

۳۰۰ سؤال آزمون کاربر ماساژ فنی و حرفه‌ای همراه با پاسخ

مقدمه

کاربر ماساژ برای موفقیت در آزمون دانشی باید علاوه بر اصول عملی ماساژ، با مباحث بهداشت و ایمنی، ارگونومی، آمادگی جسمانی، آناتومی، فیزیولوژی، روغن‌های ماساژ، موارد منع و تکنیک‌های اصلی ماساژ آشنا باشد.

در این مجموعه، ردیف‌های ۱ تا ۳۰۰ آزمون «کاربر ماساژ» به ترتیب منبع گردآوری شده‌اند و پاسخ هر سؤال بر اساس پاسخنامه ارسالی درج شده است. گزینه‌ها به صورت مجزا و پاسخ نهایی به صورت برجسته ارائه شده تا برای مطالعه مناسب باشد.

مشخصات مجموعه

توضیحات	مشخصات
آزمون کاربر ماساژ	عنوان
۳۰۰ ردیف شمارگذاری شده	تعداد ردیف
۲۹۹ سؤال؛ ردیف ۹۸ در پاسخنامه «سؤال ندارد»	تعداد سؤال واقعی
چهارگزینه‌ای	نوع سؤالات
کاربر ماساژ	نام استاندارد
فایل آزمون دانشی کاربر ماساژ ارسالی	منبع سؤالات
فایل پاسخنامه سؤالات کاربر ماساژ ارسالی	منبع پاسخ‌ها

سؤالات ۱ تا ۱۰۰

سؤال ۱: کدام یک از موارد زیر جزء اصول قبل از شروع ماساژ می باشد؟

- الف) drapping
 - ب) پوشیدن دستکش
 - ج) پخش روغن روی بدن
 - د) گرفتن ناخن ماسور
- پاسخ صحیح: گزینه د) گرفتن ناخن ماسور

سؤال ۲: دمای مناسب و رنگ نور المپ اتاق ماساژ چگونه باید باشد؟

- الف) ۲۵ درجه سانتیگراد-قرمز
 - ب) ۲۲ الی ۲۶ درجه سانتیگراد-نور مالیم
 - ج) ۳۰ درجه سانتیگراد-آبی
 - د) ۳۰ درجه سانتیگراد-سبز مالیم
- پاسخ صحیح: گزینه ب) ۲۲ الی ۲۶ درجه سانتیگراد-نور مالیم

سؤال ۳: استاندارد طول و عرض تخت ماساژ به ترتیب چند سانتی متر می باشد؟

- الف) ۲۰۰-۱۵۰ الی ۷۰
 - ب) ۲۰۰-۷۰ الی ۸۰
 - ج) ۱۵۰-۴۰ الی ۴۵
 - د) ۱۹۰-۶۰ الی ۵۵
- پاسخ صحیح: گزینه ب) ۲۰۰-۷۰ الی ۸۰

سؤال ۴: چوب استیک ماساژ که از ابزارهای تکمیلی ماساژ می باشد به چه دلیل و در چه تکنیک هایی استفاده می شود؟

- الف) فشاری-پیشگیری از آسیب ماسور
- ب) نوازشی-پیشگیری از آسیب ماسور

- (ج) ضربه ای -پیشگیری از آسیب ماسور
 - (د) لرزشی-پیشگیری از آسیب ماسور
- پاسخ صحیح: گزینه الف) فشاری-پیشگیری از آسیب ماسور

سؤال ۵: تعریف سلامت چیست؟

- الف) حالت رفاه کامل جسمانی روانی و اجتماعی است
 - ب) عدم وجود بیماری
 - ج) حالت رفاه کامل جسمانی روانی و اجتماعی نه صرفاً فقدان بیماری یا معلولیت
 - د) فردی که بتواند از پس کارهای روزمره خویش برآید
- پاسخ صحیح: گزینه ج) حالت رفاه کامل جسمانی روانی و اجتماعی نه صرفاً فقدان بیماری یا معلولیت

سؤال ۶: تعریف انسان سالم کدام گزینه می باشد؟

- الف) فردی که در مسیر درست زندگی قرار دارد
 - ب) فردی که در مسیر رشد طبیعی قرار گرفته باشد و نیازهای ضروری خویش را تامین کنند.
 - ج) حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری یا معلولیت
 - د) به معنی صرفاً سلامت جسمانی می باشد.
- پاسخ صحیح: گزینه ج) حالت رفاه کامل جسمانی، روانی و اجتماعی است، نه صرفاً فقدان بیماری یا معلولیت

سؤال ۷: کدام یک از گزینه های زیر جزء شایعترین نوع بیماری های شغلی حرفه ماساژ می باشد؟

- الف) کمر درد
 - ب) ناراحتی قلبی
 - ج) ضعف بینایی
 - د) آسم
- پاسخ صحیح: گزینه الف) کمر درد

سؤال ۸: کدام یک از موارد زیر جزء عوارض ناشی از فشار روحی و روانی در محیط کار نمی باشد؟

- الف) فشار روحی
 - ب) نارضایتی شغلی
 - ج) افسردگی
 - د) آلرژی ها
- پاسخ صحیح: گزینه ج) افسردگی

سؤال ۹: کدام یک از موارد زیر جزء عوامل اثر گذار بر سلامت شاغلین می باشد؟

- الف) شیمیایی، فیزیکی، ارگونومیکی
 - ب) وراثتی، اکتسابی، ارگونومیکی
 - ج) فیزیکی، وراثتی، شیمیایی
 - د) ارگونومیکی، شیمیایی، وراثتی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) شیمیایی، فیزیکی، ارگونومیکی

سؤال ۱۰: کدام یک از موارد زیر جزء مهم ترین اصول مشتری مداری می باشد؟

- الف) دریافت وجه قبل از انجام خدمات
 - ب) نگهداری مشتری راحت تر از جذب مشتری است
 - ج) مشتری حرف اول و آخر را می زند.
 - د) احترام در همه جا برای همه مشتریان ضروری است
- پاسخ صحیح: گزینه د) احترام در همه جا برای همه مشتریان ضروری است

سؤال ۱۱: بهترین روشی که می توان به بیماری های شخص ماساژ گیرنده پی برد کدام است؟

- الف) فرم شرح حال
 - ب) مصاحبه حضوری
 - ج) حین ماساژ
 - د) حالت ظاهری فرد ماساژ گیرنده
- پاسخ صحیح: گزینه الف) فرم شرح حال

سؤال ۱۲: قدرت عضالنی چیست؟

- الف) توانایی عضله جهت اعمال نیرو علیه یک مقاومت
 - ب) جابجایی در واحد زمان
 - ج) تغییرات سرعت در واحد زمان
 - د) توانایی در اکسیژن رسانی به عضالت حین کار
- پاسخ صحیح: گزینه الف) توانایی عضله جهت اعمال نیرو علیه یک مقاومت

سؤال ۱۳: کدام گزینه در مورد تمرینات PNF صحیح می باشد؟

- الف) شامل تمرینات کششی و مقاومتی است
 - ب) شامل تمرینات استقامتی و سرعتی است
 - ج) شامل تمرینات چابکی است
 - د) شامل تمرینات سرعتی و چابکی است
- پاسخ صحیح: گزینه الف) شامل تمرینات کششی و مقاومتی است

سؤال ۱۴: تمرینات اینتروال به چه معناست؟

- الف) تمرینات متناوب
 - ب) تمرینات قدرتی
 - ج) تمرینات سرعتی
 - د) تمرینات انعطاف پذیری
- پاسخ صحیح: گزینه الف) تمرینات متناوب

سؤال ۱۵: کدام یک از تمرینات زیر جزء انواع تمرینات کششی نمی باشد؟

- الف) کششی پرتابی
 - ب) ایزومتریک
 - ج) PNF -
 - د) فارتلگ (دویدن طولانی مدت)
- پاسخ صحیح: گزینه د) فارتلگ (دویدن طولانی مدت)

سؤال ۱۶: کدام یک از گزینه های زیر به عنوان سریعترین و موثر ترین روش توسعه انعطاف پذیری ایستا و غیر فعال شناسایی می شود؟

- الف) حرکات کششی پرتابی
 - ب) PNF -
 - ج) ایزومتریک
 - د) حرکات کششی پویا
- پاسخ صحیح: گزینه ب) PNF -

سؤال ۱۷: کدام گزینه در مورد تعادل صحیح نیست؟

- الف) به دو نوع ایستا و پویا تقسیم می شود
 - ب) تعادل ایستا مانند اجرای حرکت لی لی
 - ج) به معنی حفظ بدن در فضا است
 - د) تعادل پویا مانند حرکت بارفیکس یا پارالل
- پاسخ صحیح: گزینه ب) تعادل ایستا مانند اجرای حرکت لی لی

سؤال ۱۸: کدام یک از موارد زیر از روش های آرام سازی ذهنی نمی باشد؟

- الف) تصویر سازی ذهنی
 - ب) مدیتیشن
 - ج) یوگا
 - د) یومی هو
- پاسخ صحیح: گزینه د) یومی هو

سؤال ۱۹: کدام گزینه در زمینه تصویر سازی ذهنی صحیح نمی باشد؟

- الف) یک تکنیک مدیتیشن است
- ب) این تکنیک با تمرکز بر جسم می تواند باعث کاهش ضربان قلب، کاهش فشار خون و تغییر در امواج مغزی گردد.
- ج) تکنیکی روان شناختی است و تاثیری بر بهبود بیماری های جسمانی ندارد
- د) سبب کاهش درد میشود

پاسخ صحیح: گزینه ج) تکنیکی روان شناختی است و تاثیری بر بهبود بیماری های جسمانی ندارد

سؤال ۲۰: کدام گزینه در باره تمرینات استقامتی صحیح نیست؟

- الف) به دو دسته تمرینات استقامت هوازی و بی هوازی تقسیم میشوند
 - ب) تمرینات هوازی با شدت پایین و در مدت زمان طولانی انجام می شود
 - ج) بدن طی تمرینات هوازی در هر سطحی بطور پیوسته از اکسیژن استفاده مینماید.
 - د) تمرینات هوازی با شدت بالا و در مدت زمان کوتاه انجام می شود.
- پاسخ صحیح: گزینه د) تمرینات هوازی با شدت بالا و در مدت زمان کوتاه انجام می شود.

سؤال ۲۱: کدام گزینه در مورد استقامت صحیح نیست؟

- الف) تمرینات استقامتی به دو دسته عمومی و موضعی تقسیم بندی می شوند
 - ب) تمرینات استقامت عمومی در جهت تقویت سیستم قلبی عروق انجام می شود
 - ج) تمرینات استقامتی موضعی به تقویت یک یا چند دسته از عضالت می پردازد
 - د) تمرینات استقامتی عمومی به تقویت یک یا چند دسته عضالت می پردازد و بر تقویت سیستم قلبی عروقی اثر دارد
- پاسخ صحیح: گزینه د) تمرینات استقامتی عمومی به تقویت یک یا چند دسته عضالت می پردازد و بر تقویت سیستم قلبی عروقی اثر دارد

سؤال ۲۲: استقامت عضلانی به چه معنی است؟

- الف) توانایی ادامه دادن فعالیت بدنی را استقامت گویند
 - ب) میزان جابه جایی در واحد زمان
 - ج) توانایی عضله جهت اعمال نیرو علیه یک مقاومت
 - د) میزان سرعت در واحد زمان
- پاسخ صحیح: گزینه الف) توانایی ادامه دادن فعالیت بدنی را استقامت گویند

سؤال ۲۳: کدام گزینه در مورد قدرت عضلانی صحیح نیست؟

- الف) به دو نوع ایستا و پویا تقسیم می گردد.
 - ب) قدرت ایستا به معنی انقباض های عضلانی در برابر مقاومت ثابت و غیر قابل حرکت است و در حالی که تنش عضله گسترش می یابد، تغییری در طول آن ظاهر نمی شود.
 - ج) انقباض هایی هستند که طول عضله هنگام بلند کردن جسم ثابتی تغییر می کند
 - د) در انقباض درون گرا طول عضله بلند می شود
- پاسخ صحیح: گزینه د) در انقباض درون گرا طول عضله بلند می شود

سؤال ۲۴: کدام گزینه در مورد تعریف استقامت قلبی عروقی صحیح است؟

- الف) حداکثر تالشی که یک فرد می تواند در مدتی طولانی اعمال کند و ظرفیتش در جذب اکسیژن و دفع دی اکسید کربن محدود نشود را استقامت قلبی -عروقی گویند.
 - ب) توانایی عضالت برای تکرار یک حرکت معین و مشابه در مقابل یک وزنه
 - ج) توانایی یک گروه از عضالت برای انقباض مداوم یا تداوم و تناوب ایجاد انقباض برای دوره زمانی طولانی
 - د) عبارت است از توانایی بدن یا قسمتی از بدن برای اعمال نیرو
- پاسخ صحیح: گزینه الف) حداکثر تالشی که یک فرد می تواند در مدتی طولانی اعمال کند و ظرفیتش در جذب اکسیژن و دفع دی اکسید کربن محدود نشود را استقامت قلبی -عروقی گویند.

سؤال ۲۵: چابکی به چه معنا است؟

- الف) میزان جابه جایی در واحد زمان
 - ب) به توانایی تغییر سریع و ناگهانی جهت حرکت و سرعت همراه با حفظ تعادل گفته می شود.
 - ج) میزان سرعت در واحد زمان
 - د) حداکثر دامنه حرکتی یک عضو
- پاسخ صحیح: گزینه ب) به توانایی تغییر سریع و ناگهانی جهت حرکت و سرعت همراه با حفظ تعادل گفته می شود.

سؤال ۲۶: کدام یک جزء سطوح اصلی بدن نیست؟

- الف) ساجیتال
- ب) فرونتال
- ج) مرکز ثقل
- د) .-هوریزنتال

پاسخ صحیح: گزینه ج) مرکز ثقل

سؤال ۲۷: سطح عرضی یا فرونتال، بدن را به دو نیمه.....و.....تقسیم می کند.

