

۱- ماساژ پا چه کمکی در رابطه با سلامتی این عضو دارد؟

- الف) سبب گردش خون بهتر و درمان قطعی واریس پا و کمک به سیستم لنفاتیک می نماید.
- ب) سبب گردش خون بهتر و کمک به درمان واریس پا و کمک به سیستم لنفاتیک می نماید.
- ج) سبب پایین آمدن فشار خون و درمان واریس پا و کمک به سیستم لنفاتیک می نماید.
- د) سبب شفاف شدن خون در رگها و درمان واریس پا و کمک به سیستم لنفاتیک می نماید.

۲- بر اثر ایستادن زیاد چه مشکلاتی برای پا بوجود میآید؟

- الف) تجمع مایع در غدد لنفاوی و بروز خونریزی واریس پا می شود.
- ب) ایجاد خستگی در ستون فقرات و تجمع مایع در قوزک پامی شود.
- ج) ایجاد تورم در غدد لنفاوی و تجمع مایع در قوزک پا می شود.
- د) تجمع غدد لنفاوی در پشت زانو و تجمع مایع در قوزک پا می شود.

۳- به چه روشی می شود تجمع غدد لنفاوی و مایع قوزک پا را درمان نمود؟

- الف) ماساژ به روش اروپایی به سمت غدد لنفاوی و کشاله ران باعث کاهش بیماری می شود.
- ب) ماساژ از قسمت بالا به پایین به سمت غدد لنفاوی و کشاله ران باعث کاهش بیماری می شود.
- ج) ماساژ از قسمت پایین پا به طرف بالا به سمت غدد لنفاوی و کشاله ران باعث کاهش بیماری می شود.
- د) ماساژ به روش طب سنتی به طرف بالا به سمت غدد لنفاوی و کشاله ران باعث کاهش بیماری می شود.

۴- در ماساژ ساق پا که به آن افلوراژنیر گفته می شود جهت بهبودی به چه روشی باید ماساژ را انجام دهیم؟

- الف) با کمی فشار دست به پشت زانو و کشاله ران و بازگشت به طرف قوزک پا باعث بهبودی جریان خون و رفع خستگی می شوید.
- ب) به روش سنتی و فشار دست به پشت زانو و قسمت ران به طرف قوزک پا باعث بهبودی جریان خون و رفع خستگی می شوید.
- ج) با کمک دست و فشار ضربه ای به پشت هر زانو و کشاله ران به طرف قوزک پا باعث بهبودی جریان خون می شوید.
- د) با کمی فشار با دست بر پشت هر زانو و کشاله ران و بازگشت به طرف قوزک پا باعث آرامش واریس می شود.

۵- برای بیمارانی که مشکلات عصبی یا نیاز به آرامش بیشتری دارند ماساژ چگونه انجام می شود؟

- الف) با آرامش ولی در نقاطی که احتیاج به تحریکات خاص است باید انجام شود.
- ب) با آرامی و آرامش ولی در نقاطی که احتیاج به تحریکات خاص است باید سریعتر انجام شود.
- ج) باید برای اینگونه بیماران کار ماساژ انجام نشود و باید تحت نظر پزشک باشند.
- د) باید اینگونه افراد را از طریق مراحل ریلکس و مدیتیشن و در قسمت مراکز اعصاب انجام داد.

۶- چه افرادی را باید ماساژ را به آرامی و در قسمتهایی با ماساژ سریعتر انجام داد؟

- الف) افرادی که از قدرت بدنی کمی برخوردار هستند.
- ب) افرادی که از مشکلات استخوانی رنج می برند.
- ج) افرادی که مشکلات عصبی یا نیاز به آرامش دارند.
- د) افرادی که از بدنهای حساس و نازکی برخوردارند.

۷- ماساژ روی افرادی که دچار واریس هستند چگونه است؟

- الف) روی قسمت‌هایی که مشکل واریس است اول باید لیزر شود سپس روی آنها کار انجام شود.
- ب) روی قسمت‌هایی که مشکل واریس است ابتدا کیسه آب گرم گذاشته سپس کار انجام شود.
- ج) روی قسمت‌هایی که مشکل واریس است با کیسه یخ ابتدا فریز و سپس کار انجام شود.
- د) روی قسمت‌هایی که مشکل واریس وجود دارد نباید کار انجام شود.

