



سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای کشور



جمهوری اسلامی ایران  
وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی

**نمونه سؤالات:**

# ماساژ کمپرس گیاهی

**کد استاندارد: ۱۰۱۰۱۰۱۰۴۷۰۰۳۰۴۲۵۵۳**

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت

دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

- ۱- آیا گرفتن رزومه فرد در ماساژ کمپرس گیاهی اجباری است ؟
- الف- آگاه شدن از سوابق فرد در همه سبکهای ماساژ اجباری است  
ب- در ماساژ کمپرس اجباری به دانستن نیست  
ج- به عهده فرد گذاشته می شود  
د- باید حتما به صورت کتبی پرسیده شود
- ۲- کدامیک از موارد زیر از ممنوعیات در ماساژ کمپرس گیاهی نمی باشد؟
- الف- خانم های باردار  
ب- سرطان ها  
ج- دوران قاعدگی  
د- اختلالات خواب
- ۳- برای ماساژ کمپرس گیاهی در اندام های سر و صورت نیاز به چه علمی دارد ؟
- الف- دانش از نوع پوست و عضلات  
ب- دانش از نوع ماهیچه  
ج- دانش از نوع بافت ها  
د- دانش از رگ های خونی
- ۴- در کدام گزینه های زیر ماساژ منع مصرف ندارد ؟
- الف- مشتریانی که پوست حساس ندارند  
ب- مشتریانی که هموفیلی دارند  
ج- مشتریانی که اکنه دارند  
د- مشتریانی که فشار خون بالا دارند
- ۵- کدام گزینه از مزایا مهم ماساژ کمپرس است ؟
- الف- رطوبت رسانی و جوان سازی پوست و ترمیم پوست  
ب- باز کردن منافذ پوست و رطوبت رسانی و انتقال گرما به درون مفاصل و برطرف کردن التهاب و درد با رایحه های آرامش بخش  
ج- اثر ضد دردی و آرامش بخش  
د- باز کردن عروق و برطرف کردن گرفتگی ها
- ۶- در ماساژ کمپرس گیاهی آیا هیدراتسیون مهم است یا اثر محتویات کمپرس ؟
- الف- هر دو مورد توجه هست.  
ب- فقط هیدراته کردن پوست باید در نظر گرفته شود.  
ج- محتویات مهمترین عامل در ماساژ کمپرس است.  
د- عامل رطوبت و گرما مهمترین عامل است.
- ۷- کدام گزینه تاثیر ماساژ کمپرس را در بدن افزایش می دهد ؟
- الف- مقدار فشار و جهت حرکت  
ب- گرما و عصاره گیاهان  
ج- گرما و جهت حرکت روی عضلات  
د- عمق تکنیک

- ۸- کمپرس گیاهی چه تاثیری بر پوست دارد؟
- الف- باعث استحکام عضلات می شود.
- ب- در درمان مشکلات پوستی موثر است.
- ج- باعث ضخامت بافت ها و پوست را مرطوب می شود.
- د- باعث نرم شدن بافت ها و رطوبت رسانی پوست می شود.
- ۹- چه افرادی **کاندیدهای** خوبی برای ماساژ با کمپرس گیاهی نیستند؟
- الف- کسانی که مبتلا به دیابت و رگهای واریسی هستند.
- ب- کسانی که گرفتگی های عضلانی دارند.
- ج- کسانی که از مشکلات روحی و روانی رنج می برند.
- د- کسانی که پوستی چرب دارند.
- ۱۰- آیا در عفونت های قارچی از کمپرس گیاهی استفاده می شود؟
- الف- بله میتوان از گیاهان مناسب ضد قارچ استفاده کرد.
- ب- خیر چون باعث انتشار عفونت می گردد.
- ج- با رعایت احتیاط فقط قسمت مبتلا را ماساژ نمی دهیم.
- د- عفونت های قارچی قابل انتقال نیستند.
- ۱۱- ماساژ کمپرس روی افرادی که دچار واریس هستند چگونه است؟
- الف- روی قسمتهایی که واریس دارند کار نمی کنیم.
- ب- روی قسمتهایی که واریس داند کیسه یخ گذاشته و سپس ماساژ می دهیم.
- ج- ماساژ کمپرس برای رگهای واریسی بسیار مفید است و باعث بهبود درد آنها می گردد.
- د- ابتدا روی قسمت هایی که واریس دارند لیزر میکنیم و سپس کار انجام می دهیم.
- ۱۲- تاریخچه ماساژ هربال به چند سال قبل برمی گردد؟
- الف- کمتر از ۱۰۰ سال
- ب- بیش از ۲۰۰۰ سال
- ج- قبل از میلاد
- د- قرن ۱۴ میلادی
- ۱۳- سبک ماساژ هربال به چه روش به نسل های بعدی منتقل شده است؟
- الف- از طریق متون و کتب علمی
- ب- از طریق تصاویر و مجسمه ها
- ج- به روش سینه به سینه و آموزش فرد به فرد
- د- از طریق دانشگاههای و مراکز علمی
- ۱۴- ماساژ هربال جزء کدام دسته از سبک های ماساژ قرار دارد؟
- الف- سبک شرقی
- ب- سبک غربی
- ج- سبک ایرانی
- د- چینی
- ۱۵- منشا شروع ماساژ کمپرس گیاهی در کدام کشور بیشتر به چشم می خورد؟