- الف) بالبی-پایینی
- ب) جلویی -عقبی
- ج) چپ -راست
- د) داخلی-خارجی

پاسخ صحیح: گزینه ب) جلویی -عقبی

سؤال ۲۸: حرکت چرخش به داخل مچ دست چه نام دارد؟

- الف) سوپینیشن
- ب) پروتراکشن
- ج) پرونیشن
- د) ریتراکشن

پاسخ صحیح: گزینه ج) پرونیشن

سؤال ۲۹: حرکت چرخش سر به طرفین حول کدام س انجام می شود؟

- الف) هوریزنتال
- ب) ساجیتال
- ج) فرونتال
- د) مدیال

پاسخ صحیح: گزینه الف) هوریزنتال

سؤال ۳۰: به نقطه طالقی محورهای بدن چه می گویند؟

- الف) مرکز ثقل
- ب) محور فرونتال
- ج) محور ساجیتال
- د) محور ورتیکال

پاسخ صحیح: گزینه الف) مرکز ثقل

سؤال ۳۱: کدام گزینه شامل مجموعه عضالت همسترینگ نمی باشد؟

- الف) دوسر رانی
- ب) دوقلو
- ج) نیم وتری
- د) نیم غشائی

پاسخ صحیح: گزینه ب) دوقلو

سؤال ۳۲: کدام یک از عضالت زیر جزء عضالت بال تنه است؟

- الف) جناغی چنبری پستانی
- ب) ساقی قدامی
- ج) سرینی
- د) همسترینگ

پاسخ صحیح: گزینه الف) جناغی چنبری پستانی

سؤال ۳۳: انقباض همزمان کدام عضله سبب خم شدن سر به جلو می شود؟

- الف) دوزنقه ای

- ب) جناغی چنبری پستانی
 - ج) . دوسر بازویی
 - د) سه سر بازویی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) جناغی چنبری پستانی

سؤال ۳۴: به ترتیب وظیفه عضله دو سر بازویی و سه سر بازویی نسبت به مفصل شانه چیست؟

- الف) بازکننده-تاکنده
 - ب) دور کننده -نزدیک کننده
 - ج) تاکنده -بازکننده
 - د) نزدیک کننده-دور کننده
- پاسخ صحیح: گزینه ج) تاکنده -بازکننده

سؤال ۳۵: کدام یک از گزینه های زیر از عضالت جلوی ران می باشد؟

- الف) چهار سر
 - ب) سرینی
 - ج) همسترینگ
 - د) دو قلو
- پاسخ صحیح: گزینه الف) چهار سر

سؤال ۳۶: تعداد استخوان های انگشتان هر دست چقدر است و انگشت شست چند بند دارد؟

- الف) 3-16 -
 - ب) 3-14 -
 - ج) 2-16 -
 - د) 2-14 -
- پاسخ صحیح: گزینه د) 2-14 -

سؤال ۳۷: تاندون آشیل کدام عضله را به استخوان پاشنه متصل می کند؟

- الف) دو قلو
 - ب) چهار سر
 - ج) راست رانی
 - د) همسترینگ
- پاسخ صحیح: گزینه الف) دو قلو

سؤال ۳۸: طنابی که عضله را به استخوان و استخوان را به استخوان وصل می کند به ترتیب چه نام دارد؟

- الف) تاندون -رباط یا لیگامان
 - ب) رباط -تاندون یا زردپی
 - ج) رباط-تاندون یا زرد پی
 - د) زرد پی یا تاندون -زرد پی یا تاندون
- پاسخ صحیح: گزینه الف) تاندون -رباط یا لیگامان

سؤال ۳۹: کدام گزینه در مورد عضله همسترینگ غلط می باشد؟

- الف) بازکننده ران
 - ب) خم کننده زانو
 - ج) شامل 3 عضله می باشد
 - د) عضله نعلی شامل مجموعه عضالت همسترینگ است
- پاسخ صحیح: گزینه د) عضله نعلی شامل مجموعه عضالت همسترینگ است

سؤال ۴۰: استخوان های ساق پا چه نام دارند؟

- الف) درشت نی و نازک نی
- ب) زند زیرین-زند زیرین
- ج) میخی-مکعبی
- د) پاشنه-نخودی

پاسخ صحیح: گزینه الف) درشت نی و نازک نی

سؤال ۴۱: ستون مهره به ترتیب دارای چند مهره گردنی، پشتی و کمری می باشد؟

- الف) شش-دوازده-پنج
- ب) هفت-دوازده-پنج
- ج) دوازده-شش-پنج
- د) چهارده-سه-چهار

پاسخ صحیح: گزینه ب) هفت-دوازده-پنج

سؤال ۴۲: کدام یک از استخوان های زیر جزء استخوان های

- الف) کتف پهن بدن نمی باشد؟
- ب) لگن
- ج) جمجمه
- د) ران

پاسخ صحیح: گزینه د) ران

سؤال ۴۳: کدام مورد از مناطق گره های لنفاوی بدن نمی باشد؟

- الف) زیر بغل
- ب) کشاله ران
- ج) پشت زانو
- د) انگشتان دست

پاسخ صحیح: گزینه د) انگشتان دست

سؤال ۴۴: کدام یک از موارد زیر جزء مناطق تخلیه لنف نمی باشد؟

- الف) پشت زانو
- ب) دو طرف گردن
- ج) کشاله ران
- د) انگشتان دست

پاسخ صحیح: گزینه د) انگشتان دست

سؤال ۴۵: به طور کلی

- الف) مجاری تنفسی-دیافراگم
- ب) مجاری تنفسی-دیافراگم
- ج) مجاری تنفسی -ریه ها
- د) دستگاه تنفس شامل چه بخش هایی می شود؟

پاسخ صحیح: گزینه ج) مجاری تنفسی -ریه ها

سؤال ۴۶: کدام یک از گزینه های زیر وسیع ترین عضو زنده بدن می باشد؟

- الف) عضالت
- ب) اعصاب
- ج) پوست
- د) استخوان ها

پاسخ صحیح: گزینه ج) پوست

سؤال ۴۷: کدام یک از گزینه های زیر جزء الیه های پوست نمی باشند؟

- الف) اپیدرم
- ب) درم
- ج) هیپودرم
- د) میو درم

پاسخ صحیح: گزینه د) میو درم

سؤال ۴۸: هرگاه غذای مازاد نیاز بدن جذب شود به چه صورت در بدن ذخیره می گردد؟

- الف) پروتئین
 - ب) چربی
 - ج) آمینو اسید
 - د) کربو هیدرات
- پاسخ صحیح: گزینه ب) چربی

سؤال ۴۹: تاثیر ماساژ بر دستگاه اسکلتی چگونه است؟

- الف) برطرف کردن سفتی مفاصل و درد آن
 - ب) گردش خون و لنف
 - ج) رفع گرفتگی
 - د) افزایش آرامش
- پاسخ صحیح: گزینه الف) برطرف کردن سفتی مفاصل و درد آن

سؤال ۵۰: کدام یک از گزینه های زیر جزء استخوان های دراز نمی باشد؟

- الف) لگن
 - ب) ران
 - ج) بازو
 - د) درشت نی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) لگن

سؤال ۵۱: کدام یک از گزینه ای زیر جزء تقسیم بندی انواع استخوان نمی باشد؟

- الف) پهن
 - ب) نامنظم
 - ج) بلند
 - د) صفحات رشد
- پاسخ صحیح: گزینه د) صفحات رشد

سؤال ۵۲: بین استخوان های ستون مهره چه بافتی قرار دارد؟

- الف) بافت غضروفی یا دیسک
 - ب) بافت اسفنجی
 - ج) بافت پیوندی
 - د) بافت غشایی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) بافت غضروفی یا دیسک

سؤال ۵۳: کدام یک از گزینه های زیر جزء عضالت خلفی پا می باشد؟

- الف) همسترینگ
 - ب) دوزنقه ای
 - ج) سینه ای بزرگ
 - د) متواز الضالع
- پاسخ صحیح: گزینه الف) همسترینگ

سؤال ۵۴: کدام یک از استخوان های زیر به مفصل زانو مرتبط است؟

- الف) درشت نی
 - ب) نازک نی
 - ج) استخوانهای میخی
 - د) پاشنه
- پاسخ صحیح: گزینه الف) درشت نی

سؤال ۵۵: حرکت فلکشن حول کدام سطح انجام می شود؟

- الف) فرونتال

- ب) ساجیتال
 - ج) هوریزنتال
 - د) لترال (lateral)
- پاسخ صحیح: گزینه الف) فرونتال

سؤال ۵۶: حرکت فلکشن و آبداکشن به چه معنا است؟

- الف) باز شدن-نزدیک شدن
 - ب) خم شدن -دور شدن
 - ج) خم شدن-نزدیک شدن
 - د) دور شدن -باز کردن
- پاسخ صحیح: گزینه ب) خم شدن -دور شدن

سؤال ۵۷: آبداکشن و آداکشن به ترتیب به چه معنا هستند؟

- الف) دور کردن-نزدیک کردن
 - ب) باز کردن-تا کردن
 - ج) تا شدن جانبی-باز شدن
 - د) نزدیک شدن -دور شدن
- پاسخ صحیح: گزینه الف) دور کردن-نزدیک کردن

سؤال ۵۸: عمقی ترین عضله ناحیه شکم کدام گزینه می باشد؟

- الف) عرضی شکم
 - ب) مورب شکمی
 - ج) راست شکمی
 - د) مربع کمری
- پاسخ صحیح: گزینه الف) عرضی شکم

سؤال ۵۹: بلندترین عضله بدن چه نام دارد؟

- الف) خیاطه
 - ب) راست شکمی
 - ج) راست رانی
 - د) پهن داخلی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) خیاطه

سؤال ۶۰: کدام گزینه شامل عضالت قدامی ناحیه شکم می باشد؟

- الف) متوازی الضالع
 - ب) مورب
 - ج) مربع کمری
 - د) ذوزنقه
- پاسخ صحیح: گزینه ب) مورب

سؤال ۶۱: بزرگ ترین مفصل بدن چه نام دارد؟

- الف) مفصل کتف و بازو
 - ب) مفصل زانو
 - ج) مفاصل انگشتان
 - د) مفصل ران و لگن
- پاسخ صحیح: گزینه ب) مفصل زانو

سؤال ۶۲: مهم ترین وظیفه عضله چهار سر ران چیست؟

- الف) صاف کردن زانو
- ب) خم کردن زانو
- ج) دور کننده ران
- د) نزدیک کننده ران

پاسخ صحیح: گزینه ب) خم کردن زانو

سؤال ۶۳: کدام گزینه شامل مجموعه عضالت چهار سر ران نمی باشد؟

- الف) راست قدامی
 - ب) نیم غشائی
 - ج) پهن داخلی
 - د) پهن خارجی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) نیم غشائی

سؤال ۶۴: عدد لنفاوی اندام فوقانی در کدام قسمت می باشد؟

- الف) انگشتان
 - ب) کف دست
 - ج) زیر بغل
 - د) ساعد دست
- پاسخ صحیح: گزینه ج) زیر بغل

سؤال ۶۵: روغن مناسب جهت برطرف کردن جوش و اکزما چیست؟

- الف) نارگیل
 - ب) خشخاش
 - ج) بابونه
 - د) جوجوبا
- پاسخ صحیح: گزینه ج) بابونه

سؤال ۶۶: از بارزترین خواص آئونه را چیست؟

- الف) ابرسانی و ترمیم
 - ب) رفع گرفتگی عضله
 - ج) کنترل قند خون و کلسترول
 - د) تقویت سیستم ایمنی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) ابرسانی و ترمیم

سؤال ۶۷: کدام مورد درباره روغن اسطوخودوس صحیح نیست؟

- الف) آرام بخش است
 - ب) باعث کاهش تپش قلب می گردد
 - ج) باعث کاهش فشار خون می گردد
 - د) سبب پیشگیری از ریزش مو می شود
- پاسخ صحیح: گزینه د) سبب پیشگیری از ریزش مو می شود

سؤال ۶۸: کدام یک از موارد زیر جزء ممنوعیت های ماساژ می باشد؟

- الف) گرفتگی ناشی از ورزش
 - ب) شکستگی
 - ج) خستگی
 - د) افسردگی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) شکستگی

سؤال ۶۹: کدام یک از تکنیک های ضربه ای زیر مناسب بیمارانی تنفسی می باشد؟

- الف) کاردی
 - ب) فنجانی
 - ج) ضربه با حالت نیشگون
 - د) ریز ریز کردن
- پاسخ صحیح: گزینه ب) فنجانی

سؤال ۷۰: میزان فشار ماساژ نوازشی در پشت بدن چگونه است؟

- الف) کم
- ب) متوسط
- ج) شدید
- د) بدون فشار

پاسخ صحیح: گزینه الف) کم

سؤال ۷۱: مرحله آغازین ماساژ کدام یک از گزینه های زیر می باشد؟

- الف) نوازشی
- ب) فشاری
- ج) ضربه ای
- د) لرزشی

پاسخ صحیح: گزینه الف) نوازشی

سؤال ۷۲: اثر تکنیک نوازشی بر بدن چگونه است؟

- الف) آرام بخشی
- ب) رفع گرفتگی
- ج) بیداری عضله
- د) دفع مواد زائد

پاسخ صحیح: گزینه الف) آرام بخشی

سؤال ۷۳: کدام یک از موارد زیر جزء ویژگی های فرم شرح حال مشتری نمی باشد؟

- الف) اطلاعات کامل درباره بیماری ها
- ب) اطلاعات کامل درباره قیمت انواع خدمات
- ج) اطلاعات درباره میزان فشار دست ماساژور
- د) اطلاعات درباره قد، سن و اطلاعات فردی

پاسخ صحیح: گزینه ب) اطلاعات کامل درباره قیمت انواع خدمات

سؤال ۷۴: کدام یک از موارد زیر جزء تکنیک فشاری نمی باشد؟

- الف) پایه شست و سبابه
- ب) 4-به-1
- ج) 1-به-4
- د) اره ای

پاسخ صحیح: گزینه د) اره ای

سؤال ۷۵: کدام یک از موارد زیر جزء اثرات مثبت ماساژ ضربه ای نمی باشد؟

- الف) تحریک رفلکس انقباضی عضله
- ب) افزایش گردش خون
- ج) درمان آسیب دیدگی
- د) بیدار سازی عضله

پاسخ صحیح: گزینه ج) درمان آسیب دیدگی

سؤال ۷۶: تکنیک ضربه با نوک انگشتان در کدام گروه از افراد مناسب تر است؟

- الف) ورزشکاران
- ب) جوانان
- ج) افراد سالم و عادی
- د) کودکان و افراد سالمند

پاسخ صحیح: گزینه د) کودکان و افراد سالمند

سؤال ۷۷: برای انجام ماساژ کدام عضو از بدن دست ها را مجددا شسته و ضد عفونی می کنیم؟

- الف) سر و صورت

- (ب) پشت
- (ج) دست ها
- (د) پاها

پاسخ صحیح: گزینه الف) سر و صورت

سؤال ۷۸: کدام یک از حرکات زیر جزء تکنیک های ضربه ای نمی باشد؟

- الف) شالقی
 - (ب) ریز ریز کردن
 - (ج) ضربه با سینه مشد
 - (د) دایره ای متحدالمرکز
- پاسخ صحیح: گزینه د) دایره ای متحدالمرکز

سؤال ۷۹: کدام گزینه در مورد ماساژ لرزشی صحیح است؟

- الف) جهت تخلیه لنف انجام می شود.
 - (ب) جهت رفع گرفتگی ها و با فشار انجام می شود.
 - (ج) به دو نوع منطقه ای و عمومی تقسیم می شود.
 - (د) جهت پخش روغن بر سطح پوست انجام می شود
- پاسخ صحیح: گزینه الف) جهت تخلیه لنف انجام می شود.

