



نمونه سؤالات:

ماساژ عمقی (دیب تیشو)

کد استاندارد: ۳۲۵۵۳۰۴۷۰۰۱۰۰۶۱

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت
دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- کدام مورد جزء ممنوعیات ماساژ نیست؟

الف - واریس

ب - پوکی استخوان

ج - هموفیلی

د - گرفتگی های عمقی

2- سطح حرکتی ساجیتال بدن را به چه بخش هایی تقسیم می کند؟

الف - دو نیمه قدامی و خلفی

ب - دو نیمه راست و چپ

ج - دو نیمه فوقانی و تحتانی

د - دو نیمه بالایی و پایینی

3- خستگی عضلانی چیست؟

الف - عدم توانایی در استمرار تولید نیروی لازم جهت انجام فعالیت فیزیکی

ب - میزان توانایی در استمرار تولید نیروی لازم جهت انجام فعالیت فیزیکی

ج - عدم توانایی انجام فعالیت های ذهنی

د - میزان توانایی انجام فعالیت های ذهنی

4- کدام مورد جزء عوارض ماساژ بافت عمقی نیست؟

الف - سرگیجه

ب - کوفتگی

ج - ریلکس شدن

د - احساس درد ملایم عضلانی

5- استفاده از آرانج در کدام مورد ممنوع است؟

الف - ماساژ عضلات متوازی الاضلاع

ب - ماساژ دور کتف

ج - ماساژ باسن

د - ماساژ گردن

6- معادل واژه نیشگون گرفتن کدام گزینه می باشد؟

الف - Pincement

ب - Compression

ج - Kneading

د - hacking

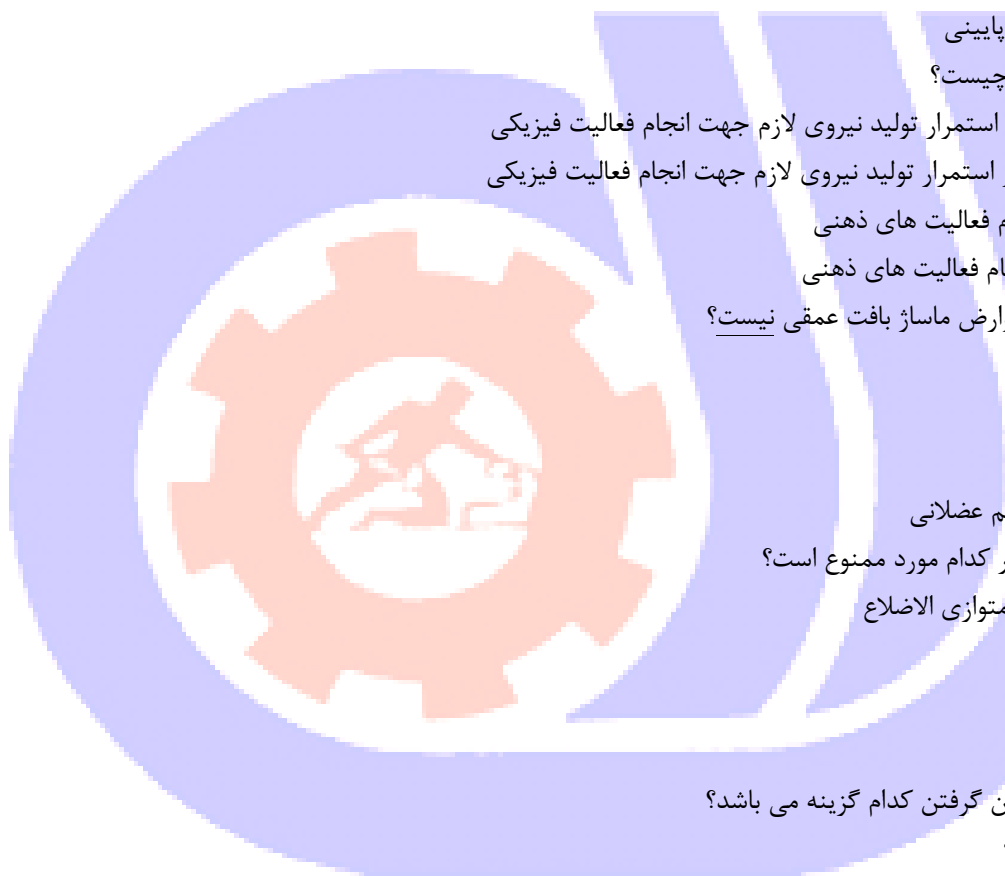
7- تکنیک Hacking جزء کدام دسته از تکنیک هاست؟

الف - Vibration

ب - Stroock

ج - Tappotement

د - Comperession



۸- Tappotment واژه ای فرانسوی است و معادل آن می باشد.

