

سوالات ماساژ سوئدی

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

روی پاها

روی شکم

روی کمر

روی قفسه سینه ☐ ☒

روی افراد پر مو تکنیک استروک باعث چه حالتی میشود؟

کشیدگی در پوست

صاف شدن مو

کشیدگی مو و التهاب ریشه مو ☐ ☒

پر پشت شدن مو

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

کم ☐ ☒

متوسط

زیاد

خیلی زیاد

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

پرس روی بدن

رفع اسپاسم

گرم کردن

سرد کردن ☐ ☒

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

نزدیک تخت ماساژ قرار گرفته، پای عقبی صاف کشیده، پای جلویی 60 درجه زاویه

دور از تخت ماساژ قرار گرفته پای عقبی شکسته و پای جلویی 90 درجه

نزدیک به تخت ماساژ قرار گرفته، پای عقبی صاف و کشیده و پای جلویی بین 120 درجه زاویه ☐ ☒

نزدیک تخت قرار گرفته پای عقبی 120 درجه و پای جلویی صاف و کشیده

شستشوی دست ها در چه زمانی از انجام ماساژ لازم است؟

در هنگام شروع ماساژ

در پایان یک جلسه ماساژ

در هنگام شروع ماساژ و اتمام ماساژ ☐ ☒

پس از پخش کردن مدیا (روغن، پودر و ...) روی بدن

نقش عضلات همسترینگ کدام است؟

باز کردن زانو

باز کردن مفصل ران

باز کردن مفصل ران و زانو

خم کردن زانو، باز کردن مفصل ران ☐ ☒

قلب از چند حفره تشکیل شده است؟

دو

سه

چهار ☐ ☒

پنج

تکنیک کریس کراس جزو کدام دسته از تکنیکها می باشد؟

استروک(سردادن روی بدن ☐ ☒)

پتریساز

ویبره

کمپرس

اسکین رولینگ جزو کدام یک از دسته تکنیکهای ماساژ سوئدی می باشد؟

افلوراژها

کمپرس ها

پتریساز ها ☒ ☐

طبل زدن ها

اجرای تکنیک Kneading به چه شکل می باشد؟

به طور متناوب با حرکات دایره وار فشرده می شود و سپس فشار برداشته می شود ☒ ☐

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

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

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

در ماساژ سوئدی-ریلکسیشن میزان فشار چگونه می باشد؟

فشار زیاد

فشار کم تا متوسط ☒ ☐

بستگی به شرایط فرد دارد

متوسط تا زیاد

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

وضعیت صحیح بدن و انجام تکنیک های صحیح و تخت ماساژ مناسب ☒ ☐

روی افراد سبک وزن کار کردن

کار در فضای مناسب

کار با موسیقی بدون کلام

وظیفه تهیه و تأمین مواد لازم برای ادامه روندهای زیستی تمام سلولهای بدن و دفع مواد زاید ناشی از متابولیسم سلولی در مسیرهای دفعی بر عهده ی کدام دستگاه بدن است؟

دستگاه عصبی

دستگاه گردش خون ☒ ☐

دستگاه عضلانی

دستگاه گوارشی

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

دستمال کاغذی

حوله

پتو

ملحفه ☒ ☐

سیاه رگهای دستگاهی خون را به داخل کدام بخش تلمبه میکنند؟

دهلیز راست ☒ ☐

دهلیز چپ

بطن چپ

بطن راست

حفره های پمپاژ با تلمبه زن قلب چه نام دارند؟

☒ ☐ بطن

دهلیز

دریچه

آئورت

انقباض بطن قلب و انبساط بطن قلب را به ترتیب از راست به چپ چه مینامند؟

دیاستول – سیستول

☒ ☐ دیاستول – سیستول

دیاستول – دیاستول

سیستول – سیستول

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

140 سانتی متر از ارتفاع زمین تا سطح تخت

به حالت ایستاده دست ها مشتمل و از ارتفاع زمین تا دست های مشتمل شده سطح تخت را تنظیم می کنیم ☒ ☐