سؤال ۸۰: کدام گزینه در مورد تکنیک های فشاری صحیح است؟

- الف) از جمله این تکنیک هاریز ریز کردن را می توان نام برد
 - (ب) تکنیک ها با سرعت کم و فشار زیاد انجام می شود.
 - (ج) از تکنیک های فشاری، چنگکی را میتوان نام برد.
 - (د) تکنیک ها با سرعت زیاد و فشار کم انجام می شود
- پاسخ صحیح: گزینه ب) تکنیک ها با سرعت کم و فشار زیاد انجام می شود.

سؤال ۸۱: کدام تکنیک ماساژ جهت مفاصل کاربرد دارد؟

- الف) مالشی گاز انبری
 - (ب) مالشی رنده ای
 - (ج) مشد مال گاز انبری
 - (د) مشد و مال عادی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) مالشی گاز انبری

سؤال ۸۲: کدام تکنیک ماساژ جهت مفاصل کاربرد ندارد؟

- الف) مالشی گاز انبری
 - (ب) مشد مال
 - (ج) مالشی بریدن
 - (د) نوازشی متحدالمرکز
- پاسخ صحیح: گزینه ب) مشد مال

سؤال ۸۳: در تکنیک پایه شست و سیابه حرکت برگشت به چه صورت است؟

- الف) نوک انگشتان
 - (ب) پشت دست
 - (ج) پایه شست و سیابه
 - (د) کنار خارجی دست
- پاسخ صحیح: گزینه د) کنار خارجی دست

سؤال ۸۴: کدام ماساژ هم در طول و هم در عرض قابل اجراست؟

- الف) غلتیدن
- (ب) گاز انبری
- (ج) کششی
- (د) اره ای

پاسخ صحیح: گزینه ج) کششی

سؤال ۸۵: کدام گزینه از تکنیک های ماساژ ضربه ای نیست؟

- الف) ضربه با سینه مشت
 - ب) ضربه با پاشنه مشت
 - ج) ماساژ جنبانیدن
 - د) شالقی
- پاسخ صحیح: گزینه ج) ماساژ جنبانیدن

سؤال ۸۶: انواع ماساژ لرزشی در کدام گزینه است؟

- الف) ماساژ جنبانیدن - ماساژ با نوک انگشتان - ماساژ تکان دادن
 - ب) ماساژ جنبانیدن - تکان دادن - نقطه ای
 - ج) ماساژ نقطه ای - نوک انگشتان - متناوب
 - د) ماساژ جنبانیدن - ماساژ نقطه ای - ماساژ با سینه مشت
- پاسخ صحیح: گزینه ب) ماساژ جنبانیدن - تکان دادن - نقطه ای

سؤال ۸۷: جهت و طریقه قرار گرفتن ماسور در ماساژ ضربه ای و ماساژ لرزشی کدام است؟

- الف) ماسور در ماساژ ضربه ای در طول عضو و برای ماساژ لرزشی در عرض عضو قرار می گیرد
 - ب) ماسور برای ماساژ ضربه ای در عرض عضو و در ماساژ لرزشی در طول عضو قرار می گیرد
 - ج) در هر دو ماساژ ماساژور در طول عضو قرار می گیرد
 - د) در هر دو ماساژ ماساژور در عرض عضو قرار می گیرد
- پاسخ صحیح: گزینه ب) ماسور برای ماساژ ضربه ای در عرض عضو و در ماساژ لرزشی در طول عضو قرار می گیرد

سؤال ۸۸: کدام از تکنیک ها ی ماساژ نوازشی نمی باشد؟

- الف) متناوب
 - ب) زیگزاگی
 - ج) اره ای
 - د) اتویی
- پاسخ صحیح: گزینه ج) اره ای

سؤال ۸۹: اثر کلی ماساژ نوازشی بر بدن چیست؟

- الف) آرامش بخشی و پخش روغن
 - ب) بال بردن مایع مفصل
 - ج) اثر بر سلول های چربی زیر پوست
 - د) فرم دهنده
- پاسخ صحیح: گزینه الف) آرامش بخشی و پخش روغن

سؤال ۹۰: در کدام تکنیک ماساژ نوازشی بیشتر از یک نوع تکنیک استفاده می شود؟

- الف) زیگزاگ
 - ب) شانه ای
 - ج) ترکیبی
 - د) متحدالمرکز
- پاسخ صحیح: گزینه ج) ترکیبی

سؤال ۹۱: کدام تکنیک زیر مجموعه ماساژ مشت و مال نیست؟

- الف) با پنجه های دو دست
 - ب) غلتانیدن
 - ج) کشش طولی
 - د) ریز ریز کردن
- پاسخ صحیح: گزینه د) ریز ریز کردن

سؤال ۹۲: ماساژ شانه ای به کدام یک از انواع ماساژ نزدیک می باشد؟

- الف) اتویی
 - ب) چنگکی
 - ج) پایه شست و سبابه
 - د) اره ای
- پاسخ صحیح: گزینه الف) اتویی

سؤال ۹۳: زاویه ماساژ چنگکی چه مقدار است؟

- الف) ۱۰-۴۵ -
 - ب) ۴۵-۶۵ -
 - ج) ۶۵-۷۵ -
 - د) ۹۰-۷۵ -
- پاسخ صحیح: گزینه الف) ۱۰-۴۵ -

سؤال ۹۴: در شروع و پایان هر دوره ماساژ از کدام گروه ماساژ استفاده می شود؟

- الف) نوازشی
 - ب) مالشی
 - ج) ضربه ای
 - د) فشاری
- پاسخ صحیح: گزینه الف) نوازشی

سؤال ۹۵: در ماساژ مالشی چه اتفاقی می افتد؟

- الف) مایع مفصلی درون مفاصل افزایش می یابد
 - ب) درد مفاصل زیاد می شود
 - ج) تورم از بین می رود
 - د) تورم و درد زیاد می شود
- پاسخ صحیح: گزینه الف) مایع مفصلی درون مفاصل افزایش می یابد

سؤال ۹۶: بین هر ماساژ مشت و مال از چه نوع ماساژی باید استفاده کرد؟

- الف) ماساژ فشاری
 - ب) لرزشی
 - ج) نوازشی
 - د) ضربه ای
- پاسخ صحیح: گزینه ج) نوازشی

سؤال ۹۷: از این ماساژ برای مفاصل استفاده می شود؟

- الف) نوازشی مستقیم
 - ب) مالشی گاز انبری
 - ج) فشاری یک به چهار
 - د) فشاری با پاشنه دست
- پاسخ صحیح: گزینه ب) مالشی گاز انبری

سؤال ۹۸: مطابق پاسخنامه منبع، ردیف ۹۸ «سؤال ندارد».

پاسخ: سؤال ندارد (مطابق پاسخنامه منبع).

یادداشت منبع: در فایل سؤال، شماره ۹۸ به اشتباه پیش از گزینه «الف» سؤال ۹۷ آمده است؛ پاسخنامه نیز برای ردیف ۹۸ صراحتاً «سؤال ندارد» ثبت کرده است.

سؤال ۹۹: ماساژ ضربه ای روی کدام عضو ممنوعیت دارد؟

- الف) کلیه ها
- ب) پشت
- ج) صورت

- د) کتف
- پاسخ صحیح: گزینه الف) کلیه ها

سؤال ۱۰۰: در هنگام ماساژ لرزشی تکان دادن، دست بیمار باید به چه صورت نگه داشته شود؟

- الف) شل و آزاد
 - ب) فرقی ندارد
 - ج) خمیده
 - د) عمودی
- پاسخ صحیح: گزینه د) عمودی
-

سؤالات ۱۰۱ تا ۲۰۰

سؤال ۱۰۱: در این نوع ماساژ با دست مشت شده به صورت مشت خوابیده روی عضو بیمار در حالت ریلکس ضربه وارد می کنیم؟

- الف) ماساژ مشت و مال غلتیدن
 - ب) ماساژ فشاری با مشت
 - ج) ماساژ ضربه ای با پاشنه مشت
 - د) ماساژ ضربه ای با سینه مشت
- پاسخ صحیح: گزینه د) ماساژ ضربه ای با سینه مشت

سؤال ۱۰۲: در این نوع ماساژ مشت و مال عضله را حول استخوان می چرخانیم؟

- الف) ماساژ با پنجه های دو دست
 - ب) پیچیدن
 - ج) فشاری
 - د) غلتیدن
- پاسخ صحیح: گزینه الف) ماساژ با پنجه های دو دست

سؤال ۱۰۳: بعد از ماساژ فشاری در پشت بالفاصله چه ماساژی انجام می شود؟

- الف) ضربه ای
 - ب) نوازشی
 - ج) مشت مال
 - د) ارتعاشی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) نوازشی

سؤال ۱۰۴: ماساژ غلتیدن را روی چه اعضای می توان انجام داد؟

- الف) عضالت بازو -ران -شانه
 - ب) مچ پا -شانه -بازو
 - ج) ساق پا، ران، بازو
 - د) فرقی ندارد
- پاسخ صحیح: گزینه ج) ساق پا، ران، بازو

سؤال ۱۰۵: میزان فشار در ماساژ چگونه است؟

- الف) ماساژ آرام شروع می شود و به اوج می رسد
 - ب) ماساژ با فشار زیاد شروع می شود و آرام تمام می شود
 - ج) ماساژ آرام شروع می شود و به اوج می رسد و به صورت آرام خاتمه می یابد
 - د) فشار در تمام مدت زمان ماساژ یکسان است.
- پاسخ صحیح: گزینه ج) ماساژ آرام شروع می شود و به اوج می رسد و به صورت آرام خاتمه می یابد

سؤال ۱۰۶: کدام گزینه برای ایجاد آماده سازی و پخش روغن در ناحیه دست مناسب ترین تکنیک می

- الف) نوازشی مستقیم
 - ب) مالشی شانه ای
 - ج) رنده ای
 - د) پایه ای شست و سبابه
- پاسخ صحیح: گزینه ج) رنده ای

سؤال ۱۰۷: کدام گزینه برای انجام تکنیک فشاری

- الف) طولی
 - ب) تکنیک 1 به 4
 - ج) غلتیدن
 - د) ر ناحیه خلفی یا پشتی ساق پا صحیح است؟
- پاسخ صحیح: گزینه ج) غلتیدن

سؤال ۱۰۸: کدام گزینه برای تکنیک های ضربه ای ماساژ صورت مناسب می باشد؟

- الف) ضربه با نوک انگشت
 - ب) ریز ریز کردن
 - ج) مشت نیمه بسته با کنار مشت
 - د) ضربه ای مشت نیمه بسته با سینه مشت
- پاسخ صحیح: گزینه الف) ضربه با نوک انگشت

سؤال ۱۰۹: کدام گزینه تکنیک مناسب لرزشی برای پشت ساق پا می باشد؟

- الف) جنباندن
 - ب) گاز انبری
 - ج) کششی
 - د) متناوب
- پاسخ صحیح: گزینه ج) کششی

سؤال ۱۱۰: عواملی که باعث انتقال ویروس و بیماری های پوستی در مرکز ماساژ می شود؛ چیست؟

- الف) فضای بسته اطاق و استفاده از عطر های معطر
 - ب) نداشتن تهویه مناسب و استفاده از بخاری
 - ج) فضای بسته اتاق و نداشتن تهویه مناسب
 - د) استفاده از لباس آلوده و کولر آبی
- پاسخ صحیح: گزینه ج) فضای بسته اطاق و نداشتن تهویه مناسب

سؤال ۱۱۱: بیماری های واگیردار نام ببرید؟

- الف) سرما خوردگی - شکستگی استخوان
 - ب) زخم شدن قسمتی از بدن
 - ج) زرد زخم - آبله مرغان - گال
 - د) خشکی پوست و قارچ پوستی
- پاسخ صحیح: گزینه ج) زرد زخم - آبله مرغان - گال

سؤال ۱۱۲: اگر اطاق ماساژ با سرامیک پوشیده شده باشد، سرامیک ها دارای چه نوع شرایطی باید باشند؟

- الف) از سرامیک های بزرگ و به صورت جدولی باید پیدمان شود.
 - ب) باید سرامیک ها هم سطح و بدون ترک باشد و لیز هم نباشد.
 - ج) از سرامیک های براق و لیز در اندازه های کوچک استفاده شود.
 - د) از سرامیک مات و هم سطح و روشن استفاده شود.
- پاسخ صحیح: گزینه ب) باید سرامیک ها هم سطح و بدون ترک باشد و لیز هم نباشد.

سؤال ۱۱۳: در هنگام ماساژ نوازشی کف دست ماساژ دهنده باید چگونه روی بدن قرار بگیرد؟

- الف) باید هر دو دست به صورت عمودی روی بدن قرار بگیرد.
 - ب) باید یک دست روی دست دیگر روی بدن قرار بگیرد.
 - ج) باید دست ماساژ دهنده با فشار طرفین روی بدن قرار بگیرد.
 - د) باید دست ماساژ دهنده کاملاً روی سطح بدن بیمار قرار بگیرد.
- پاسخ صحیح: گزینه د) باید دست ماساژ دهنده کاملاً روی سطح بدن بیمار قرار بگیرد.

سؤال ۱۱۴: ماساژ به طریق چنگ زدن در چه قسمتی از بدن انجام می شود؟

- الف) بر روی شانه ها انجام می شود و دست ها را به طرف بال برده و با حرکات دورانی پایین می آوریم.
 - ب) بر روی سر انجام می شود و دست ها را روی مو های سر قرار داده و مو ها را به طرف بال و پایین حرکت می دهیم.
 - ج) بر روی سر انجام می شود و دست ها را زیر موی سر برده و پوست را به طرف پایین و بال به حالت کششی حرکت می دهیم.
 - د) هم.
- پاسخ صحیح: گزینه ج) بر روی سر انجام می شود و دست ها را زیر موی سر برده و پوست را به طرف پایین و بال به حالت کششی حرکت می

سؤال ۱۱۵: برای کودکان و نوزادان از چه نوع روغنی باید استفاده شود؟

- الف) از روغن های همراه با ژل بچه یا روغن بادام، روغن خردل یا ترکیبی از هر دو.