الف- چین

ب- روم باستان

ج- تایلند

د- هند

۱۶- در کدام قرن از ماساژ کمپرس گیاهی برای درمان سربازان سیامی استفاده می شد؟

الف- قرن میلادی ۱۹

ب- قرن ۱۴ میلادی

ج- قرن ۱۵ میلادی

د- قرن ۵ میلادی

۱۷- ماساژ کمپرس بیشتر در کدام نواحی رواج داشته است؟

الف- تایلند و نواحی شرق آسیا

ب- هند و کشورهای مغربی

ج- روم و یونان

د- امریکای لاتین

۱۸- معنای لغوی کمپرس چیست؟

الف- فشار استاتیک

ب- فشار داغ

ج- فشار ملایم

د- فشار انگشت

۱۹- ماساژ کمپرس گیاهی به چه معناست؟

الف- توانایی فرد در اجرای ماساژ به سبک های مختلف و استفاده از کمپرس های سرد

ب- اجرای تکنیک های سریع با ریتم تند با استفاده از بسته های گیاهی

ج- انجام ماساژهای کششی با روغنهای گیاهی

د- توانایی فرد در اجرای حرکات ومانوربا هربال و کمپرس های گیاهی، و دانش استفاده از خواص بسته گیاهی کمپرس شده، و کار با دستگاه گرم کن

۲۰- کمپرس های گیاهی دارای چه خواصی هستند؟

الف- با توجه به میکس گیاهان و نیاز مشتری خاصیت ضد دردی و آرامشبخشی دارند

ب- بسته به نوع ماساژ انتخابی خواص را تغییر میدهیم

ج- خواص روغن ترکیبی را به خود میگیرند

د- بر اساس انتخاب ماساژور و ماساژگیرنده خواصشان متفاوت است

۲۱- کدام گزینه خواص کمپرس استخدوس و سبوس برنج می باشد؟

الف- پوست را شفاف نگه می دارد و برای آرامش اعصاب مفید است.

ب- پوست را ابرسانی کرده و بیماریهای پوستی را درمان می کند.

ج- ضد درد و ضد التهاب است.

د- باعث کلاژن سازی پوست می شود.

۲۲- از چه روغنهایی همزمان با کمپرس گیاهی استفاده می کنیم؟

الف- روغن بچه

ب- روغن های گیاهی

ج- روغن شتر مرغ و روغنهای حیوانی

د- روغن های معدنی

۲۳- مدت نگهداری کمپرس های گیاهی چقدر است ؟

الف- یک هفته

ب- یک ماه

ج- یک روز

د- دو هفته

۲۴- طریقه نگهداری کمپرس گیاهی چگونه است ؟

الف- در یخچال نگهداری می شود

ب- فریز می شود

ج- در آفتاب خشک می شود

د- در داخل روغن نگهداری می شود

۲۵- نحوه ساخت کمپرس گیاهی چند مرحله دارد؟

الف- دو مرحله

ب- پنج مرحله

ج- یک مرحله

د- یک مرحله اولیه آماده سازی گیاه و مرحله دوم پرس کردن و مرحله سوم پیچیدن و بقچه بندی

۲۶- فرق کمپرس گیاهی دست ساز با شرکتی چیست ؟

الف- در بسته های گیاهی از مواد تازه استفاده می شود

ب- از مواد نگهدارنده استفاده می شود

ج- مواد شرکتی مرغوبتر هستند

د- گیاهان تازه با توجه به نیاز مشتری ترکیب می شوند و تعداد ترکیب از لحاظ کمیت و کیفی قابل تغییر است

