

ماساژ سوئدی کد استاندارد ۳۲۵۵۳۰۴۷۰۰۱۰۰۴۱

۱- کدام یک از عضلات چهارسر دو مفصل هستند؟

(الف) پهن خارجی (ب) پهن میانی (\*ج) پهن داخلی و راسترانی (د) راسترانی

۲- ترومبوفلیت چیست؟

(\*الف) تشکیل لخته در جدار عروق (ب) واریس (ج) فشار خون (د) کمبود خون

۳- اختلال دریچه های لانه کبوتری وریدهای ساق پا چه نام دارد؟

(\*الف) واریس (ب) تومور (ج) فشار خون (د) پارگی رگها

۴- Stroke معادل کدام کلمه است؟

(\*الف) کلمه ی انگلیسی است به معنی کشیدن (ب) کلمه ی آلمانی آلمانی است به معنی آرامش

(ج) کلمه ی ژاپنی به معنی دراز کشیدن (د) کلمه ی چینی است به معنی فشار عمقی

۵- سیاهرگ های ریوی خون را به داخل چه بخشی تلمبه می کنند؟

(الف) دهلیز راست (\*ب) دهلیز چپ (ج) بطن چپ (د) بطن راست

۶- دریچه ی بین دهلیز چپ و بطن چپ چه نام دارد؟

(الف) سه لتی (\*ب) دو لتی (میترال) (ج) آئورت (د) نیمه هلالی

۷- دریچه ی خروجی بطن ها چه نام دارند و چند لتی می باشند؟

(الف) میترال - دو (\*ب) نیمه هلالی - سه (ج) سیاهرگی - دو (د) ریوی - سه

۸- تنظیم تخت ماساژ برای هر ماسور به چه صورتی تنظیم می شود؟

(الف) ۱۴۰ سانتی متر از ارتفاع زمین تا سطح تخت

(\*ب) به حالت ایستاده دست ها مشرب و از ارتفاع زمین تا دستهای مشرب شده سطح تخت را تنظیم می کنیم

(ج) برای همه افراد یک ارتفاع مناسب و کافی می باشد

(د) ۱۰۰ سانتی متر از ارتفاع زمین تا سطح تخت

۹- ویژگی های یک تخت استاندارد ماساژ چگونه می باشد؟

(الف) زیبا و بزرگ باشد (ب) خوش رنگ و پهن باشد

(ج) کوچک و جادار باشد (\*د) قابل تنظیم باشد

۱۰- نورپردازی اتاق ماساژ بهتر است به چه شکل باشد؟

(الف) نور زیاد که به صورت ماساژ شونده بتابد (\*ب) نور ملایم و غیرمستقیم

(ج) پر از نورهای رنگی (د) نور مستقیم و کم

۱۱- دو حفره ی پایینی قلب چه نام دارند؟

(\*الف) بطن (ب) کبد (ج) آئورت (د) دهلیز

۱۲- کدام مورد از عضلات تشکیل دهنده ی قلب نمی باشند؟

- الف) عضله ی دهلیزی بطنی (ب) تارهای عضلانی تخصص عمل یافته  
\*ج) عضله ی سینه ای بزرگ (د) عضله ی تحریکی و هدایتی

۱۳- اعمال قلب به دلیل کدام چهار ویژگی های اصلی امکانپذیر است؟

- الف) تحریک پذیری - خود انگیزی ذاتی - هدایت پذیری - عصبی  
ب) تحریک پذیری - هدایت پذیری - انقباض پذیری - عصبی  
ج) تحریک پذیری - هدایت پذیری - خودانگیزی ذاتی - قدرت عضلانی  
\*د) تحریک پذیری - خودانگیزی ذاتی - هدایت پذیری - انقباض پذیری