- ب) از روغن های حیوانی برای بچه یا روغن بادام و روغن خردل یا ترکیبی از هر دو.
- ج) از روغن های معدنی بچه یا روغن بادام و روغن خردل یا ترکیبی از هر دو روغن.
- د) روغن بادام شیرین

پاسخ صحیح: گزینه د) روغن بادام شیرین

سؤال ۱۱۶: در بدن انسان چند نوع عضله وجود دارد؟

- الف) عضله صاف - عضله مخطط - عضله قلب
 - ب) عضله صاف - عضله ارادی - عضله حرکتی -
 - ج) عضله صاف - عضله ثابت - عضله قلبی
 - د) عضله حرکتی - عضله ارادی - عضله قلبی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) عضله صاف - عضله مخطط - عضله قلب

سؤال ۱۱۷: کالژن چه خاصیتی دارد؟

- الف) غیر متحرک
 - ب) کششی
 - ج) ثابتی
 - د) متحرکی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) کششی

سؤال ۱۱۸: هنگام ورود مشتری چه مواردی را باید رعایت کنیم؟

- الف) سکوت کردن و مرتب بودن
 - ب) شرایط مکان را برایش باز کنیم
 - ج) خشرویی و خیر مقدم و معرفی خود
 - د) او را به طرف صندوق هدایت کنیم
- پاسخ صحیح: گزینه ج) خشرویی و خیر مقدم و معرفی خود

سؤال ۱۱۹: تخت ماساژ باید دارای چه ویژگی باشد؟

- الف) کوتاه و پهن و محکم باشد
 - ب) ارتفاع تخت باید متناسب با قد ماسور باشد
 - ج) از نظر قد 120 cm و از نظر طول 200 m باشد
 - د) از نظر قد و اندازه می تواند دلخواه باشد
- پاسخ صحیح: گزینه ب) ارتفاع تخت باید متناسب با قد ماسور باشد

سؤال ۱۲۰: ارگونومی به چه معنی است؟

- الف) به معنی تقویت حافظه در کار
 - ب) به معنی راهبرد صحیح اجرای ماساژ
 - ج) به معنی اصلاح صحیح روابط اجتماعی
 - د) به معنی بکارگیری اصول و قوانین بیومکانیکی کار جهت پیشگیری از آسیب
- پاسخ صحیح: گزینه د) به معنی بکارگیری اصول و قوانین بیومکانیکی کار جهت پیشگیری از آسیب

سؤال ۱۲۱: برای سالن ماساژ از چه نورهایی استفاده می شود؟

- الف) نورهای سفید
 - ب) نورهای مالیم
 - ج) نورهای تند
 - د) نورهای خورشیدی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) نورهای مالیم

سؤال ۱۲۲: دلیل یاری ماسور در هنگام قرار گرفتن روی تخت و برخاستن ماساژ گیرنده چیست؟

- الف) باعث جلوگیری از حالت تهوع در مشتری می گردد.
- ب) باعث حفظ تعادل مشتری و احساس ایمنی بیشتر می شود.
- ج) باعث اعتماد به نفس مشتری میشود
- د) جلوگیری از عرق کردن مشتری

پاسخ صحیح: گزینه ب) باعث حفظ تعادل مشتری و احساس ایمنی بیشتر می شود.

سؤال ۱۲۳: نظافت بدن از چه طریقی روزانه انجام می شود؟

- الف) اسپری
- ب) عطر
- ج) لوسیون
- د) استحمام

پاسخ صحیح: گزینه د) استحمام

سؤال ۱۲۴: یکی از روش هایی که جهت آرام سازی ذهن و کمک به ماساژ دهنده استفاده می شود کدام است؟

- الف) کوهنوردی
- ب) شنا
- ج) اسکی
- د) مدیتیشن

پاسخ صحیح: گزینه د) مدیتیشن

سؤال ۱۲۵: اسکلت اصلی بدن از چه تشکیل شده است؟

- الف) مویرگ
- ب) عضله
- ج) عصب
- د) استخوان

پاسخ صحیح: گزینه د) استخوان

سؤال ۱۲۶: استخوان های دراز را نام ببرید؟

- الف) ستون فقرات - بازو - استخوان ساعد می باشد.
 - ب) استخوان بازو - ساعد - ران - درشت نی می باشد.
 - ج) استخوان کف پا و کف دست و بازو و ساعد می باشد.
 - د) استخوان ران - مچ پا - ساعد - بازو می باشد.
- پاسخ صحیح: گزینه ب) استخوان بازو - ساعد - ران - درشت نی می باشد.

سؤال ۱۲۷: دلیل عدم استفاده از زیور آلت در هنگام کار چیست؟

- الف) مانع راحت کار کردن ماساژ دهنده می شود.
 - ب) در محل کار امنیت الزم را ندارد.
 - ج) حواس ماساژ دهنده را منحرف می کند.
 - د) باعث حواس پرتی ماساژ گیرنده می شود.
- پاسخ صحیح: گزینه د) باعث حواس پرتی ماساژ گیرنده می شود.

سؤال ۱۲۸: ماساژ دهنده جهت تایید سلامت خود چه مدرکی را جهت اطمینان مشتری باید داشته باشد؟

- الف) داشتن کارت بین المللی
- ب) داشتن مدرک دانشگاهی
- ج) داشتن کارت بهداشت
- د) داشتن مدرک تجربی

پاسخ صحیح: گزینه ج) داشتن کارت بهداشت

سؤال ۱۲۹: محیط سرد در هنگام ماساژ چه تأثیر واکنشی ایجاد می نماید؟

- الف) باعث کاهش دمای بدن ماساژ گیرنده می شود.
 - ب) باعث خستگی بیش از حد ماساژ دهنده می شود.
 - ج) باعث کاهش دمای بدن و سرعت واکنش های عضلانی ماسور و ماساژ گیرنده می شود.
 - د) باعث افزایش جریان خون در مویرگ های عصبی می شود.
- پاسخ صحیح: گزینه ج) باعث کاهش دمای بدن و سرعت واکنش های عضلانی ماسور و ماساژ گیرنده می شود.

سؤال ۱۳۰: نام محل اتصال دو یا چند استخوان را در بدن است؟

- الف) غضروفی
 - ب) سینوویالی
 - ج) مفصل
 - د) اسکلتی
- پاسخ صحیح: گزینه ج) مفصل

سؤال ۱۳۱: کوچک ترین جزء یک عضله مخطط چیست؟

- الف) یک سلول عضلانی
 - ب) یک سلول ترکیبی
 - ج) یک سلول تکثیری
 - د) یک سلول خونی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) یک سلول عضلانی

سؤال ۱۳۲: پوست از چند الیه تشکیل شده است؛ نام ببرید؟

- الف) از دو الیه اپیدرم و مزودرم
 - ب) از سه الیه اپیدرم - درم - هیپودرم
 - ج) از دو الیه آب و درم
 - د) از دو الیه اپیدرم و چربی
- پاسخ صحیح: گزینه د) از دو الیه اپیدرم و چربی

سؤال ۱۳۳: ماساژهای نوازشی با چه ریتمی و چند بار در دقیقه انجام می شود؟

- الف) با ریتم 30 و 35 حرکت در دقیقه
 - ب) با ریتم 40 و 45 حرکت در دقیقه
 - ج) با ریتم 50 و 55 حرکت در دقیقه
 - د) با ریتم 50 و 65 حرکت در دقیقه
- پاسخ صحیح: گزینه الف) با ریتم 30 و 35 حرکت در دقیقه

سؤال ۱۳۴: مشت و مال طولی در کدام قسمت بدن انجام می شود؟

- الف) در قسمت بازو و ران انجام می شود.
 - ب) در قسمت آرنج و بازو انجام می شود.
 - ج) در قسمت زانو و ران انجام می شود.
 - د) در قسمت شانه و گردن انجام می شود.
- پاسخ صحیح: گزینه الف) در قسمت بازو و ران انجام می شود.

سؤال ۱۳۵: برای آرامش صورت از چه روغن هایی استفاده می کنیم؟

- الف) روغن جامد
 - ب) روغن گیاهی
 - ج) روغن معدنی
 - د) روغن ترکیبی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) روغن گیاهی

سؤال ۱۳۶: برای مکانی که صدای صوتی وارد فضای کار ماساژ می شود؛ چه می کنیم؟

- الف) اطاق را عوض می کنیم.
 - ب) جابجایی مکان انجام می دهیم.
 - ج) جدارهای ورودی را پر می کنیم.
 - د) از گوشی های مخصوص استفاده می کنیم.
- پاسخ صحیح: گزینه ج) جدارهای ورودی را پر می کنیم.

سؤال ۱۳۷: محیط گرم

- الف) باعث پایین آمدن سرعت واکنشهای حرکتی ماسور میشوند

- (ب) باعث کاهش تأثیر روغنهای ماساژ میشود
 - (ج) باعث تحرک و نیروی بیشتر در ماسور میشود
 - (د) ر هنگام تأثیری ماساژ چه
- پاسخ صحیح: گزینه الف) باعث پایین آمدن سرعت واکنشهای حرکتی ماسور میشود

سؤال ۱۳۸: کف پوش اتاق ماساژ باید چگونه باشد؟

- الف) قابل شستشو
 - ب) نرم و قابل انعطاف
 - ج) سفت و محکم
 - د) تفاوتی ندارد
- پاسخ صحیح: گزینه الف) قابل شستشو

سؤال ۱۳۹: اگر در اتاق ماساژ از سرامیک بعنوان کفپوش استفاده گردد، کامل ترین گزینه درمورد استاندارد این نوع کفپوش کدام است؟

- الف) براق و در اندازهای بزرگ باشد
 - ب) مات، هم سطح و روشن باشد
 - ج) بزرگ و به صورت جدولی و مرتب باشد
 - د) هم سطح و بدون ترک بوده، رنگ روشن داشته باشد و لیز نباشد
- پاسخ صحیح: گزینه د) هم سطح و بدون ترک بوده، رنگ روشن داشته باشد و لیز نباشد

سؤال ۱۴۰: کدام گزینه

- الف) محلول بتادین
 - ب) کرم ضد آفتاب
 - ج) کرم مرطوب کننده
 - د) داروهای آرام بخش
- پاسخ صحیح: گزینه الف) محلول بتادین

سؤال ۱۴۱: کامل ترین گزینه در مورد اهداف ماساژ کدام است؟

- الف) جسمانی
 - ب) روانی
 - ج) جسمانی - روانی - اقتصادی
 - د) جسمانی - روانی
- پاسخ صحیح: گزینه د) جسمانی - روانی

سؤال ۱۴۲: تعریف سلامت کدام است؟

- الف) نبود معلولیت و بیماری
 - ب) رفاه و آسایش کامل جسمانی، روانی و اجتماعی و صرفاً فقدان و نبود بیماری، سلامت محسوب نمی گردد.
 - ج) رفاه و نبود بیماری و معلولیت
 - د) آسایش و رفاه کامل جسمانی و روانی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) رفاه و آسایش کامل جسمانی، روانی و اجتماعی و صرفاً فقدان و نبود بیماری، سلامت محسوب نمی گردد.

سؤال ۱۴۳: کامل ترین گزینه درمورد خستگی عضلانی کدام است؟

- الف) عدم توانایی در استمرار تولید نیروی الزم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی
 - ب) میزان توانایی در استمرار تولید نیروی الزم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی
 - ج) عدم توانایی در تولید نیرو
 - د) عدم توانایی جهت انجام فعالیت فیزیکی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) عدم توانایی در استمرار تولید نیروی الزم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی

سؤال ۱۴۴: یکی از شرایط محیط

- الف) محیط شلوغ و پر هیجان
- ب) رای مراجعه کننده به سالن ماساژ چیست؟
- ج) محیط با دکور مدرن مناسب
- د) محیط آرام و بی سر و صدا

پاسخ صحیح: گزینه د) محیط آرام و بی سر و صدا

سؤال ۱۴۵: در چه شرایطی میتوان

- الف) نیازی نیست که به درخواست مراجعه کننده اهمیت دهیم
 - ب) درخواست بر خالف میل شما باشد
 - ج) تحت هیچ شرایطی نباید درخواست مراجعه کننده را رد کرد
 - د) درخواست مراجعه کننده را رد کرد؟
- پاسخ صحیح: گزینه د) درخواست مراجعه کننده را رد کرد؟

سؤال ۱۴۶: چه نوع

- الف) به دلخواه مراجعه کننده
 - ب) بهتر است که داخل اتاق ماساژ سکوت باشد و موسیقی پخش نشود
 - ج) موسیقی ملایم بدون ضرب و ریتم
 - د) موسیقی کالسیک
- پاسخ صحیح: گزینه ج) موسیقی ملایم بدون ضرب و ریتم

سؤال ۱۴۷: کدام

- الف) مراجعه کننده را مستقیم به اتاق ماساژ هدایت کرده، پس از معرفی انواع ماساژها، وی را برای انجام ماساژ آماده میکنیم
 - ب) ه اتاق ماساژ هدایت می کنیم.
 - ج) مراجعه کننده را به اتاق ماساژ هدایت کرده، پای مراجعه کننده را شسته و ماساژ را شروع میکنیم
 - د) ر زمان مورد مراجعه
- پاسخ صحیح: گزینه ب) ه اتاق ماساژ هدایت می کنیم.

سؤال ۱۴۸: یکی از مسائلی که ماسور

- الف) رعایت ترتیب تکنیکها
 - ب) رعایت بهداشت
 - ج) رعایت عدم صحبت کردن با مشتری
 - د) نزدیک بودن ظرف روغن
- پاسخ صحیح: گزینه ج) رعایت عدم صحبت کردن با مشتری

سؤال ۱۴۹: اندازه مناسب طول و عرض تخت ماساژ چقدر است؟

- الف) دو متر در یک متر
 - ب) سه متر در یک متر
 - ج) یک متر در 80 سانتی متر
 - د) دو متر در 80 سانتی متر
- پاسخ صحیح: گزینه د) دو متر در 80 سانتی متر

سؤال ۱۵۰: تعادل چیست؟

- الف) به حالت ایستاده یک جسم گفته میشود.
 - ب) به حالت خنثی یک جسم، ماده یا فرد گفته میشود.
 - ج) به حالت عادی یک جسم، ماده یا افراد گفته میشود.
 - د) به اندازه بودن حالت یک جسم، ماده یا افراد گفته میشود.
- پاسخ صحیح: گزینه ب) به حالت خنثی یک جسم، ماده یا فرد گفته میشود.

سؤال ۱۵۱: حرکات کششی پویا کدامند؟

- الف) حرکاتی که خود ورزشکار بدون نیروی خارجی انجام میدهد
 - ب) عضالت را در هیچ دامنه حرکتی، حرکت نمیدهد
 - ج) حرکات کششی اندام و افزایش تدریجی شدت و سرعت آن
 - د) حرکاتی که توسط نیروی خارجی به ورزشکار اعمال میشود
- پاسخ صحیح: گزینه ج) حرکات کششی اندام و افزایش تدریجی شدت و سرعت آن

سؤال ۱۵۲: از حرکات کششی پویا

- الف) گرم کردن بعد از تمرینات غیر هوازی
 - ب) گرم کردن بعد از تمرینات هوازی
 - ج) سرد کردن
 - د) گرم کردن پیش از تمرینات
- پاسخ صحیح: گزینه د) گرم کردن پیش از تمرینات

سؤال ۱۵۳: اصل اضافه بار از اصول مهم کدام یک از تمرینات زیر است؟

- الف) تمرینات فارتلیک
 - ب) تمرینات PNF
 - ج) تمرینات با وزنه یا قدرتی
 - د) تمرینات استقامتی
- پاسخ صحیح: گزینه ج) تمرینات با وزنه یا قدرتی

سؤال ۱۵۴: به توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضلات در حال تحرک جهت انجام فعالیت جسمانی چه میگویند؟

- الف) استقامت عضلانی
 - ب) استقامت قلبی عروقی
 - ج) هماهنگی عصب و عضله
 - د) قدرت عضلانی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) استقامت قلبی عروقی

سؤال ۱۵۵: تمرینات ایزومتریک به چه صورت است؟

- الف) ماهیچهها در دامنه حرکتی، حرکت داده میشود
 - ب) تمریناتی که بیش از دو دقیقه انجام شود
 - ج) تمرینات به صورت ایستا و بدون حرکت دامنههای ماهیچه
 - د) ماهیچهها خارج از دامنه حرکتی، حرکت داده میشود
- پاسخ صحیح: گزینه ج) تمرینات به صورت ایستا و بدون حرکت دامنههای ماهیچه

سؤال ۱۵۶: تفاوت تاندون و رباط کدام است؟

- الف) هر دو، عضله را به استخوان متصل میکند.
 - ب) تاندون، عضله را به استخوان و رباط، استخوان را به استخوان متصل میکند.
 - ج) هر دو استخوانها را به هم متصل میکنند.
 - د) رباط، ماهیچه را به استخوان و تاندون، استخوان را به استخوان متصل میکند.
- پاسخ صحیح: گزینه ب) تاندون، عضله را به استخوان و رباط، استخوان را به استخوان متصل میکند.