۲۷- انواع کمپرس گیاهی را نام ببرید؟

الف- سرد - گرم

ب- گیاهی - میوه ای

ج- سنتی - مدرن

د- ریلکسی - درمانی

۲۸- در انتخاب بسته های گیاهی به کدام مورد باید توجه کرد ؟

الف- خواست مشتری

ب- به تشخیص ماساژور

ج- به نوع پوست مشتری

د- با توجه به نیاز مشتری و متناسب با پوست

۲۹- ترکیب سنتی و مواد اولیه کمپرس ها به سبک تایلندی چیست ؟

الف- زردچوبه - اکالیپتوس - سبوس برنج

ب- کافور - اکالیپتوس - علف لیمو- زنجبیل

ج- اسطوخودوس - سنبل الطیب - کافور

د- علف لیمو و گیاهان تایلندی

۳۰- در ماساژ هربال برای گرم کردن کمپرس ها از چه وسیله ای به صورت استاندارد استفاده می شود؟

الف- هر وسیله ای که گرما زا باشد

ب- ماکرویو

ج- دستگاه گرم کن زمان دار

د- اجاق گاز و اب جوش

۳۱- جنس کمپرس های گیاهی از چه پارچه ای باید باشد؟

الف- پارچه کتان

ب- پارچه های آب ندیده

ج- پارچه های چرمی

د- انواع پارچه های اسفنجی که جاذب آب باشد

۳۲- برای گرم کردن کمپرس های گیاهی چه مدتی لازم است؟

الف- ۶۰ ثانیه

ب- ۲-۵ دقیقه

ج- ۳۰ دقیقه

د- ۱۰ - ۱۵ دقیقه

۳۳- دستگاه گرم کن گیاهی باید چه ویژگی داشته باشد؟

الف- درجه زمان دار داشته باشد

ب- مجهز به دما سنج باشد

ج- مجهز به سیستم سرد و گرم باشد

د- دستگاه باید مهر استاندارد ایمنی را داشته باشد

۳۴- نحوه نگهداری کمپرس های گیاهی چگونه است؟

الف- در جای خشک و دور از افتاب نگهداری شود

ب- در یخچال نگهداری شود

ج- در ظرفی محتوی روغن نگهداری شود

د- در ظروف در بسته و تاریک نگهداری شود

۳۵- از چه نوع کمپرس هایی باید در سالن های خدماتی برای مشتریان استفاده شود؟

الف- یکبار مصرف استفاده شود

ب- از کمپرس های تیره رنگ استفاده شود

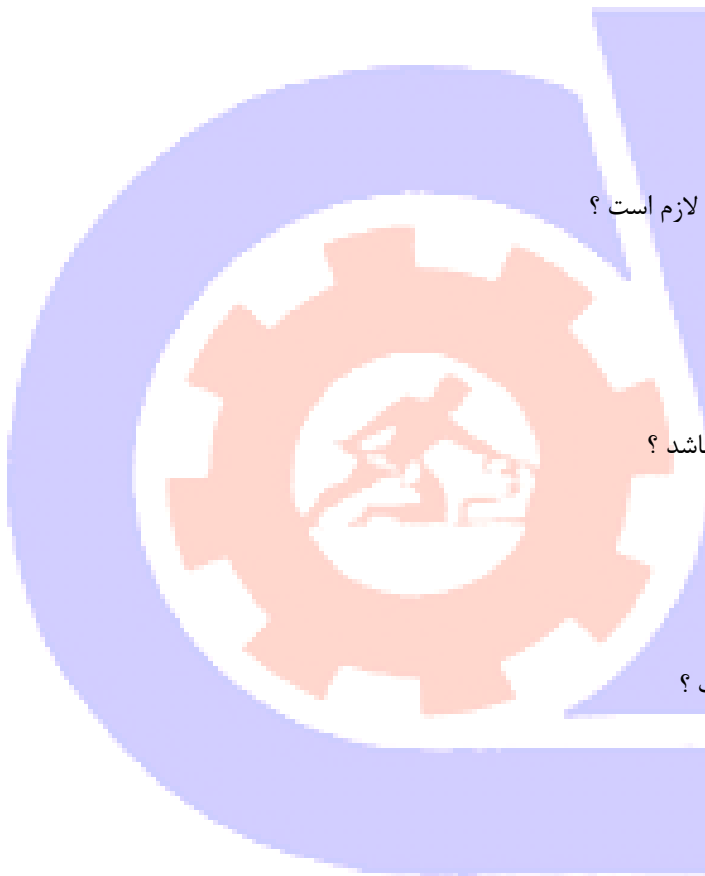
ج- برای هر مشتری به شرط نگهداری در یخچال میتوان ۵ بار استفاده کرد استفاده کرد