۸- در ماساژ چه نوع بیماری مُسری است و نباید برای آنان کار انجام داد؟

- الف) امراض پوستی مُسری - قارچ و زگیل
- ب) امراض مانند مشکلات مفصل و ناخن
- ج) امراض پوستی مانند زخم شدن با چاقو
- د) افرادی که بر اثر تصادف دچار سانحه شده اند

۹- در هنگام ماساژ کف پا حرکت دو دست چگونه است؟

- الف) با دو دست کف پا را ماساژ فشاری انجام می دهیم.
- ب) با یک دست پا را نگه داشته و با دست دیگر ماساژ را انجام می دهیم
- ج) با یک دست مالش دقت و با دست دیگر روش برگشت را انجام می دهید.
- د) با هر دو دست بحالت پیچش حوله ای کار ماساژ را انجام می دهیم.

۱۰- ماساژ پا را با چه روغنی و از کدام قسمت‌ها شروع می کنیم؟

- الف) با روغن گیاهی و از قسمت مچ پا به طرف انگشت کوچک بصورت نرم و آرام
- ب) با روغن گیاهی و از زیر انگشت بزرگ الی انگشت کوچک بصورت نرم و آرام
- ج) با روغن گیاهی و از انگشت بزرگ الی انگشت کوچک بصورت افقی
- د) با روغن معدنی از انگشت بزرگ الی انگشت کوچک بصورت افقی

۱۱- حرکات ماساژ قوزک پا چگونه آغاز می کنیم.

- الف) ابتدا با چهار انگشت بسته و از پشت قوزک پا ماساژ می‌دهیم
- ب) ابتدا از قسمت پشت زانو بطرف مچ پا ماساژ را شروع می کنیم.
- ج) ابتدا با شست هر دو دست مفصل قوزک پا را ماساژ می دهیم
- د) ابتدا با شست هر دو دست از زیر قوزک پا ماساژ می دهیم

۱۲- ماساژ قسمت ران پس از استفاده از روغن از کدام قسمت شروع می کنیم.

- الف) عضله چهار سرو کشاله ران و لگن را بصورت رفت و برگشت ماساژ می دهیم.
- ب) عضله و قسمت کشکک زانو را بطرف پشت کشاله ران ماساژ می دهیم
- ج) عضله بافت‌های ترمین و قسمت واریس پا را به آرامی ماساژ می دهیم
- د) عضله چهار سر زانو و کل ران را بطرف بالا حرکت داده سپس به آرامی برگشت می دهیم.

۱۳- عضلات داختی و خارجی و میانی ران را چگونه ماساژ می دهیم

الف) عضلات را بصورت حوله ای می پیچانیم تا سموم عمقی به سطح آید.

ب) عضلات را بصورت مالشی فشار داده تا عضلات نرم شود

ج) عضلات را بصورت رفت و برگشت ضربه ای سریع ماساژ می دهیم

د) عضلات را مانند ماهیچه ای بحالت حوله ای می پیچانیم و ماساژ می دهیم.

۱۴- کدام عضو بدن حساس و همواره در معرض ضربه های فیزیکی می باشد؟

الف) چشم ب) صورت

ج) دست د) پا

۱۵- ماساژ شانه ای چه تأثیری بر بدن دارد؟

الف) برای نرم کردن و متحرک نمودن و آرام بخشیدن مفصل شانه انجام می شود.

ب) برای جلوگیری از پوکی استخوان و خارج کردن درد از مفصل شانه انجام می شود.

ج) برای جلوگیری از نازک شدن استخوان و آرام بخشیدن مفصل انجام می شود.

د) برای آرام بخشیدن به کتف و گردن و استخوانهای کف پشت انجام می شود.

۱۶- برای آرامش مفاصل شانه ای چه حرکتی مناسب تر است؟

الف) حرکات ضربهای ب) حرکات چرخشی

ج) حرکات زیگزاکی د) حرکات فشاری

۱۷- پتریساز چیست؟

الف) به حرکتهای گفته می شود

ب) به قسمت ورزشی بالای بازو گفته می شود.

ج) به ضربه زدنی گفته می شود به قسمتهایی که در بازو مورد فشار قرار میگیرد.