سؤال ۱۵۷: مفصل شانه از کنار هم قرار گرفتن کدام استخوانها درست شده است؟

- الف) کتف، بازو، ترقوه
 - ب) زند زیرین، زند زیرین، ترقوه
 - ج) کتف، بازو، زند زیرین
 - د) بازو، ترقوه، زند زیرین
- پاسخ صحیح: گزینه الف) کتف، بازو، ترقوه

سؤال ۱۵۸: مفصل آرنج از کنار هم قرار گرفتن کدام استخوانها درست شده است؟

- الف) زند زیرین، زند زیرین، بازو
 - ب) درشت نی، نازک نی، بازو
 - ج) زند زیرین، زند زیرین، کتف
 - د) درشت نی، نازک نی، ران
- پاسخ صحیح: گزینه الف) زند زیرین، زند زیرین، بازو

سؤال ۱۵۹: بلندترین عصب در بدن کدام است؟

- الف) رانی

- ب) رکبی
 - ج) سیاتیک
 - د) نازک نی مشترک
- پاسخ صحیح: گزینه ج) سیاتیک

سؤال ۱۶۰: پالمار (Palmar) در آناتومی به چه معنی است؟

- الف) کف پا
 - ب) کف دست
 - ج) پشت دست
 - د) پشت پا
- پاسخ صحیح: گزینه ب) کف دست

سؤال ۱۶۱: آناتومی به چه معنا است؟

- الف) ساختارهای بدن از ریز ملکولی تا اعضای قابل رویت.
 - ب) کارکرد دستگاهها و اندامهای داخلی بدن
 - ج) ساختار قابل رویت بدن از قبیل اسکلت و عضالت
 - د) کارکرد اسکلت بدن و عضالت
- پاسخ صحیح: گزینه الف) ساختارهای بدن از ریز ملکولی تا اعضای قابل رویت.

سؤال ۱۶۲: کدام یک از استخوانهای ذیل جزء استخوانهای نامنظم به شمار میآیند؟

- الف) میچ پا
 - ب) ستون فقرات
 - ج) کشکک زانو
 - د) زند زیرین
- پاسخ صحیح: گزینه ب) ستون فقرات

سؤال ۱۶۳: چند جفت دنده وجود دارد؟

- الف) 12 -جفت
 - ب) 24 -جفت
 - ج) 10 -جفت
 - د) 25 -جفت
- پاسخ صحیح: گزینه الف) 12 -جفت

سؤال ۱۶۴: تعداد دندههای کاذب (آزاد) چند عدد است؟

- الف) 3 -عدد
 - ب) 6 -عدد
 - ج) 2 -عدد
 - د) 4 -عدد
- پاسخ صحیح: گزینه ب) 6 -عدد

سؤال ۱۶۵: تعداد استخوانهای یک فرد بزرگ سال چند عدد است؟

- الف) 307 -
 - ب) 206 -
 - ج) 124 -
 - د) 114 -
- پاسخ صحیح: گزینه ب) 206 -

سؤال ۱۶۶: تعداد استخوانهای میچ پا، چند عدد است؟

- الف) 8 -عدد
- ب) 7 -عدد
- ج) 4 -عدد
- د) 2 -عدد

پاسخ صحیح: گزینه ب) 7 - عدد

سؤال ۱۶۷: الاستین چه خاصیتی دارد؟

- الف) غیر متحرک
- ب) ارتجاعی
- ج) متحرک
- د) ثابت

پاسخ صحیح: گزینه ب) ارتجاعی

سؤال ۱۶۸: دستگاه عصبی بدن از چند قسمت تشکیل شده است؟

- الف) دو قسمت: مرکزی و پیرامونی
- ب) سه قسمت: مغزی، نخاعی، محیطی
- ج) چهار قسمت: مغزی، نخاعی، مرکزی، پیرامونی
- د) 5 - قسمت: مغزی، نخاعی، مرکزی، پیرامون، محیطی

پاسخ صحیح: گزینه الف) دو قسمت: مرکزی و پیرامونی

سؤال ۱۶۹: فعالیت عصب سمپاتیک به چه شکل است؟

- الف) حرکات معده و روده را سریع میکند.
- ب) حرکات معده و روده را آرام میکند.
- ج) حرکات عضالت را آرام میکند.
- د) مردمک چشم را تنگ میکند.

پاسخ صحیح: گزینه ب) حرکات معده و روده را آرام میکند.

سؤال ۱۷۰: نازکترین و ضخیمترین قسمت پوست در بدن کدام است؟

- الف) کف دست، کف پا
- ب) پلک چشم، پاشنه پا
- ج) صورت، کف پا
- د) لب، پاشنه پا

پاسخ صحیح: گزینه ب) پلک چشم، پاشنه پا

سؤال ۱۷۱: دریچه‌های النه کیوتری در کدام بخش قرار دارند؟

- الف) داخل سرخرگ
- ب) داخل سیاهرگ
- ج) داخل مویرگ
- د) داخل سرخرگ، سیاهرگ و مویرگ

پاسخ صحیح: گزینه ب) داخل سیاهرگ

سؤال ۱۷۲: نام فارسی عضله Deltoid کدام است؟

- الف) عضله دالی
- ب) عضله تحت ترقوهای
- ج) سینهای کوچک
- د) عضله فوق خاری

پاسخ صحیح: گزینه الف) عضله دالی

سؤال ۱۷۳: دورسال (Dorsal) در آناتومی به چه معنا است؟

- الف) کف دست
- ب) پشت دست
- ج) کف پا
- د) کنار پا

پاسخ صحیح: گزینه ب) پشت دست

سؤال ۱۷۴: فلسفه ماساژ غربی بر چیست؟

- الف) بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول آناتومیکی و فیزیولوژی است.
 - ب) بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول خطوط انرژی طراحی شدهاست.
 - ج) بر اساس پزشکی است و حرکات دست به سمت انتهای اندامها جهت خروج انرژی منفی بنا شدهاست.
 - د) بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول آناتومیکی و خطوط انرژی طراحی شدهاست.
- پاسخ صحیح: گزینه الف) بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول آناتومیکی و فیزیولوژی است.

سؤال ۱۷۵: کدام یک از موارد ذیل جزء ممنوعیتهای ماساژ میباشد؟

- الف) واریس
 - ب) ام اس
 - ج) کل دوران بارداری
 - د) آرتروز
- پاسخ صحیح: گزینه الف) واریس

سؤال ۱۷۶: محل جراحی را تا چند وقت نباید به صورت فشاری ماساژ داد؟

- الف) دو ماه
 - ب) شش ماه
 - ج) پنج سال
 - د) با توجه به نظر پزشک
- پاسخ صحیح: گزینه د) با توجه به نظر پزشک

سؤال ۱۷۷: کدام یک از روغنهای ذیل جزء روغنهای پایه هستند؟

- الف) اسطوخودوس
 - ب) بادام شیرین و کنجد
 - ج) لیمو
 - د) رزماری
- پاسخ صحیح: گزینه ب) بادام شیرین و کنجد

سؤال ۱۷۸: ماساژ روسی کالسیک جزء کدام یک از سبکهای ماساژ میباشد؟

- الف) غربی
 - ب) شرقی
 - ج) خشک
 - د) روغنی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) غربی

سؤال ۱۷۹: کدام یک از روغنهای ذیل کاهش دهنده اضطراب و تنظیم کننده خواب است؟

- الف) لیمو
 - ب) نعناع
 - ج) اسطوخودوس
 - د) رزماری
- پاسخ صحیح: گزینه ج) اسطوخودوس

سؤال ۱۸۰: کدام یک از روغنهای ذیل، روی پوست الیهای تشکیل داده و منجر به بسته شدن منافذ پوست میشود؟

- الف) روغن جوجوبا
 - ب) روغن فلفل
 - ج) روغن خردل
 - د) روغن بچه
- پاسخ صحیح: گزینه د) روغن بچه

سؤال ۱۸۱: کدام یک از حرکات ذیل جزء تکنیکهای ماساژ نوازشی میباشد؟

- الف) متحدالمرکز

- ب) طولی
 - ج) ارهای
 - د) بریدن
- پاسخ صحیح: گزینه الف) متحدالمرکز

سؤال ۱۸۲: کدام یک از حرکات ذیل جزء تکنیکهای ماساژ مالشی است؟

- الف) یک به چهار
 - ب) رندهای با چهار انگشت
 - ج) ترکیبی
 - د) پایه شست و سبابه
- پاسخ صحیح: گزینه ب) رندهای با چهار انگشت

سؤال ۱۸۳: ماساژ نوازشی مناسب ترین بعد از ماساژ فشاری با مشت کدام است؟

- الف) مستقیم
 - ب) زیگزاگ
 - ج) ترکیبی
 - د) متناوب
- پاسخ صحیح: گزینه د) متناوب

سؤال ۱۸۴: ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ پایه شست و سبابه کدام است؟

- الف) زیگزاگ
 - ب) شانه ای
 - ج) مستقیم
 - د) ترکیبی
- پاسخ صحیح: گزینه د) ترکیبی

سؤال ۱۸۵: ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ مشت و مال کششی، کدام نوع است؟

- الف) متحدالمرکز
- ب) متناوب
- ج) مستقیم
- د) ترکیبی

پاسخ نهایی پس از رفع تناقض پاسخنامه: گزینه ج) مستقیم

یادداشت بررسی: سؤال ۱۸۵ عیناً با سؤال ۲۸۵ (با همان چهار گزینه) تکرار شده است؛ پاسخنامه برای ۱۸۵ «الف» و برای ۲۸۵ «ج» درج کرده. پاسخ «ج: مستقیم» با توالی تکنیک‌های این مجموعه سازگار است، بنابراین تناقض منیع به «ج» اصلاح شد.

سؤال ۱۸۶: هرگاه ماساژ روی مفاصل انجام شد، بعد از آن از چه ماساژ نوازشی استفاده میشود؟

- الف) متناوب
- ب) گاز انبری
- ج) متحدالمرکز
- د) اطویی

پاسخ نهایی پس از رفع تناقض پاسخنامه: گزینه ج) متحدالمرکز

یادداشت بررسی: سؤال ۱۸۶ عیناً با سؤال ۲۸۶ (با همان چهار گزینه) تکرار شده است؛ پاسخنامه برای ۱۸۶ «ب» و برای ۲۸۶ «ج» درج کرده. «متحدالمرکز» تکنیک نوازشی مرتبط با کار روی مفصل است، بنابراین تناقض منیع به «ج» اصلاح شد.

سؤال ۱۸۷: کدام یک از تکنیکهای ذیل برای ماساژ سر استفاده میشود؟

- الف) مالشی شانه‌ای
 - ب) مشت و مال چنگ زدن دایره‌ای
 - ج) نوازشی شانه‌ای
 - د) نوازشی ترکیبی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) مشت و مال چنگ زدن دایره‌ای

سؤال ۱۸۸: در این تکنیک، با مشت خوابیده روی عضو در حالت ریلکس ضربه وارد میشود:

- الف) ضربهای با سینه مشت
 - ب) ضربهای با پاشنه مشت
 - ج) ضربهای شالقی
 - د) ضربهای ریز ریز کردن
- پاسخ صحیح: گزینه الف) ضربهای با سینه مشت

سؤال ۱۸۹: در این تکنیک، دست بیمار را ثابت نگه داشته و با دست دیگر در حالی که مشت است به حالت ایستاده روی عضو بیمار قرار دارد به حالت دایره‌ای از پایین به بال و از بال به پایین حرکت میکند:

- الف) ماساژ فشاری با مشت
 - ب) ماساژ فشاری با پاشنه دست
 - ج) ماساژ ضربهای با مشت
 - د) ماساژ ضربهای با سینه مشت
- پاسخ صحیح: گزینه الف) ماساژ فشاری با مشت

سؤال ۱۹۰: در این تکنیک، ماسور در عرض عضو بیمار قرار گرفته و از آرنج تا بازو ادامه پیدا میکند به این صورت که دو شست

- الف) مشت و مال طولی
 - ب) مشت و مال با پنجه‌های دو دست
 - ج) مشت و مال غلتیدن
 - د) ست در کنار هم بازو را در دست گرفته و با حالت تکان دادن به بال و پایین حرکت انجام میشود:
- پاسخ صحیح: گزینه ج) مشت و مال غلتیدن

سؤال ۱۹۱: کدام یک از حرکات ضربهای ذیل برای ماساژ صورت مناسب است؟

- الف) از حرکات ضربهای برای روی صورت استفاده نمیکنیم.
 - ب) ضربهای کاردی
 - ج) ضربهای با نوک انگشتان
 - د) ضربهای ریز ریز کردن
- پاسخ صحیح: گزینه ج) ضربهای با نوک انگشتان

سؤال ۱۹۲: کدام یک از تکنیکهای ذیل برای ماساژ سر مناسب است؟

- الف) چنگ زدن خطی
 - ب) چنگ زدن دایره‌ای
 - ج) چنگ زدن دایره‌ای و مشت و مال عادی
 - د) چنگ زدن خطی و چنگ زدن دایره‌ای
- پاسخ صحیح: گزینه ج) چنگ زدن دایره‌ای و مشت و مال عادی

سؤال ۱۹۳: محیط گرم در هنگام ماساژ چه تاثیری بر ماسور دارد؟

- الف) باعث پایین آمدن سرعت واکنشهای حرکتی ماسور میشود.
 - ب) باعث کاهش تاثیر روغنهای ماساژ میشود.
 - ج) باعث تحرک و نیروی بیشتر در ماسور میشود.
 - د) باعث خواب آلودگی ماساژ گیرنده میشود.
- پاسخ صحیح: گزینه الف) باعث پایین آمدن سرعت واکنشهای حرکتی ماسور میشود.