۱۴- آماده سازی اتاق ماساژ به عهده کیست؟

- الف) مسئول مرکز ماساژ \*ب) انحصاراً ماسور ج) همکاران مرتبط د) نیاز ندارد

۱۵- کدام مورد در آماده سازی اتاق ماساژ اهمیت دارد؟

- \*الف) ارگونومی (ب) ایجاد هوای خوشبو  
ج) قرار دادن گل و گیاه (د) قرار دادن جکوزی در اتاق

۱۶- جهت راحتی ماساژ گیرنده می توان نواحی که روی آنها ماساژ انجام نمی شود را با چه چیزی پوشاند؟

- الف) دستمال کاغذی (ب) حوله ج) پتو \*د) ملحفه

۱۷- در افرادی که دچار پوکی استخوان هستند اعمال کدام تکنیک های روی قفسه سینه ممنوع است؟

- \*الف) Topotement و Vibration و Shaking (ب) Fan و V و T  
ج) Wringing و Rolling و Kneading (د) Twising و Circular و Static

۱۸- سیاهرگ های دستگاهی خون را به داخل کدام بخش تلمبه می کنند؟

- \*الف) دهلیز راست (ب) دهلیز چپ ج) بطن چپ (د) بطن راست

۱۹- حفره های پمپاژ با تلمبه زن قلب چه نام دارند؟

- \*الف) بطن (ب) دهلیز ج) دریچه (د) آئورت

۲۰- ضربان قلب یک انسان بالغ در حال استراحت چقدر است؟

- الف) ۱۰۰ تا ۱۲۰ بار در دقیقه (ب) ۵۰ تا ۶۰ بار در دقیقه  
\*ج) ۷۰ تا ۷۵ بار در دقیقه (د) ۹۵ تا ۱۰۰ بار در دقیقه

۲۱- انقباض بطن قلب و انبساط بطن قلب را به ترتیب از راست به چپ چه می نامند؟

- الف) دیاستول - سیستول \*ب) سیستول - دیاستول  
ج) دیاستول - دیاستول (د) سیستول - سیستول

۲۲- تکنیک کریس کراس جزو کدام دسته از تکنیک ها می باشد؟

\*الف) استروک(سردادن روی بدن) (ب) پتریساز (ج) ویبره (د) کمپرس

۲۳- اسکین رولینگ جزو کدام یک از دسته تکنیک های ماساژ سوئدی می باشد؟

الف) افلوراژها (ب) کمپرس ها \*ج) پتریساز ها (د) طبل زدن ها

۲۴- تحریک پوست، بافت های زیر جلدی و رفع چسبندگی ها از تاثیرات کدام گروه از تکنیک ها می باشد؟

الف) Petrissage \*ب) Stroke

ج) Tapotement (د) Compression

۲۵- تکنیک T انگلیسی جزو کدام گروه از تکنیک های ماساژ سوئدی می باشد؟

الف) Petrissage \*ب) Stroke (ج) Compression (د) Shaking

۲۶- اجرای تکنیک **Kneading** به چه شکل می باشد؟

\*الف) به طور متناوب با حرکات دایره وار فشرده می شود و سپس فشار برداشته می شود

ب) در یک نقطه با حرکت دایره ای فشار کامل اعمال می شود

ج) کف دست روی بافت عضله به صورت عمودی فشار وارد می کند

د) با آرنج دست روی یک نقطه فشار وارد کرده و پرس می کنیم

۲۷- در اجرای تکنیک های پتریساز طی کدام مرحله وریدهای بافت تخلیه و با برداشتن فشار خون وارد عروق

می شود و به این طریق سبب بهبود خون رسانی پوست و عضلات می شود؟

الف) سر دادن دست \*ب) فشردن (ج) ضربه زدن (د) پرس کردن

۲۸- در ماساژ سوئدی-ریلکسیشن میزان فشار چگونه می باشد؟

الف) فشار زیاد \*ب) فشار کم تا متوسط

ج) بستگی به شرایط فرد دارد (د) متوسط تا زیاد

۲۹- چه عواملی احتمال آسیب های ماساژ سوئدی را کاهش می دهد؟

\*الف) وضعیت صحیح بدن و انجام تکنیک های صحیح و تخت ماساژ مناسب (ب) روی افراد سبک وزن کار کردن