د- بعد از هر استفاده در شرایط مناسب فقط تا ۷ روز قابل استفاده میباشد

۳۶- انواع کمپرس گیاهی را توضیح دهید؟

الف- فقط سرد

ب- فقط گرم



ج- بستگی به انواع گیاهانی که از آن استفاده می شود

د- انواع سرد و گرم

۳۷- هر کمپرس را چند بار می توان مورد استفاده قرار داد؟

الف- ۷ بار

ب- ۳ بار

ج- ۵ بار

د- یکبار

۳۸- وزن تقریبی هر کمپرس گیاهی چقدر باید باشد ؟

الف- ۱۰۰ گرم

ب- ۱۵۰ گرم

ج- کمتر از ۵۰۰ گرم

د- بیشتر از ۲۰۰ گرم

۳۹- فرمول گیاهی رایج کمپرس گیاهی در تایلند نام ببرید ؟

الف- طبیعی - انرژی بخش، جوان کننده و آرامش بخش

ب- طبیعی - سنتی

ج- دست ساز - شرکتی

د- ترکیب گیاهان سنتی تایلندی

۴۰- برای جلوگیری از نفوذ آب به کمپرس های گیاهی چه کار باید کرد؟

الف- یک سبد فلزی یا چوبی بر روی گرم کن قرار بگیرند

ب- درون محفظه بسته و درون آب غوطه ور شوند

ج- یک کیسه پلاستیکی گرم شوند

د- ماکروبو گرم شوند

۴۱- قبل از بخار دادن کمپرس های گیاهی چه کاری انجام می دهیم؟

الف- کمی آب و الکل روی آن اسپری می کنند

ب- کمی آب یا سرکه برنج روی آن می پاشند

ج- کاملاً آن را خیس می کنیم

د- کاملاً به روغن اغشته می کنیم

۴۲- ماده واسطه در ماساژ کمپرس گیاهی برای سهولت بیشتر چیست ؟

الف- انواع ژل و لوسیون

ب- آب

ج- انواع روغن

د- ترکیب روغن و آب

۴۳- بهتر است وسایل کار در ماساژ هربال هر چند وقت یکبار ضد عفونی کرد؟

الف- هفته ای یکبار

ب- بعد از استفاده برای هر مشتری

ج- روزانه

د- به صورت ماهیانه دستگاه گرم کن شسته شود

۴۴- آیا وجود کپسول آتش نشانی در محیط کار در هنگام اجرای ماساژ کمپرس گیاهی الزامی است؟