سؤال ۱۹۴: کفیوش اتاق ماساژ باید چگونه باشد؟

- الف) قابل شستشو
 - ب) نرم و قابل انعطاف
 - ج) سفت و محکم
 - د) دارای رنگ تیره
- پاسخ صحیح: گزینه الف) قابل شستشو

سؤال ۱۹۵: برای جلوگیری از ایجاد قارچ و باکتری های مضر در محیط کار، رعایت چه موردی اجباری است؟

- الف) وجود تهویه در سالن ماساژ
 - ب) استفاده از روغنهای گیاهی
 - ج) استفاده از دمپایی در سالن ماساژ
 - د) استفاده از حوله روی تخت
- پاسخ صحیح: گزینه الف) وجود تهویه در سالن ماساژ

سؤال ۱۹۶: در سالن ماساژ از چه نوع نوری استفاده میشود؟

- الف) نور مالیم
 - ب) نورهایی که رنگی بوده و حس خوب به مشتری منتقل می کند.
 - ج) نورهایی با رنگ سفید
 - د) نورهایی با رنگ زرد
- پاسخ صحیح: گزینه الف) نور مالیم

سؤال ۱۹۷: اگر اتاق ماساژ با سرامیک پوشیده شده باشد، سرامیکها باید داری چه نوع شرایطی باشند؟

- الف) براق و در اندازه های بزرگ باشد
 - ب) مات، هم سطح و روشن باشد.
 - ج) بزرگ و به صورت جدولی و مرتب باشد.
 - د) هم سطح و بدون ترک بوده، رنگ روشن داشته باشد و لیز نباشد.
- پاسخ صحیح: گزینه د) هم سطح و بدون ترک بوده، رنگ روشن داشته باشد و لیز نباشد.

سؤال ۱۹۸: برای اطمینان بیشتر نسبت به ضد عفونی و تمیز بودن دستها، چه محلولی توصیه میشود؟

- الف) الکل
 - ب) صابونهای مایع و جامد
 - ج) نانوسیل
 - د) آب
- پاسخ صحیح: گزینه ج) نانوسیل

سؤال ۱۹۹: کدام گزینه برای جعبه کمکهای اولیه ضروری است؟

- الف) محلول بتادین
 - ب) کرم ضد آفتاب
 - ج) کرم مرطوب کننده
 - د) داروهای آرامبخش
- پاسخ صحیح: گزینه الف) محلول بتادین

سؤال ۲۰۰: ماساژ چیست؟

- الف) انجام حرکات منظم با دست روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص
 - ب) انجام حرکات تخصصی بر قسمتهایی از بدن که دچار خستگی و کوفتگی شده است
 - ج) انجام حرکات منظم روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص
 - د) انجام حرکات با دست، بر روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص
- پاسخ صحیح: گزینه ج) انجام حرکات منظم روی بدن برای رسیدن به هدفی خاص

سؤالات ۲۰۱ تا ۳۰۰

سؤال ۲۰۱: اهداف ماساژ کدامند؟

- الف) جسمانی
 - ب) روانی
 - ج) جسمانی-روانی-اجتماعی
 - د) جسمانی-روانی
- پاسخ صحیح: گزینه د) جسمانی-روانی

سؤال ۲۰۲: تعریف سلامت کدام است؟

- الف) نبود معلولیت و بیماری.
 - ب) رفاه و آسایش کامل جسمانی، روانی و اجتماعی
 - ج) رفاه و نبود بیماری و معلولیت.
 - د) آسایش و رفاه کامل جسمانی و روانی.
- پاسخ صحیح: گزینه ب) رفاه و آسایش کامل جسمانی، روانی و اجتماعی

سؤال ۲۰۳: بیماریهایی که به علت مواجهه با عوامل فیزیکی، شیمیایی، بیولوژیکی یا ارگونومی محیط کار به وجود میآید را چه مینامند؟

- الف) بیماریهای ناشی از کار
 - ب) بیماریهای مرتبط با کار
 - ج) بیماریهای بیولوژیک محیط کار
 - د) بیماریهای ارگونومیک محیط کار
- پاسخ صحیح: گزینه الف) بیماریهای ناشی از کار

سؤال ۲۰۴: ارگونومی چیست؟

- الف) روشی برای به دست آوردن قدرت و انجام نیازهای روانی و جسمانی
 - ب) روشی که نیازها، تواناییها و محدودیتهای جسمی و ذهنی انسان را کانون اصلی طراحی محصولات مورد استفاده مشاغل و محیط اطراف قرار میدهد.
 - ج) روشی که نیازهای مراجعین را کانون اصلی طراحی محصولات محیط کار قرار داده تا بازدهی کار تا حد امکان بالارود.
 - د) روشی که طی آن، محصولات به شیوهای طراحی میشود تا حداکثر ایمنی برای کارکنان به عمل آید.
- پاسخ صحیح: گزینه ب) روشی که نیازها، تواناییها و محدودیتهای جسمی و ذهنی انسان را کانون اصلی طراحی محصولات مورد استفاده مشاغل و محیط اطراف قرار میدهد.

سؤال ۲۰۵: در فعالیتهای دینامیک، عضالت در چه وضعیتی قرار دارند؟

- الف) بدن به طور مطلق ثابت است.
 - ب) عضالت به صورت متناوب منبسط و منقبض میشوند.
 - ج) عضالت فعالیت زیادی ندارد.
 - د) عضالت در حالت منبسط قرار دارند.
- پاسخ صحیح: گزینه ب) عضالت به صورت متناوب منبسط و منقبض میشوند.

سؤال ۲۰۶: خستگی عضالت چیست؟

- الف) عدم توانایی در استمرار تولید نیروی الزم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی
 - ب) میزان توانایی در استمرار تولید نیروی الزم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی
 - ج) عدم توانایی در استمرار تولید نیرو
 - د) عدم توانایی جهت انجام فعالیت فیزیکی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) عدم توانایی در استمرار تولید نیروی الزم جهت انجام دادن فعالیت فیزیکی

سؤال ۲۰۷: کدام مورد از نشانههای درد ناشی از آسیب کمر است؟

- الف) دردی که امکان دارد به جلو، کنارها یا عقب ساق پا تیر بکشد یا محدود به ناحیه تحتانی کمر باشد.
 - ب) دردی که با فعالیت تسکین مینماید.
 - ج) دردی که همراه با گزگز شدن یا ضعف در بخشی از کمر باشد.
 - د) دردی که در زمان خم شدن به عقب، ران پا تیر بکشد و یا نواحی کناری کمر را درگیر کرده باشد.
- پاسخ صحیح: گزینه الف) دردی که امکان دارد به جلو، کنارها یا عقب ساق پا تیر بکشد یا محدود به ناحیه تحتانی کمر باشد.

سؤال ۲۰۸: وضعیت بدن ماسور (ماساژیست) باید چه ویژگیهایی باشد؟

- الف) پیروی از الگوی ایستادن کماندار (شمشیر بازی) یا جنگجو (اسبی) با توجه به شرایط
- ب) استفاده از فشار بازو و مچ دست
- ج) به هر شیوه‌ای که ماسور احساس راحتی میکند.
- د) اعمال فشار روی ناحیه پایینی پشت و پاها

پاسخ صحیح: گزینه الف) پیروی از الگوی ایستادن کماندار (شمشیر بازی) یا جنگجو (اسبی) با توجه به شرایط

سؤال ۲۰۹: رشته‌های مرتبط با ارگونومی کدامند؟

- الف) پزشکی - روانشناسی صنعتی - سازمانی - بیومکانیک شغلی - فیزیولوژی کار
- ب) ماساژ - آنتروپومتری - فیزیولوژی کار - بیومکانیک شغلی
- ج) آنتروپومتری - ماساژ - پزشکی - روانشناسی صنعتی - سازمانی
- د) بیومکانیک شغلی - روانشناسی صنعتی - سازمانی - آنتروپومتری - فیزیولوژی کار

پاسخ صحیح: گزینه د) بیومکانیک شغلی - روانشناسی صنعتی - سازمانی - آنتروپومتری - فیزیولوژی کار

سؤال ۲۱۰: یکی از شرایط محیط مناسب برای مراجعه کننده به سالن ماساژ چیست؟

- الف) محیط شلوغ و پر هیجان
- ب) محیط فانتزی
- ج) محیط با دکور مدرن
- د) محیط آرام و بی سر و صدا

پاسخ صحیح: گزینه د) محیط آرام و بی سر و صدا

سؤال ۲۱۱: مشخص شدن میزان رضایت مشتری از کار شما چه تاثیری دارد؟

- الف) تاثیری ندارد
- ب) روشن شدن راهی برای پیشرفت
- ج) مجاب کردن مشتری برای مراجعه مجدد
- د) ارجاع مشتری به یک ماسور دیگر در صورت مراجعه مجدد

پاسخ صحیح: گزینه ب) روشن شدن راهی برای پیشرفت

سؤال ۲۱۲: در چه شرایطی میتوان درخواست مراجعه کننده را رد کرد؟

- الف) نیازی نیست که به درخواست مراجعه کننده اهمیت دهیم.
- ب) درخواست برخلاف میل شما باشد.
- ج) تحت هیچ شرایطی نباید درخواست مراجعه کننده را رد کرد.
- د) درخواست برای مراجعه کننده زیان بار باشد.

پاسخ صحیح: گزینه د) درخواست برای مراجعه کننده زیان بار باشد.

سؤال ۲۱۳: علت قرار دادن گزینه بیماری خاص در فرم شرح حال چیست؟

- الف) ممکن است بیماری واگیردار باشد.
- ب) ماساژ دادن افراد برای برخی بیماریها خطرناک است.
- ج) صرفا جهت اطلاع از حال مراجعه کننده.
- د) صرفا جهت مطمئن کردن مراجعه کننده از روند ماساژ.

پاسخ صحیح: گزینه ب) ماساژ دادن افراد برای برخی بیماریها خطرناک است.

سؤال ۲۱۴: کدام مورد از مهم ترین وظایف مهندس بهداشت حرفه ای است؟

- الف) تامین، نگهداری و بال بردن سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی کارکنان در هر پیشه ای که هستند.
- ب) به کارگیری فرد در کاری که از نظر فیزیولوژیک و روانی توانایی انجام آن را داشته باشد.
- ج) تشکیل پرونده پزشکی پرسنل و بررسی وضعیت سالمی آنها
- د) حفاظت کارکنان در برابر عواملی که برای تندرستی زیانآور هستند.

پاسخ صحیح: گزینه ج) تشکیل پرونده پزشکی پرسنل و بررسی وضعیت سالمی آنها

سؤال ۲۱۵: چه نوع موسیقی برای اتاق ماساژ مناسب است؟

- الف) به دلخواه مراجعه کننده
- ب) بهتر است که داخل اتاق ماساژ سکوت باشد و موسیقی پخش نشود.
- ج) موسیقی مالیم بدون ضرب و ریتم
- د) موسیقی کالسیک

پاسخ صحیح: گزینه ج) موسیقی مالیم بدون ضرب و ریتم

سؤال ۲۱۶: کدام مورد در زمان مراجعه، ماساژ گیرنده به سالن ماساژ صحیحتر میباشد؟

- الف) مراجعه کننده را مستقیم به اتاق ماساژ هدایت کرده، پس از معرفی انواع ماساژها، وی را برای انجام ماساژ آماده میکنیم.
- ب) مراجعه کننده را به بخش پذیرش هدایت کرده، پس از نوشیدنی خوشامدگویی از وی میخواهیم که فرم شرح حال را پر کند.
- ج) مراجعه کننده را به اتاق ماساژ هدایت کرده، پای مراجعه کننده را شسته و ماساژ را شروع میکنیم.
- د) مراجعه کننده به پذیرش هدایت کرده و پس از معرفی ماساژ و دریافت وجه ماساژ، وی را به اتاق ماساژ برده، پای وی را شسته و ماساژ را انجام میدهیم.

پاسخ صحیح: گزینه ب) مراجعه کننده را به بخش پذیرش هدایت کرده، پس از نوشیدنی خوشامدگویی از وی میخواهیم که فرم شرح حال را پر کند.

سؤال ۲۱۷: یکی از عواملی که باعث کاهش آسیبهای احتمالی به دست میشود چیست؟

- الف) گرم کردن دست قبل از ماساژ
- ب) شستن دست قبل از ماساژ
- ج) چرب کردن دست قبل از ماساژ
- د) فشار نیاوردن به دست در حین ماساژ

پاسخ صحیح: گزینه الف) گرم کردن دست قبل از ماساژ

سؤال ۲۱۸: یکی از مسائلی که برای تمرکز باید رعایت کرد چیست؟

- الف) رعایت ترتیب تکنیکها
- ب) رعایت بهداشت
- ج) رعایت عدم صحبت نکردن با مشتری
- د) نزدیک بودن ظرف روغن

پاسخ صحیح: گزینه ج) رعایت عدم صحبت نکردن با مشتری

سؤال ۲۱۹: اندازه مناسب تخت ماساژ چقدر است؟

- الف) دو متر در یک متر
- ب) سه متر در یک متر
- ج) یک متر در 80 سانتی متر
- د) دو متر در 80 سانتی متر

پاسخ صحیح: گزینه د) دو متر در 80 سانتی متر

سؤال ۲۲۰: استقامت عضلانی چیست؟

- الف) توانایی انجام تکنیکهای ماساژ
- ب) توانایی عضله خاص برای انجام حرکت خاص به طور متوالی
- ج) توانایی انجام تکنیک ها به طور متوالی
- د) توانایی عضالت در شرایط سخت

پاسخ صحیح: گزینه ب) توانایی عضله خاص برای انجام حرکت خاص به طور متوالی

سؤال ۲۲۱: تعادل چیست؟

- الف) به حالت ایستاده یک جسم گفته میشود.
- ب) به حالت خنثی یک جسم، ماده یا افراد گفته میشود.
- ج) به حالت عادی یک جسم، ماده یا افراد گفته میشود.
- د) به اندازه بودن حالت یک جسم، ماده یا افراد گفته میشود.

پاسخ صحیح: گزینه ب) به حالت خنثی یک جسم، ماده یا افراد گفته میشود.

سؤال ۲۲۲: حرکات کششی پویا کدامند؟

- الف) حرکاتی که خود ورزشکار بدون نیروی خارجی انجام میدهد.
 - ب) عضالت را در هیچ دامنه حرکتی، حرکت نمیدهد.
 - ج) حرکت اندام و افزایش تدریجی شدت و سرعت آن.
 - د) حرکاتی که توسط نیروی خارجی به ورزشکار اعمال میشود.
- پاسخ صحیح: گزینه ج) حرکت اندام و افزایش تدریجی شدت و سرعت آن.