۱۸- حرکت پتریساز در کدام قسمت دست و چگونه انجام می شود؟

الف) به روش فشرده حوله ای و لوله ای فشرده

ب) بین کتف و آرنج و به روش لوله فشرده

ج) بین بازو و آرنج و به روش لوله فشرده

د) روش سخت و حال و روش لوله فشرده

۱۹- حرکات ورزش بین بازو و آرنج چه تأثیری دارد؟

الف) تمام غدد عرق بین دو کتف را حرکت می دهد

ب) تمام غدد عرق زیر بغل را حرکت می دهد

ج) تمام غدد لنفاوی زیر بغل را حرکت می دهد

د) تمام غدد لنفاوی پشت گردن را حرکت می دهد.

۲۰- ماساژ دو آرنج چه تأثیری بر آن دارد.

الف) کمک می کند تا درد آرنج ضربه دیده کاهش داده می شود.

ب) کمک میکند تا استخوان آرنج مراحل طبیعی رشد کند

ج) کمک می کند تا درد و خشکی مفصل آرنج کاهش یابد

د) کمک می کند تا استخوان مفصل آرنج آرام گیرد.

۲۱- در ماساژ حرکت مچ دست چه کمکی به مفاصل دست می نماید

الف) باعث تحریک رگهای دست و مفاصل می شود

ب) باعث آرامش بند های مفصلی دست می شود.

ج) باعث راحتی و منبسط و منقبض شدن کتف می شود.

د) باعث راحتی و منقبض شدن دست می شود.

۲۲- ماساژ پهلوی با روغن گیاهی به چه دلیل انجام می شود؟

الف) کمک به افزایش متابولیسم سلولهای پهلوی می شود.

ب) کمک به افزایش جریان مویرگهای پهلوی می شود

ج) کمک به متابولیسم غدد لنفاوی در پشت و پهلوی

د) کمک به متابولیسم غدد ترشحی لوزالمعده و پهلوی می شود

۲۳- ماساژ قسمت بالای سر چه تأثیراتی دارد؟

الف) ریلکس و هیجان در عضلات و تقویت سیستم گردش خون

ب) ریلکس و آرامش در عضلات و تقویت سیستم گردش خون

ج) ریلکس و آرامش در استخوانهای جمجمه و سیستم گردش خون

د) ریلکس و آرامش در عضلات کف پشت سر و گردش خون

۲۴- در چه مواقعی دستها را درون موها قرار داده و با انگشتان پوست سر را ماساژ می دهیم؟

الف) دردهای پیچیده مانند سردرد و میگرن

ب) دردهای سردرد و فشارهای چشم

ج) دردهای گردن و میگرن

د) دردهای گوش و سردرد

۲۵- در چه مواقعی دستها را از زیر لایه مو قرار داده و با سر انگشتان پوست سر را ماساژ می دهیم.

الف) جهت آرایش رشد بیشتر و لختی موی سر

ب) جهت رفع خشکی پوست و موهای بلند سر

ج) جهت رفع خستگی و آرامش و رفع سنگینی سر

د) جهت رشد مو و تقویت نوک موی سر

۲۶- چه روشی باعث تقویت و محکمی موی سر می شود؟

الف) موها را با کش بسته و سپس آنها را بصورت آرام بکشید

ب) موها را به دسته های کوچک تقسیم و آنها را بصورت آرام بکشید

ج) موها را سشوار کشیده و سپس آنها را بصورت آرام بکشید

د) موها را با بیگودی پیچیده و سپس آنها را بصورت آرام بکشید

۲۷- برای کاهش سردرد چه قسمتی از سر را باید جهت آرامش ماساژ داد؟

الف) قسمت پس سر کناری فرق سر که به آن نقطه رفلکس سرهم می گویند

ب) قسمت پیشانی کناری فرق سر که به آن نقطه رفلکس سرهم میگویند

ج) قسمت گیجگاهی کناری فرق سر که به آن نقطه ریلکس هم میگویند.

د) قسمت میانی عمیقی فرق سر که به آن نقطه رفلکس میگویند.