الف- کپسول آتش نشانی جزء تجهیزات اولیه ایمنی در محیط کار است

ب- در ماساژ کمپرس گیاهی ضرورتی برای وجود آن نیست

ج- کپسول آتش نشانی باید هر ۶ ماه شارژ شود

د- جزو تجهیزات فرعی است و مهم نیست

۴۵- دستگاه گرم کن کمپرس گیاهی چگونه ضد عفونی می شود؟

الف- توسط ضد عفونی کننده های ثبت شده

ب- فرو بردن در آب ژاول

ج- فرو بردن در آب وایتکس

د- شستشو با پودر و آب گرم

۴۶- دستگاه گرم کن کمپرس گیاهی باید چه ویژگی هایی داشته باشد؟

الف- مجهز به تایمر باشد

ب- مجهز به دماسنج باشد

ج- مخزن آب داشته باشد

د- مجهز به سیستم بخار باشد

۴۷- نکته ایمنی مهم در ماساژ کمپرس گیاهی چیست؟

الف- حتما باید کمپرس ها قبلا از استفاده حرارت آن روی بازو تست شود

ب- رنگ گیاهان داخل کمپرس روی بدن جای نگذارد

ج- هرگز روی پوست برهنه ماساژ داده نشود

د- کمپرس ها در آب گرم غوطه ور شوند تا خوب گیاهان داخل آن خیس بخورد

۴۸- معمولا از چه رنگهایی در بسته بندی کمپرس ها استفاده می شود؟

الف- رنگ سفید و سبز

ب- رنگ سفید و قهوه ای و سورمه ای

ج- فقط رنگهای روشن

د- فقط رنگهای تیره

۴۹- برای بخار دادن بسته های گیاهی باید به کدام نکته توجه کرد؟

الف- هرگز بسته در آب داغ غوطه ور نشود

ب- بسته گیاهی را از دور بخار دهیم

ج- قبل از بخار باید آب بجوشد

د- هرگز دو بسته را با هم گرم نکنیم

۵۰- طراحی مناسب فضا برای ماساژ کمپرس گیاهی از کدام نظر مهم می باشد؟

الف- باید دستگاه گرم کن در موقعیت نزدیک با تخت باشد

ب- از نظر فیزیکی باید برای ماساژگیرنده مناسب باشد

ج- باید دستگاه گرم کن نزدیک به تخت و پریز برق باشد

د- تخت در معرض دید عموم نباشد





۵۱- عدم رعایت اصول ارگونومی در ماساژ هربال باعث چه چیزی می‌شود؟

الف- اتلاف وقت مشتری می‌شود

ب- اتلاف حرارت و سرد شدن کمپرس ها می‌گردد

ج- اضافه هزینه برای مشتری می‌گردد

د- خستگی بیشتر و اتلاف زمان ماساژ دهنده می‌شود

۵۲- ماساژ با کمپرس های گیاهی در کجا مناسب تر است اجرا شود؟

الف- روی تشک

ب- بر روی تخت

ج- روی صندلی

د- جایی که مشتری احساس راحتی بیشتری کند

۵۳- از لحاظ روانی چه رنگهایی برای محیط ماساژ مناسب است؟

الف- سبز - قرمز - ابی

ب- صورتی و سبز و بنفش کم رنگ و ملایم

ج- صورتی ملایم - خاکستری - سبز روشن

د- همه رنگهای گرم به شرطی که ملایم باشند

۵۴- در اجرای تکنیک های رونده پای راست ماسور در حالت چند درجه قرار می‌گیرد؟

الف- ۶۰ درجه

ب- ۴۰ درجه

ج- ۳۵ درجه

د- پا باید به عرض شانه باز باشد

۵۵- انواع کمر درد ها را در صورت عدم رعایت ارگونومی نام ببرید.