سؤال ۲۲۳: از حرکات کششی پویا جهت چه کاری میتوان استفاده کرد؟

- الف) گرم کردن
 - ب) گرم کردن بعد از تمرینات هوازی
 - ج) سرد کردن
 - د) گرم کردن پیش از تمرینات هوازی
- پاسخ صحیح: گزینه د) گرم کردن پیش از تمرینات هوازی

سؤال ۲۲۴: تمرینات بیهوازی چه تاثیراتی دارد؟

- الف) افزایش قدرت و دقت
 - ب) افزایش سرعت و استقامت
 - ج) افزایش مهارت ورزشی
 - د) افزایش حجم عضله
- پاسخ صحیح: گزینه ب) افزایش سرعت و استقامت

سؤال ۲۲۵: در علم ماساژ، کلمه قدرت چه معنایی دارد؟

- الف) برتری
 - ب) توانایی داشتن
 - ج) توانایی انجام اثربخش تکنیکها
 - د) مقدار فشار وارد بر بدن ماساژ گیرنده
- پاسخ صحیح: گزینه ج) توانایی انجام اثربخش تکنیکها

سؤال ۲۲۶: نام دیگر تمرینات هوازی چیست؟

- الف) ایزوتونیک
 - ب) زیر بیشینه
 - ج) ایزومتریک
 - د) بیشینه
- پاسخ صحیح: گزینه ب) زیر بیشینه

سؤال ۲۲۷: نام دیگر تمرینات بیهوازی چیست؟

- الف) زیر بیشینه
 - ب) کششی غیر فعال
 - ج) بیشینه
 - د) ایزومتریک
- پاسخ صحیح: گزینه ج) بیشینه

سؤال ۲۲۸: اصل اضافه بار از اصول مهم کدام یک از تمرینات زیر است؟

- الف) تمرینات فارتلیک
 - ب) تمرینات PNF
 - ج) تمرینات با وزنه
 - د) تمرینات استقامتی
- پاسخ صحیح: گزینه ج) تمرینات با وزنه

سؤال ۲۲۹: به توانایی بدن در اکسیژن رسانی به عضالت در حال تحرک جهت انجام فعالیت جسمانی چه میگویند؟

- الف) استقامت عضلانی

- ب) استقامت قلبی عروقی
 - ج) میزان توانایی
 - د) آمادگی قلبی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) استقامت قلبی عروقی

سؤال ۲۳۰: تمرینات ایزومتریک به چه صورت است؟

- الف) ماهیچهها در دامنه حرکتی، حرکت داده میشود.
 - ب) تمریناتی که بیش از دو دقیقه انجام شود.
 - ج) تمرینات به صورت ایستا و بدون حرکت دامنههای ماهیچه.
 - د) ماهیچهها خارج از دامنه حرکتی، حرکت داده میشود.
- پاسخ صحیح: گزینه ج) تمرینات به صورت ایستا و بدون حرکت دامنههای ماهیچه.

سؤال ۲۳۱: تفاوت تاندون و رباط کدام است؟

- الف) هر دو، عضله را به استخوان متصل میکند.
 - ب) تاندون، عضله را به استخوان و رباط، استخوان را به استخوان متصل میکند.
 - ج) هر دو استخوانها را به هم متصل میکند.
 - د) رباط، ماهیچه را به استخوان و تاندون، استخوان را به استخوان متصل میکند.
- پاسخ صحیح: گزینه ب) تاندون، عضله را به استخوان و رباط، استخوان را به استخوان متصل میکند.

سؤال ۲۳۲: اصطلاح نزدیک کردن به محور میانی بدن کدام است؟

- الف) فلکشن () Flexion
 - ب) اکستنشن () Extension
 - ج) ادداکشن () Adduction
 - د) ابداکشن () abduction
- پاسخ صحیح: گزینه ج) ادداکشن () Adduction

سؤال ۲۳۳: مفصل شانه از کنار هم قرار گرفتن کدام استخوانها درست شده است؟

- الف) اسکاپوال (کتف)، هومروس (بازو)، کالویکل (ترقوه)
 - ب) رادیوس (زند زیرین)، اولنا (زند زیرین)، کالویکل (ترقوه)
 - ج) اسکاپوال (کتف)، هومروس (بازو)، اولنا (زند زیرین)
 - د) هومروس (بازو)، کالویکل (ترقوه)، رادیوس (زند زیرین)
- پاسخ صحیح: گزینه الف) اسکاپوال (کتف)، هومروس (بازو)، کالویکل (ترقوه)

سؤال ۲۳۴: مفصل آرنج از کنار هم قرار گرفتن کدام استخوانها درست شده است؟

- الف) اولنا (زند زیرین)، رادیوس (زند زیرین)، هومروس (بازو)
 - ب) تیبیا (درشت نی)، فییوال (نازک نی)، هومروس (بازو)
 - ج) اولنا (زند زیرین)، رادیوس (زند زیرین)، اسکاپوال (کتف)
 - د) تیبیا (درشت نی)، فییوال (نازک نی)، فمور
- پاسخ صحیح: گزینه الف) اولنا (زند زیرین)، رادیوس (زند زیرین)، هومروس (بازو)

سؤال ۲۳۵: بلندترین عصب در بدن کدام است؟

- الف) رانی
 - ب) رکیبی
 - ج) سیاتیک
 - د) نازک نی مشترک
- پاسخ صحیح: گزینه ج) سیاتیک

سؤال ۲۳۶: ستون فقرات به ترتیب دارای چند مهره گردنی، پستی و کمری میباشد؟

- الف) شش -دوازده -پنج
- ب) هفت -دوازده -پنج
- ج) هشت -دوازده -پنج
- د) چهارده -سه -چهار

پاسخ صحیح: گزینه ب) هفت -دوازده -پنج

سؤال ۲۳۷: پالمار (Palmar) در آناتومی به چه معنی است؟

- الف) کف پا
- ب) کف دست
- ج) پشت دست
- د) پشت پا

پاسخ صحیح: گزینه ب) کف دست

سؤال ۲۳۸: فلکشن (Flection) در حرکت شناسی به چه معنا است؟

- الف) دور شدن از تنه
- ب) نزدیک شدن به تنه
- ج) باز شدن اندام
- د) خم شدن

پاسخ صحیح: گزینه د) خم شدن

سؤال ۲۳۹: آناتومی به چه معنا است؟

- الف) ساختارهای بدن از ریز ملکولی تا اعضای قابل رویت.
- ب) کارکرد دستگاهها و اندامهای داخلی بدن
- ج) ساختار قابل رویت بدن از قبیل اسکلت و عضالت
- د) کارکرد اسکلت بدن و عضالت

پاسخ صحیح: گزینه الف) ساختارهای بدن از ریز ملکولی تا اعضای قابل رویت.

سؤال ۲۴۰: کدام یک از استخوانهای ذیل جزء استخوانهای نامنظم به شمار میآیند؟

- الف) مچ پا
- ب) ستون فقرات
- ج) کشکک زانو
- د) اولنا (زند زیرین)

پاسخ صحیح: گزینه ب) ستون فقرات

سؤال ۲۴۱: غضروف چیست؟

- الف) ماده محکمی است که در سر استخوانها و بین مفاصل و ستون فقرات یافت میشود.
- ب) ماده نرمی است که در سر استخوانها و بین مفاصل و ستون فقرات یافت میشود.
- ج) مایعی است که بین مفاصل متحرک (سینوویال) یافت میشود.
- د) مادهای است که استخوانها را به یکدیگر وصل میکند.

پاسخ صحیح: گزینه الف) ماده محکمی است که در سر استخوانها و بین مفاصل و ستون فقرات یافت میشود.

سؤال ۲۴۲: کدام یک، گروه بندی عضالت را نشان میدهد؟

- الف) صاف، مخطط، اسکلتی
- ب) اسکلتی، مخطط، قلبی
- ج) صاف، اسکلتی، قلبی
- د) صاف، ارادی، مخطط

پاسخ صحیح: گزینه ج) صاف، اسکلتی، قلبی

سؤال ۲۴۳: چند جفت دنده وجود دارد؟

- الف) 12-جفت
- ب) 24-جفت
- ج) 10-جفت
- د) 25-جفت

پاسخ صحیح: گزینه الف) 12-جفت

سؤال ۲۴۴: تعداد دنده‌های کاذب چند عدد است؟

- الف) 3- عدد
- ب) 6- عدد
- ج) 2- عدد
- د) 4- عدد

پاسخ صحیح: گزینه ب) 6- عدد

سؤال ۲۴۵: بلندترین عضله بدن چه نام دارد؟

- الف) دلتوئید
- ب) خیاطه
- ج) دوقلو
- د) دوزنقه‌ای

پاسخ صحیح: گزینه ب) خیاطه

سؤال ۲۴۶: تعداد استخوانهای یک فرد بزرگسال چند عدد است؟

- الف) 307-
- ب) 206-
- ج) 124-
- د) 114-

پاسخ صحیح: گزینه ب) 206-

سؤال ۲۴۷: تعداد استخوانهای مچ پا، چند عدد است؟

- الف) 8- عدد
- ب) 7- عدد
- ج) 4- عدد
- د) 2- عدد

پاسخ صحیح: گزینه ب) 7- عدد

سؤال ۲۴۸: کالژن چه خاصیتی دارد؟

- الف) کششی
- ب) ارتجاعی
- ج) متحرک
- د) ثابت

پاسخ صحیح: گزینه الف) کششی

سؤال ۲۴۹: الاستین چه خاصیتی دارد؟

- الف) کششی
- ب) ارتجاعی
- ج) متحرک
- د) ثابت

پاسخ صحیح: گزینه ب) ارتجاعی

سؤال ۲۵۰: دستگاه عصبی بدن از چند قسمت تشکیل شده است؟

- الف) دو قسمت: مرکزی و پیرامونی
- ب) سه قسمت: مغزی، نخاعی، محیطی
- ج) چهار قسمت: مغزی، نخاعی، مرکزی، پیرامونی
- د) 5- قسمت: مغزی، نخاعی، مرکزی، پیرامون، محیطی

پاسخ صحیح: گزینه الف) دو قسمت: مرکزی و پیرامونی

سؤال ۲۵۱: فعالیت عصب سمپاتیک به چه شکل است؟

- الف) حرکات معده و روده را سریع میکند.

- ب) حرکات معده و روده را آرام میکند.
 - ج) حرکات عضالت را آرام میکند.
 - د) مردمک چشم را تنگ میکند.
- پاسخ صحیح: گزینه ب) حرکات معده و روده را آرام میکند.

سؤال ۲۵۲: نازکترین و ضخیمترین قسمت پوست در بدن کدام است؟

- الف) کف دست، کف پا
 - ب) پلک چشم، پاشنه پا
 - ج) صورت، کف پا
 - د) لب، پاشنه پا
- پاسخ صحیح: گزینه ب) پلک چشم، پاشنه پا

سؤال ۲۵۳: دریچه‌های النیه کیبوتری در کدام بخش قرار دارند؟

- الف) داخل سرخرگ
 - ب) داخل سیاهرگ
 - ج) داخل مویرگ
 - د) داخل سرخرگ، سیاهرگ و مویرگ
- پاسخ صحیح: گزینه ب) داخل سیاهرگ

سؤال ۲۵۴: نام فارسی عضله Deltoid کدام است؟

- الف) عضله دالی
 - ب) عضله تحت ترقوهای
 - ج) سینه‌ای کوچک
 - د) عضله فوق خاری
- پاسخ صحیح: گزینه الف) عضله دالی

سؤال ۲۵۵: کدام مورد دلیل کاهش درد در ماساژ میباشد؟

- الف) وجود اپیونیدهای درونزاد
 - ب) نظریه دروازه درد
 - ج) وجود اپیونیدهای درونزاد و انتقال دهندهای عصبی
 - د) وجود اپیونیدهای درونزاد و نظریه دروازه درد
- پاسخ صحیح: گزینه د) وجود اپیونیدهای درونزاد و نظریه دروازه درد

سؤال ۲۵۶: پوشش کل عضله چه نام دارد؟

- الف) اندومیزیوم
 - ب) پری میزیوم
 - ج) اپی میزیوم
 - د) میوزیوم
- پاسخ صحیح: گزینه ج) اپی میزیوم

سؤال ۲۵۷: سطح سهمی بدن کدام گزینه است؟

- الف) فرونتال
 - ب) هوریزونتال
 - ج) ساجیتال
 - د) کرونتال
- پاسخ صحیح: گزینه ج) ساجیتال

سؤال ۲۵۸: Dorsal (،) در آناتومی به چه معنا است؟

- الف) کف دست
- ب) پشت دست
- ج) کف پا
- د) پشت پا

پاسخ صحیح: گزینه ب) پشت دست

سؤال ۲۵۹: سطوح فرضی که بدن انسان یا یک قسمت از بدن را به دو قسمت تقسیم میکنند چه نام دارند؟

- الف) سهمی، عرضی، طولی
 - ب) سهمی، عرضی، افقی
 - ج) سطحی، عمقی، طولی
 - د) سطحی، عرضی، طولی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) سهمی، عرضی، افقی

سؤال ۲۶۰: مهمترین حفره‌های بدن کدامند؟

- الف) جمجمه‌ای، قفسه سینه، مهرهای، شکمی-لگنی
 - ب) حفره فوق خاری، حفره تحت خاری، حفره جمجمه‌ای
 - ج) حفره مهرهای، حفره فوق خاری، حفره تحت خاری
 - د) حفره قفسه سینه، حفره فوق خاری، حفره تحت خاری
- پاسخ صحیح: گزینه الف) جمجمه‌ای، قفسه سینه، مهرهای، شکمی-لگنی

سؤال ۲۶۱: تعداد استخوانهای جمجمه چند عدد است؟

- الف) 4-عدد
 - ب) 6-عدد
 - ج) 8-عدد
 - د) 5-عدد
- پاسخ صحیح: گزینه ج) 8-عدد

سؤال ۲۶۲: به طور کلی چند سبک ماساژ وجود دارد

- الف) سه نوع: کالسیک، شرقی، غربی
 - ب) دو نوع: شرقی، غربی
 - ج) دو نوع: خشک، روغنی
 - د) سه نوع: فشاری، روغنی، کششی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) دو نوع: شرقی، غربی

سؤال ۲۶۳: فلسفه ماساژ غربی بر چیست؟

- الف) بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول آناتومیکی و فیزیولوژی است.
 - ب) بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول خطوط انرژی طراحی شده‌است.
 - ج) بر اساس پزشکی است و حرکات دست به سمت انتهای اندامها جهت خروج انرژی منفی بنا شده‌است.
 - د) بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول آناتومیکی و خطوط انرژی طراحی شده‌است.
- پاسخ صحیح: گزینه الف) بر اساس طب غربی است و تمامی تکنیکها با توجه به اصول آناتومیکی و فیزیولوژی است.