برای همه افراد یک ارتفاع مناسب و کافی می باشد

100 سانتیم تر از ارتفاع زمین تا سطح تخت

ویژگی های یک تخت استاندارد ماساژ چگونه می باشد؟

زیبا و بزرگ باشد

خوش رنگ و پهن باشد

کوچک و جادار باشد

قابل تنظیم باشد ☒ ☐

نورپردازی اتاق ماساژ بهتر است به چه شکل باشد؟

نور زیاد که به صورت ماساژ شونده بتابد

نور ملایم و غیرمستقیم ☒ ☐

پر از نورهای رنگی

نور مستقیم و کم

دو حفره پایینی قلب چه نام دارند؟

بطن ☒ ☐

کبد

آئورت

دهلیز

کدام مورد از عضلات تشکیل دهندهی قلب نمیباشند؟

عضله دهلیزی بطنی

تارهای عضلانی تخصص عمل یافته

عضله سینه‌های بزرگ ☐ ☒

عضله تحریکی و هدایتی

اعمال قلب به دلیل کدام چهار ویژگیهای اصلی امکانپذیر است؟

تحریکپذیری - خود انگیزی ذاتی - هدایت پذیری - عصبی

تحریکپذیری - هدایتپذیری - انقباضپذیری - عصبی

تحریکپذیری - هدایتپذیری - خودانگیزی ذاتی - قدرت عضلانی

تحریکپذیری - خودانگیزی ذاتی - هدایت پذیری - انقباض پذیری ☐ ☒

آماده سازی اتاق ماساژ به عهده کیست؟

مسئول مرکز ماساژ

انحصاراً ماسور ☐ ☒

همکاران مرتبط

نیاز ندارد

کدام مورد در آماده سازی اتاق ماساژ اهمیت دارد؟

ارگونومی ☒ ☐

ایجاد هوای خوشبو

قرار دادن گل و گیاه

قرار دادن جکوزی در اتاق

Media چه چیزی می باشد؟

چوب ماساژ

تخت ماساژ

ماده ای که حین ماساژ جهت تسهیل حرکات دست استفاده می شود ☒ ☐ .

ملافه

تکنیک Stroke به چه معنی است؟

فشردن

کشیدن دست ☒ ☐

برزاندن

ضربه زدن

چه زمانی به تکنیک های Stroke که (معادل Effleurage است) افلوراژ اطلاق می شود؟

زمانی که هدفمان دفع مایع میان بافتی به تورم و جریان لنف باشد ☐ ☒ .

زمانی که هدفمان رفع اسپاسم و گرفتگی باشد

زمانی که هدفمان ریلکسیشن باشد

زمانی که هدفمان درمان باشد

کدام گزینه واژه ای فرانسوی و معادل کلمه انگلیسی Drum به معنی طبل زدن است؟

Stroke

Compression

Tapotement ☒ ☐

Petrissage

تکنیک های Tapotement سبب تحریک کدام یک از گیرنده های مکانیکی پوست می شود؟

کاهش درد ☐ ☒

کاهش تورم

کاهش تون عضلات

کاهش خستگی

روی قسمت های دچار Spasticity اعمال vibration ممنوع می باشد Shaking. در چه صورتی ممنوع است؟

با سرعت کم

با سرعت زیاد ☒ ☐

به صورت طولی

به صورت عرضی

نقش عضله دلتوئید قدامی چیست؟

آبداکشن یا دور کردن بازو

فلکشن بازو ☒ ☐

باز کردن بازو

نقشی در بازو ایفا نمیکند

عضلات روتیتور کاف کدامند؟

فوق خاری، تحت خاری، دلتوئید

فوق خاری، گرد کوچک، تحت خاری، تحت کتفی ☒ ☐

سینه‌های کوچک، دو سر بازویی، دلتوئید، گرد کوچک

گرد کوچک، گرد بزرگ، پشتی بزرگ، سینه‌های

ترومبوفلیت چیست؟

تشکیل لخته در جدار عروق ☐ ☒

واریس

فشار خون

کمبود خون

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

واریس ☐ ☒

تومور

فشار خون

پارگی رگها

Stroke معادل کدام کلمه است؟

کلمه انگلیسی است به معنی کشیدن ☐ ☒

کلمه آلمانی آلمانی است به معنی آرامش

کلمه ژاپنی به معنی دراز کشیدن

کلمه چینی است به معنی فشار عمقی

سیاهرگهای ریوی خون را به داخل چه بخشی تلمبه میکنند؟

دهلیز راست

☒ ☐ دهليز چپ

بطن چپ

بطن راست