الف- دردهای مکانیکی - احشایی - التهای

ب- عصبی - مکانیکی - التهای

ج- درد های عروقی

د- عضلانی

۵۶- دستورالعمل استفاده از دستگاه گرم کن کمپرس های گیاهی در چه دمایی است؟

الف- ۹۳ تا ۱۰۷ درجه سانتی گراد

ب- ۱۰۰ درجه سانتی گراد نقطه جوش

ج- زیر ۹۳ درجه سانتی گراد

د- ۹۳ تا ۱۰۷ درجه فارنهایت

۵۷- فضای اتاق ماساژ کمپرس گیاهی باید از لحاظ فنی چگونه باشد ؟

الف- باید مجهز به پرین برق باشد

ب- باید مجهز به تخت مناسب باشد

ج- باید مجهز به دستگاه تهویه باشد

د- باید ساکت و آرام باشد

۵۸- در محل کار استفاده از وسایل یکبار مصرف چه مزایایی دارد؟



الف- مانع انتشار بیماری می شود

ب- باعث اعتماد مشتری می شود

ج- باعث سالم ماندن وسایل کار می شود

د- صرفه اقتصادی دارد

۵۹- محیط گرم در هنگام ماساژ کمپرس گیاهی چه تاثیری دارد؟

الف- باعث تحریک و بی طاقتی مشتری می گردد

ب- باعث عرق کردن مشتری می گردد

ج- باعث پائین آمدن سرعت و واکنش های ماساژ دهنده می شود

د- تاثیری بر هیچکدام ندارد

۶۰- در ماساژ کمپرس گیاهی اغلب از کدام قسمت دست استفاده می شود؟

الف- کف دست

ب- ساعد

ج- کف دست و ساعد ها

د- تمام انگشتان

۶۱- در سبک ماساژ هربال تمرکز روی چه قسمتی از بدن است؟

الف- استخوانها

ب- اعصاب

ج- عضلات و اعصاب

د- عضلات

۶۲- در چه نقاطی از بدن حرکات کششی استفاده می شود؟

الف- پشت - شانه ها - بازوها

ب- گردن - بازو - ران

ج- حرکات کششی در ماساژ هربال انجام نمی شود

د- حرکات کششی در ماساژ هربال به درخواست مشتری روی پاها انجام می شود

۶۳- کمپرس های فاقد چربی برای چه نوع پوست هایی استفاده می شود؟

الف- چرب و جوش دار

ب- حساس

ج- نرمال و کم اب

د- مختلط

۶۴- کمپرس های گیاهی بیشتر در کدام قسمت از بدن استفاده می شود؟

الف- کلیه عضلات بدن

ب- روی دست - روی پا - صورت

ج- غدد لنفاوی - زیر بغل ها - کف پا ها

د- روی استخوانها و اعصاب

۶۵- تغییر رنگ پوست در ماساژ کمپرس نشانه چیست؟

الف- غیر طبیعی است



ب- موقتی است

ج- حاصل تجمع و گردش خون است

د- مشکل ساز نیست و طبیعی است

۶۶- بعد از استفاده از کمپرس گیاهی در صورت بروز حساسیت چه اقداماتی باید انجام داد؟

الف- باید ماساژ ندهیم واز روغنهای گیاهی ضد التهاب استفاده کرد

ب- از کمپرس یخ استفاده کنیم

ج- ماساژ را متوقف می کنیم و به پزشک ارجاع می دهیم

د- بابونه و همیشه بهار به کمپرس های خود اضافه کنیم

۶۷- عوارض حساسیت پوستی چیست؟

الف- اختلالی که باعث قرمزی شود

ب- اختلالی که باعث التهاب و قرمزی شود

ج- اختلالی که باعث خارش و التهاب شود

د- اختلالی که باعث جوش شود

۶۸- آماده سازی پوست مشتری در ماساژ کمپرس گیاهی چگونه است؟

الف- قبل از استفاده از کمپرس باید پوست مشتری را با روغن ماساژ داد.

ب- قبل از استفاده از کمپرس باید بسته ها را در دستگاه گرم کن گرم کرد.

ج- قبل از استفاده از کمپرس باید در روغن داغ قرار داد.

د- پوست باید نظافت و موهای بدن اصلاح شوند.

۶۹- در چه زمانی از کمپرس گیاهی روی بدن استفاده نمی شود؟

الف- در زمانی که کوفتگی ناشی از اسیب تازه اتفاق افتاده است

ب- در زمانی که پوست حساس است

ج- وقتی که بیمار دچار وسواس است

د- در زمانی که ماساژ گیرنده سالخورده باشد

۷۰- ماساژ خطی در کتف چگونه انجام می شود؟

الف- حرکت نرم همراه با ماساژ دورانی

ب- حرکت فشاری همراه چرخش

ج- تکنیک کریس کراس بر روی کتف

د- حرکت ویبریشن و لرزش

۷۱- در شروع ماساژ کمپرس از کدام تکنیک استفاده می شود؟

الف- تکنیک ویبریشن

ب- تکنیک کامپریشن استاتیک

ج- انواع تکنیکهای استروک

د- لیفت و پیکینگ اپ

۷۲- کدام گزینه جزء تکنیک های ناحیه گردن در ماساژ کمپرس می باشد؟

الف- حرکت کششی در ناحیه دست و گردن

ب- حرکت دورانی -فریکشن ترنسور- استاتیک در ناحیه گردن

ج- حرکت کششی - فشار - ترنسور

د- حرکت کاپینگ و پوندینگ

۷۳- تکنیک فشار چرخشی در ماساژ کمپرس چگونه انجام می شود؟

الف- کمپرس را بر روی نقطه مورد نظر با یک فشار ملایم و حالت چرخش به شکل ویرگول می چرخانیم