ج) کار در فضای مناسب (د) کار با موسیقی بدون کلام

۳۰- در کدام تکنیک دست یا مشت یا ساعد با بافت تماس پیدا کرده و ماسور وزن بدن خود را وارد کرده و بر میدارد؟

الف) Circular Compress (ب) Rolling Compression

\*ج) Static Compression (د) Squeezing Compression

۳۱- قلب از چند حفره تشکیل شده است؟

الف) دو (ب) سه \*ج) چهار (د) پنج

۳۲- حرکت دست به صورت عمود بر بافت، لرزش ایجاد می کند.

الف) Fan (\*ب)      ج) Vibration      د) Shaking      Rolling

۳۳- کدام یک از عضلات مسئول پلانتر فلکشن میچ پا هستند؟

\*الف) نعلی و دوقلو ب)      تیپالیس قدامی ج)      همسترینگ د)      عضلات پروئال

۳۴- وظیفه ی تهیه و تامین مواد لازم برای ادامه روند های زیستی تمام سلول های بدن و دفع مواد زاید ناشی از متابولیسم سلولی در مسیرهای دفعی بر عهده ی کدام دستگاه بدن است؟

الف) دستگاه عصبی (\*ب)      دستگاه گردش خون ج)      دستگاه عضلانی د)      دستگاه گوارشی

۳۵- در افرادی که مشکلات قلبی دارند اعمال تکنیک های طبل زدن روی کدام قسمت ممنوع می باشد؟

الف) روی پاها ب)      روی شکم ج)      روی کمر (\*د)      روی قفسه سینه

۳۶- روی افراد پر مو تکنیک استروک باعث چه حالتی می شود؟

الف) کشیدگی در پوست ب)      صاف شدن مو

\*ج) کشیدگی مو و التهاب ریشه مو د)      پر پشت شدن مو

۳۷- سرعت انجام تکنیک در ماساژ سوئدی ریلکسی بر چه اساس است؟

\*الف) کم ب)      متوسط ج)      زیاد د)      خیلی زیاد

۳۸- بیشترین تاثیر تکنیک (thousand hand هزار دست) در ماساژ سوئدی ریلکسی چه می باشد؟

الف) پرس روی بدن ب)      رفع اسپاسم ج)      گرم کردن (\*د)      سرد کردن

۳۹- وضعیت درست ماسور در ماساژ سوئدی به چه شکل می باشد؟

الف) نزدیک تخت ماساژ قرار گرفته، پای عقبی صاف کشیده، پای جلویی ۶۰ درجه زاویه

ب) دور از تخت ماساژ قرار گرفته پای عقبی شکسته و پای جلویی ۹۰ درجه

\*ج) نزدیک به تخت ماساژ قرار گرفته، پای عقبی صاف و کشیده و پای جلویی بین ۱۲۰ درجه زاویه

د) نزدیک تخت قرار گرفته پای عقبی ۱۲۰ درجه و پای جلویی صاف و کشیده

۴۰- سرعت انجام تکنیک Kneading به چه شکلی می باشد؟

الف) سرعت تکنیک زیاد و فشار آن متوسط ب)      سرعت تکنیک کم و فشار آن کم

\*ج) سرعت تکنیک کم و فشار آن متوسط تا زیاد د)      سرعت تکنیک زیاد و فشار آن کم تا متوسط

۴۱- در این تکنیک معمولاً دست مشت شده و دو طرف عضله قرار می گیرد ماسور ضمن اعمال وزن روی دستان

دست ها را به سمت هم فشار داده و بافت را بین دستان فشرده می کند.

الف) Rolling Compression ب)      Circular Compression

\*ج) Squeezing Compression د)      Static Compression