۲۸- کدام قسمت سر را نقطه رفلکس می گویند؟

الف) قسمت میانی عمیق فرق سر

ب) قسمت گیجگاهی طرفین سر

ج) قسمت پس و عقبی سر

د) قسمت پیشانی و جلوی سر

۲۹- در چه مواقعی از گیجگاه را ماساژ می دهیم؟

الف) برای بینایی بیشتر و گردش خون

ب) برای بهبود در گردش خون و انرژی عضلانی

ج) برای بهبودی در شنوایی و انرژی عضلانی

د) برای بهبودی سردرد و بهبودی در شنوایی

۳۰- جهت بهبودی در گردش خون و انرژی عضلانی کدام قسمت سر را ماساژ می دهیم؟

الف) قسمت لاله گوش و پس سر

ب) قسمت استخوانی گونه و شقیقه

ج) قسمت فوقانی گیجگاه

د) قسمت فوقانی گوش

۳۱- برای آرامش چشمها از چه روغنهایی استفاده می کنیم؟

الف) روغن جامد

ب) روغن گیاهی

ج) روغن معدنی

د) روغن ترکیبی

۳۲- روغنهای مخصوص پوست خشک را نام ببرید؟

الف) روغن سنتی

ب) روغنهای معدنی

ج) روغن تخم کتان

د) روغن جوانه گندم و بادام

کلید سؤالات بخش هشتم

سوال	جواب	سوال	جواب
۱	ب	۲۱	ج
۲	د	۲۲	الف
۳	ج	۲۳	ب
۴	الف	۲۴	الف
۵	ب	۲۵	ج
۶	ج	۲۶	ب
۷	د	۲۷	د
۸	الف	۲۸	الف
۹	ب	۲۹	ب
۱۰	ب	۳۰	ج
۱۱	ج	۳۱	ب
۱۲	د	۳۲	د
۱۳	الف	۳۳	الف
۱۴	ج	۳۴	ج
۱۵	الف	۳۵	الف
۱۶	ب	۳۶	ب
۱۷	ب	۳۷	ج
۱۸	ب	۳۸	د
۱۹	ب	۳۹	د
۲۰	ج	۴۰	ج

۳۳- روغنهای بادام و جوانه کدام برای چه نوع پوستی استفاده می شود؟

الف) پوست خشک
ب) پوست چرب

ج) پوست افتاده
د) پوست نرمال

۳۴- روغن مناسب پوست چرب کدام است؟

الف) روغن بادام
ب) روغن کنجد

ج) روغن کتان
د) جوانه گندم

۳۵- روغن کتان برای چه پوستی مناسب است؟

الف) پوست چرب
ب) پوست خشک

ج) پوست پیر
د) پوست مختلط

۳۶- ماساژ قسمت پشت چه تأثیری در بدن میگذارد؟

الف) درمان پوکی استخوان- غدد اعصاب- افزایش هوشیاری- ایجاد تعادل در بدن

ب) آرامش و غدد اعصاب- مدیریت استرس- ایجاد تعادل در بدن افزایش هوشیاری

ج) آرامش و غدد اعصاب- رفع سردرد- ایجاد تعادل در بدن- افزایش هوشیاری

د) آرامش و غدد اعصاب- رفع گرفتگی مفاصل- ایجاد تعادل در بدن افزایش هوشیاری

۳۷- ماساژ یا مشت و مال دادن بدن چه فوایدی دارد؟

الف) باعث مشخص شدن بیماریهای پنهانی در بعضی مواقع درمان قسمتهایی از بدن نیز می شود.

ب) باعث جلوگیری از بیماریهای پوکی استخوان در بعضی مواقع درمان قسمتهایی از بدن

ج) باعث رفع خستگی روزانه و در بعضی مواقع باعث درمان قسمتهایی از بدن نیز می شود.

د) باعث رفع خستگی روزانه در بعضی مواقع بروز مشکلاتی که در بدن پنهان شده است.

۳۸- برای ماساژ کل بدن بصورت فیزیکی از چه قسمتی شروع به ماساژ می کنیم؟

الف) از قسمت پس سر
ب) از قسمت شانه ها

ج) از قسمت کمر
د) از کف پا

۳۹- روش پایانی ماساژ کل بدن چگونه است؟

الف) بوسیله ملحفه خیس
ب) بوسیله پتو

ج) بوسیله حوله
د) بوسیله کیسه شنی