ب- از تکنیک پتریساز به صورت ملایم استفاده می کنیم

ج- با یک گردش با کمک ساعد توپ را می چرخانیم

د- به طریق کوبشی روی منطقه مورد نظر

۷۴- تکنیک کامپریشن استاتیک در ماساژ کمپرس چگونه اجرا می شود؟

الف- با حرکت دست کمپرس را می چرخانیم

ب- با یک ضربه روی بدن می کوبیم

ج- کمپرس را با فشار ملایم روی نقاط به صورت ثابت برای ۳ ثانیه نگه می داریم

د- کمپرس را به حالت چرخش روی بدن حرکت می دهیم

۷۵- برای ماساژ روی عضلات گردن از کدام قسمت کمپرس استفاده می شود؟

الف- از کف بسته های گیاهی

ب- از قسمت پهلوی بسته های گیاهی

ج- از کل کمپرس به درجهات مختلف استفاده می شود

د- از قسمت دسته کمپرس گیاهی باید کمک گرفت

۷۶- در روش زیگزاک چگونه از هربال ها استفاده می شود؟

الف- از یک هربال به صورت هفت و هشت

ب- از دو هر بال به صورت رفت و برگشت

ج- با دو هربال به صورت متقاطع

د- با یک هربال به صورت چرخشی

۷۷- برای ماساژ در طول فیله های کمر از چه تکنیکی در ماساژ کمپرس استفاده می گردد؟

الف- تکنیک چرخ گردون با ساعد

ب- از تکنیک افلوراژ با هر دو دست

ج- از ساعد ها و حرکت لومی لومی

د- از دو کمپرس با صورت رفت و برگشت

۷۸- در ماساژ کمپرس گیاهی اغلب از کدام قسمت دست استفاده می شود؟

الف- کف دستها

ب- کف دست و ساعدها

ج- ساعد ب همراه آرنج

د- تمام انگشتان

۷۹- در انتهای ماساژ کمپرس گیاهی از چه تکنیکی استفاده می شود؟

الف- از تکنیک های کوبشی به جهت بالا بردن سطح هوشیاری مشتری

ب- از تکنیک های مالشی جهت ریلکسی بیشتر

ج- مشتری را به حال خود رها کرده تا با آرامش در زمان دلخواه برخیزد

د- ترکیبی از همه تکنیک ها در انتهای ماساژ الزامی است

۸۰- عدم رعایت کدامیک از موارد زیر باعث صدمه به ماساژگیرنده در ماساژکمپرس می شود؟

الف- استفاده از ماکروفر برای گرم کردن کمپرس

ب- عدم تحرک ماساژگیرنده هنگام کار

ج- سرد بودن کمپرس

د- داغ بودن کمپرس

۸۱- در صورت عدم رعایت اصول کاری چه مشکلاتی برای ماساژگیرنده در ماساژ کمپرس بوجود می آید؟

الف- سوختگی

ب- پا درد

ج- مشکلات عصبی

د- کمردرد

۸۲- عوارض سوختگی را نام ببرید؟

الف- قرمز شدن

ب- التهاب و تاول و تغییر شکل

ج- زخم باز

د- خونریزی و عفونت

۸۳- اصول کلی در کمکهای اولیه سوختگی حرارتی چیست؟

الف- ارجاع بیمار به پزشک متخصص

ب- استفاده از پماد سوختگی در موضع

ج- متوقف کردن سوختگی - جلوگیری از شوک - کنترل

د- ABC مصدوم - انجام مراقبتهای سوختگی و رساندن به مراکز درمانی - استفاده از کمپرس سرد

۸۴- از مهم ترین عوامل مشکلات ناشی از بیماری و از کار افتادگی شغلی چه می باشد؟

الف- مناسب بودن محیط کار

ب- بیماری های ماهیچه ای استخوانی (کمر درد) و بیماریهای روحی (مثل بیماریهای ناشی از فشارهای عصبی)

ج- طراحی مناسب تجهیزات، سیستم های فنی و مشاغل

د- انجام کار در ساعات استاندارد

۸۵- ارگونومی، ابزاری است که به کمک آن انسان قادر است محیط زندگی و کار و نیز وسایل و تجهیزات مورد استفاده را.....

الف- مطابق با توانمندی ها و ویژگیهای خود طراحی کند

ب- فرآیندها و سیستم برای افزایش تولید، کاهش هزینه های درمانی طراحی کند

ج- جهت، افزایش رضایت شغلی، افزایش بهره وری طراحی نماید

د- همه موارد صحیح است

۸۶- چه مسئله ای برای افزایش کارایی و رضایت مندی ماساژور در محیط کار اهمیت دارد؟

الف- سلامتی شغلی

ب- افزایش ساعت کاری

ج- کاهش حقوق و مزایا

د- افزایش نیروی کار

۸۷- برای جلوگیری از استرس های ماساژ گیرنده به چه کاری قبل از ماساژ می توان دست زد؟

الف- افزایش زمان ماساژ

ب- توضیح مراحل کار و ایجاد ارتباط روحی با ماساژ گیرنده

ج- سلامتی شغلی

د- داشتن مهارت کافی

۸۸- یکی از مواردی که در کنترل و مدیریت زمان در ماساژ هربال اهمیت دارد چیست؟

الف- استفاده از کارشناسان و مشاوران با تجربه

ب- طراحی مناسب اتاق کار می باشد

ج- استفاده از دستگاه های خارجی

د- داشتن پلان کاری

۸۹- طراحی سالن های کار به صورت غیر ارگونومیک باعث..... می شود .