سؤال ۲۶۴: کدام یک از موارد ذیل جزء ممنوعیتهای ماساژ میباشد؟

- الف) سرطان
 - ب) ام اس
 - ج) کل دوران بارداری
 - د) آرتروز
- پاسخ صحیح: گزینه الف) سرطان

سؤال ۲۶۵: محل جراحی را تا چند وقت نباید به صورت فشاری ماساژ داد؟

- الف) دو ماه
 - ب) شش ماه
 - ج) یک سال
 - د) دو سال
- پاسخ صحیح: گزینه د) دو سال

سؤال ۲۶۶: ضربه به بدن تا چند وقت نباید ماساژ بگیرد؟

- الف) خفیف 24:ساعت، متوسط 48:ساعت، شدید 72:ساعت
 - ب) به طور کلی تا 72 ساعت بهتر است که ماساژ نگیرد.
 - ج) خفیف 48:ساعت، متوسط و شدید 72:ساعت
 - د) خفیف و متوسط 48:ساعت، شدید 72:ساعت
- پاسخ صحیح: گزینه الف) خفیف 24:ساعت، متوسط 48:ساعت، شدید 72:ساعت

سؤال ۲۶۷: برای ماساژ کودکان بهتر است از چه روغنی استفاده کنیم؟

- الف) روغن بچه
 - ب) روغن بادام شیرین
 - ج) روغن کنجد
 - د) روغن زیتون
- پاسخ صحیح: گزینه ب) روغن بادام شیرین

سؤال ۲۶۸: روغن پایه چه نوع روغنی است؟

- الف) روغنی است که با روغنهای دیگر ترکیب میشود.
 - ب) روغنی است که از گیاهها و دانههایی گرفته میشود که ماهیت روغنی دارند.
 - ج) روغنی است گیاهی که به صورت دستساز تولید میگردد.
 - د) روغنی است که برای ماساژ مناسب بوده و در رایحههای مختلف موجود میباشد.
- پاسخ صحیح: گزینه ب) روغنی است که از گیاهها و دانههایی گرفته میشود که ماهیت روغنی دارند.

سؤال ۲۶۹: کدام یک از روغنهای ذیل جزء روغنهای پایه هستند؟

- الف) اسطوخودوس
 - ب) آووکادو
 - ج) لیمو
 - د) رزماری
- پاسخ صحیح: گزینه ب) آووکادو

سؤال ۲۷۰: بهترین روغن برای ماساژ، کدام یک از روغنهای ذیل میباشد؟

- الف) روغن معدنی
 - ب) روغن گیاهی
 - ج) روغن حیوانی
 - د) روغن تجاری
- پاسخ صحیح: گزینه ب) روغن گیاهی

سؤال ۲۷۱: ماساژ روسی کالسیک جزء کدام یک از سبکهای ماساژ میباشد؟

- الف) غربی
 - ب) شرقی
 - ج) خشک
 - د) روغنی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) غربی

سؤال ۲۷۲: ماساژ مالشی چه تاثیری بر بدن دارد؟

- الف) مایع مفصلی درون مفاصل زیاد شده و تونوس عضله بالارود.
 - ب) پرخونی زیرپوستی زیاد شده و تبادلتهتر صورت گیرد.
 - ج) تاثیر زیادی روی سلولهای چربی زیرپوستی عضالت، رباطها و مایعات درون مفصلی دارد.
 - د) جهت آمادسازای ماساژ گیرنده از این تکنیک استفاده میشود.
- پاسخ صحیح: گزینه الف) مایع مفصلی درون مفاصل زیاد شده و تونوس عضله بالارود.

سؤال ۲۷۳: کدام یک از روغنهای ذیل کاهش دهنده اضطراب و تنظیم کننده خواب است؟

- الف) لیمو

- ب) نعناع
 - ج) اسطوخودوس
 - د) رزماری
- پاسخ صحیح: گزینه ج) اسطوخودوس

سؤال ۲۷۴: کدام یک از روغنهای ذیل، در ماساژ ممنوع میباشد؟

- الف) روغن بادام شیرین
 - ب) روغن دارچین
 - ج) روغن بادام تلخ
 - د) روغن زنجبیل
- پاسخ صحیح: گزینه ج) روغن بادام تلخ

سؤال ۲۷۵: کدام یک از روغنهای ذیل، روی پوست الیهای تشکیل داده و منجر به بسته شدن منافذ پوست میشود؟

- الف) روغن جوجوبا
 - ب) روغن قفل
 - ج) روغن خردل
 - د) روغن بچه
- پاسخ صحیح: گزینه د) روغن بچه

سؤال ۲۷۶: مشخصات روغن خردل کدامند؟

- الف) روشن، چرب، تلخ و تند و تیز
 - ب) روشن، چرب، شیرین، قدرت جذب بال
 - ج) مرطوب کننده، روشن، تند و تیز
 - د) تلخ، مرطوب کننده، روشن، قدرت جذب بال
- پاسخ صحیح: گزینه الف) روشن، چرب، تلخ و تند و تیز

سؤال ۲۷۷: کدام نوع از تکنیکهای ماساژ کالسیک برای شروع و پایان ماساژ مفید است؟

- الف) نوازشی
 - ب) حرکات غیر فعال
 - ج) مالشی
 - د) فشاری
- پاسخ صحیح: گزینه الف) نوازشی

سؤال ۲۷۸: این گروه از ماساژ، تاثیر زیادی روی سلولهای چربی زیرپوستی عضالت، رباطها و مایعات درون مفصلی

- الف) ماساژ نوازشی
 - ب) ماساژ مالشی
 - ج) ماساژ فشاری
 - د) ارد.
- پاسخ صحیح: گزینه ج) ماساژ فشاری

سؤال ۲۷۹: کدام گزینه در مورد ماساژ چنگ زدن دایره‌ای صحیح است؟

- الف) روی عضالت بزرگ مثل بازو، ران و کمر انجام میشود.
 - ب) روی مفاصل مثل آرنج و شانه انجام میشود.
 - ج) یکی از روشهای ماساژ مالشی است.
 - د) یکی از روشهای مشت و مال است.
- پاسخ صحیح: گزینه د) یکی از روشهای مشت و مال است.

سؤال ۲۸۰: کدام یک از حرکات ذیل جزء تکنیکهای ماساژ نوازشی میباشد؟

- الف) متحدالمرکز
- ب) طولی
- ج) ارهای
- د) بریدن

سؤال ۲۸۱: کدام یک از حرکات ذیل جزء تکنیکهای ماساژ مالشی است؟

- الف) یک به چهار
 - ب) رندهای با چهار انگشت
 - ج) ترکیبی
 - د) پایه شست و سیابه
- پاسخ صحیح: گزینه ب) رندهای با چهار انگشت

سؤال ۲۸۲: ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ فشاری با مشت کدام است؟

- الف) مستقیم
 - ب) زیگزاگ
 - ج) ترکیبی
 - د) متناوب
- پاسخ صحیح: گزینه د) متناوب

سؤال ۲۸۳: ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ فشاری با پاشنه دست کدام است؟

- الف) زیگزاگ
 - ب) متناوب
 - ج) مستقیم
 - د) ترکیبی
- پاسخ صحیح: گزینه ج) مستقیم

سؤال ۲۸۴: ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ گازانبری، کدام ماساژ است؟

- الف) مستقیم
 - ب) متحدالمرکز
 - ج) متناوب
 - د) ترکیبی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) متحدالمرکز

سؤال ۲۸۵: ماساژ نوازشی مناسب بعد از ماساژ مشت و مال کششی، کدام نوع است؟

- الف) متحدالمرکز
 - ب) متناوب
 - ج) مستقیم
 - د) ترکیبی
- پاسخ صحیح: گزینه ج) مستقیم

سؤال ۲۸۶: هرگاه ماساژ روی مفاصل انجام شد، بعد از آن از چه ماساژ نوازشی استفاده میشود؟

- الف) متناوب
 - ب) گازانبری
 - ج) متحدالمرکز
 - د) اطویی
- پاسخ صحیح: گزینه ج) متحدالمرکز

سؤال ۲۸۷: کدام مورد درباره ماساژ مالشی صحیح است؟

- الف) با این ماساژ، نوعی آرامش و بی حسی بر ارگانیزم بدن اتفاق میافتد.
 - ب) تمام جلسات ماساژ، با این گروه از تکنیکها آغاز میشود.
 - ج) باعث میشود که مایع مفصلی درون مفاصل زیاد شود و تونوس عضله بال برود.
 - د) تاثیر زیادی روی سلولهای چربی زیرپوستی عضالت، رباطها و مایعات درون مفصلی دارد.
- پاسخ صحیح: گزینه ج) باعث میشود که مایع مفصلی درون مفاصل زیاد شود و تونوس عضله بال برود.

سؤال ۲۸۸: کدام یک از تکنیکهای ذیل برای ماساژ سر استفاده میشود؟

- الف) مالشی شانهای
 - ب) مشت و مال چنگ زدن دایرهای
 - ج) نوازشی شانهای
 - د) نوازشی ترکیبی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) مشت و مال چنگ زدن دایرهای

سؤال ۲۸۹: در این تکنیک، با مشت خوابیده روی عضو مراجع در حالت ریلکس ضربه وارد میشود.

- الف) ضربهای با سینه مشت
 - ب) ضربهای با پاشنه مشت
 - ج) ضربهای شالقی
 - د) ضربهای ریز ریز کردن
- پاسخ صحیح: گزینه الف) ضربهای با سینه مشت

سؤال ۲۹۰: در این تکنیک، دست را مشت کرده و با برجستگی بند دوم انگشت سبابه روی عضو مراجع از پایین به بال حرکت کرده به طوری که این عمل با فشار و لرزش انجام میشود.

- الف) لرزشی تکان دادن
 - ب) لرزشی جنباندن
 - ج) لرزشی نقطهای
 - د) ضربهای با پاشنه مشت.
- پاسخ صحیح: گزینه ج) لرزشی نقطهای

سؤال ۲۹۱: در این تکنیک، دست بیمار را ثابت نگه داشته و با دست دیگر در حالی که مشت است به حالت ایستاده روی عضو بیمار قرار دارد به حالت دایرهای از پایین به بال و از بال به پایین حرکت میکند.

- الف) ماساژ فشاری با مشت
 - ب) ماساژ فشاری با پاشنه دست
 - ج) ماساژ ضربهای با مشت
 - د) ماساژ ضربهای با سینه مشت
- پاسخ صحیح: گزینه الف) ماساژ فشاری با مشت

سؤال ۲۹۲: در این تکنیک، دست روی کشکک زانو و دست دیگر روی آن قرار داده میشود و زانو را به هر دو جهت به شکل دایره حرکت میدهیم.

- الف) مشت و مال فشاری روی کشکک
 - ب) مشت و مال حرکت دادن کشکک
 - ج) مشت و مال پنجههای دو دست
 - د) نوازشی ترکیبی
- پاسخ صحیح: گزینه الف) مشت و مال فشاری روی کشکک

سؤال ۲۹۳: در این تکنیک، ماسور در طول عضو بیمار قرار گرفته و از آرنج تا بازو ادامه پیدا میکند. به این صورت که

- الف) مشت و مال طولی
 - ب) مشت و مال با پنجههای دو دست
 - ج) مشت و مال غلتیدن
 - د) و شست دست در کنار هم بازو را در دست گرفته و با حالت تکان دادن به بال و پایین حرکت انجام میشود.
- پاسخ صحیح: گزینه ج) مشت و مال غلتیدن

سؤال ۲۹۴: در ماساژهای غربی، جهت حرکت دست در ماساژ پا، به کدام طرف است؟

- الف) به سمت انتهای اندام، جهت خروج انرژی منفی
 - ب) از پایین به سمت بال و در جهت غدد لنفاوری و کشاله ران
 - ج) از بال به پایین به سمت غدد لنفاوی پشت زانو
 - د) به سمت ساق پا جهت تخلیه مایع میان بافتی
- پاسخ صحیح: گزینه ب) از پایین به سمت بال و در جهت غدد لنفاوری و کشاله ران

سؤال ۲۹۵: برای بیمارانی که عصبی هستند یا نیاز به آرامش بیشتر دارند، ماساژ به چه شیوه‌های انجام میشود؟

- الف) در قسمتهایی که نیاز به تحریک است، به آهستگی انجام میدهیم.
 - ب) حرکات آهسته و آرام انجام داده شود و در قسمتهایی که نیاز به تحریک است، سریعتر انجام شود.
 - ج) حرکات به سرعت و با فشار کم انجام شود.
 - د) حرکات آهسته و آرام انجام شود و در قسمتهایی که نیاز به تحریک است، آرام انجام شود.
- پاسخ صحیح: گزینه ب) حرکات آهسته و آرام انجام داده شود و در قسمتهایی که نیاز به تحریک است، سریعتر انجام شود.

سؤال ۲۹۶: در ماساژ غربی، حرکات نوازشی بازو به کدام سمت انجام میشود؟

- الف) به سمت زیر بغل و غدد لنفاوی
 - ب) به سمت انتهای انگشتان جهت خروج انرژی منفی
 - ج) به سمت پشت آرنج جهت تخلیه لنف
 - د) به صورت عرضی جهت باز شدن عضالت
- پاسخ صحیح: گزینه الف) به سمت زیر بغل و غدد لنفاوی

سؤال ۲۹۷: برای مفاصل شانه، زانو، مچ دست و مچ پا، کدام یک از حرکات ذیل مناسب است؟

- الف) متناوب
 - ب) بریدن
 - ج) یک به چهار
 - د) پایه شست و سبابه
- پاسخ صحیح: گزینه ب) بریدن

سؤال ۲۹۸: کدام مورد، از روشهای ماساژ اطراف اسکاپوال (کتف) میباشد؟

- الف) پشت دست مراجع را روی کمر قرار داده و با دو انگشت به صورت رفت و برگشت، کنار اسکاپوال را ماساژ میدهیم.
 - ب) با روش ماساژ شانه‌ای، روی اسکاپوال را به صورت رفت و برگشت ماساژ میدهیم.
 - ج) با روش ماساژ پنجه‌ای دو دست، بر روی اسکاپوال و اطراف آن به شکل رفت و برگشت ماساژ میدهیم.
 - د) تحت هیچ شرایطی کنار اسکاپوال را فشاری کار نکرده و فقط از ماساژهای نوازشی استفاده میکنیم.
- پاسخ صحیح: گزینه الف) پشت دست مراجع را روی کمر قرار داده و با دو انگشت به صورت رفت و برگشت، کنار اسکاپوال را ماساژ میدهیم.

سؤال ۲۹۹: کدام یک از حرکات ضربه‌ای ذیل برای ماساژ صورت مناسب است؟

- الف) از حرکات ضربه‌ای برای روی صورت استفاده نمیکنیم.
 - ب) ضربه‌ای شالقی
 - ج) ضربه‌ای با نوک انگشتان
 - د) ضربه‌ای ریز کردن
- پاسخ صحیح: گزینه ج) ضربه‌ای با نوک انگشتان

سؤال ۳۰۰: کدام یک از تکنیکهای ذیل برای ماساژ سر مناسب است؟

- الف) چنگ زدن خطی
 - ب) چنگ زدن دایره‌ای
 - ج) چنگ زدن دایره‌ای و مشت و مال عادی
 - د) چنگ زدن خطی و چنگ زدن دایره‌ای
- پاسخ صحیح: گزینه ج) چنگ زدن دایره‌ای و مشت و مال عادی