الف- شکایتها از محیط کار و بروز بیماریهای مزمن که ناشی از کار می شود افزایش پیدا کند

ب- افزایش تولید داشته باشند

ج- افزایش کارایی داشته باشند

د- کاهش ضایعات داشته باشند

۹۰- کدام یک از عوامل و فاکتورهای زیر سبب طراحی نامناسب محیط کار می شود؟

الف- افزایش بیشتر درآمدها

ب- عدم آگاهی مدیران سالن ها و ماساژورها از اهمیت طراحی مناسب ایستگاه های کار

ج- کاهش تقاضای خدمات

د- تقاضای بیش از حد نیروی کار

۹۱- یک تخت استاندارد چه نقشی در جلوگیری از خستگی و بروز ناراحتی های اسکلتی عضلانی ماساژور دارد؟

الف- بتواند پوزیشن های صحیح ماساژ گیرنده در هنگام ایستادن و ماساژ دادن حفظ بنماید

ب- در محیط کار فرد بتواند دسترسی به تخت متناسب با نوع کار داشته باشد

ج- از استانداردهای اروپایی برای طراحی آن استفاده شده باشد

د- مدت زمان ماساژها را کم کنند

۹۲- پس از ساخت و خریداری تخت برای اندازه گیری از احساس راحتی باید از چه روشهای استفاده کرد؟

الف- مشاهده حرکات و پاسچرال بدن

ب- مشاهده نحوه انجام کار

ج- استفاده از پرسشنامه های در جهت رضایتمندی

د- همه موارد را می توان در ارزیابی استفاده کرد

۹۳- آیا دراپینگ کردن در ماساژ کمپرس اجباری است؟

الف- ماساژ دهنده به روحیات مشتری نگاه می کند

ب- به درخواست مشتری توجه می کنیم

ج- برای حفظ حریم و حرمت مشتری الزامی می باشد

د- در ماساژ کمپرس گیاهی اجباری نیست

۹۴- در ماساژ صورت معمولا از چه نوع کمپرسی استفاده می شود؟



الف- کمپرس سرد با سایز های کوچک

ب- کمپرس میوه ای

ج- کمپرس گرم با سایز دلخواه

د- کمپرس سرد و گرم

۹۵- از کمپرس سرد در چه مواردی استفاده می شود؟

الف- در زمانی که مشتری گرمش باشد

ب- در موارد التهاب و فشار خون بالا و واکنشهای حرارتی

ج- در بیماری های عصبی وعضلانی

د- وقتی از کمپرس میوه استفاده می کنیم

۹۶- ماساژ کمپرس برای چه مواردی در زیبایی استفاده می شود؟

الف- کاهش خطوط عمیق و چین و چروک، نرم شدن و جوان سازی پوست

ب- تعادل چربی پوست

ج- کنترل سبوم صورت

د- ناراحتی و رفع اگزما های پوستی

۹۷- در هر اتاق باید به ازای هر چند نفر چند حوله وجود داشته باشد؟

الف- به ازای هر تخت ۲ حوله

ب- به ازای هر تخت یک حوله

ج- به ازای هر مشتری ۴ حوله

د- به ازای هر نفر ۲ عدد بزرگ ۱ عدد کوچک

۹۸- در ماساژ کمپرس صورت در کدام ناحیه به هیچ عنوان از کمپرس استفاده نمی کنیم؟

الف- بینی

ب- پیشانی

ج- روی حدقه چشم ها

د- شقیقه ها

۹۹- اگر مشتری ما مبتلا به ویروس ایدز باشد آیا برای مشتری ماساژ کمپرس انجام می دهیم؟

الف- از ماساژ دادن خودداری می کنیم.

ب- با آرامش خاطر خدمات را انجام می دهیم.

ج- از او اجازه نامه کتبی پزشک می خواهیم.

د- او را به پزشک ارجاع می دهیم.