الف - Drum

ب - Strock

ج - Compression

د - Kneading

۹- تکنیک نیشگون گرفتن روی کدام عضلات کاربرد دارد؟

الف - دوقلو

ب - عضلات کوچک مثل صورت

ج - همسترینگ

د - پستی بزرگ

10- معنی واژه kneading چیست؟

الف - سردادن

ب - ورزدادن

ج - فشاردادن

د - پرس کردن

11- چه نوع موسیقی برای اتاق ماساژ مناسب است؟

الف - به دلخواه مراجعه کننده

ب - عدم پخش موسیقی

ج - ملایم و بدون ضربه و ریتم

د - کلاسیک

12- ابعاد مناسب تخت ماساژ چقدر است؟

الف - طول ۲ متر و عرض ۱ متر

ب - طول ۳ متر و عرض ۱ متر

ج - طول ۱ متر و عرض ۸۰ سانت

د - طول ۲ متر و عرض ۸۰ سانت

13- نورپردازی اتاق ماساژ بهتر است به چه شکلی باشد؟

الف - نور زیاد و مستقیم

ب - استفاده از نورهای رنگی

ج - نور مستقیم و کم

د - نور ملایم و غیرمستقیم

14- جهت راحتی فرد ماساژ گیرنده

الف - با ملحفه بزرگ بدنش را می پوشانیم

ب - نباید بدنش را با چیری بپوشانیم

ج - با پتوی بزرگ بدنش را میپوشانیم

د - با حوله کوچک بدنش را می پوشانیم



15- کدام گزینه درباره ارتفاع تخت ماساژ در ماساژهای بافت عمقی و ریلکسی صحیح است؟

- الف - ارتفاع تخت در هردو ماساژ باید یکسان باشد
- ب - ارتفاع تخت در ماساژ بافت عمقی باید کمتر از ماساژ ریلکسی باشد
- ج - ارتفاع تخت در ماساژ بافت عمقی باید بیشتر از ماساژ ریلکسی باشد
- د - ارتفاع تخت در هیچ کدام از ماساژها تاثیری ندارد

16- اختلال دریچه‌های لانه کبوتری ساق پا را می‌گویند.

الف - ترومبوفلیت

ب - فشارخون

ج - واریس

د - کمبود خون

17- در سندروم تونل مچ دست، کدام عصب دچار التهاب می‌شود؟

الف - رادیال

ب - اولنار

ج - سیاتیک

د - مدیان

18- کدام مورد از نشانه‌های درد ناشی از آسیب کمر است؟

الف - دردی که به جلو، کناره‌ها یا عقب ساق پا تیر بکشد یا محدود به ناحیه تحتانی کمر باشد

ب - دردی که با فعالیت تسکین می‌یابد

ج - درد همراه با ضعف در بخش کمر

د - دردی که در زمان خم شدن پا به عقب، ران پا تیر بکشد

19- در معمولاً ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از بروز صدمه در اثر نیروی جاذبه مقداری پایین تر از محل آسیب، خون مردگی و تورم ایجاد می‌شود.

الف - شکستگی استخوان

ب - استرس فراکچر

ج - خون ریزی درون عضلانی

د - خونریزی بین عضلانی

20- نوارهای لیفی محکم و قابل انعطافی هستند که عامل ثبات و استواری مفصل بوده و اتصال‌های بین دو استخوان هستند.

الف - تاندون

ب - رباط

ج - وتر

د - عضله

21- تخریب و از بین رفتن شدید غضروف مفصلی چه نامیده می‌شود؟

الف - استئوآرتریت (آرتروز)

ب - آرتریت روماتوئید

ج - استرس فراکچر

د - نفرس

22- در شکستگی عرضی استخوان بازو احتمال صدمه به عصب وجود دارد و علایم آن می باشد.

الف - رادیال - افتادگی مچ

ب - مدین - سندروم تونل کارپال

ج - اولنار - افتادگی مچ

د - رادیال مدین اولنار - افتادگی مچ

23- در آسیب های عصب رادیال و در آسیب های عصب مدین دچار ضعف می شود.

الف - سوپینیشن - پرونیشن

ب - پرونیشن - سوپینیشن

ج - فلکشن - اکستنشن

د - اکستنشن - فلکشن

24- کدام مورد باعث ایجاد آسیب در ماساژ درمانگر نمی شود.

الف - انجام زیاد تکنیک های تکراری

ب - ایستادن طولانی مدت

ج - صاف نگه داشتن کمر و گردن حین ماساژ

د - وارد کردن فشار بیش از حد

25- کدام دسته از تکنیک ها باعث گشاد شدن عروق، لرزش بافت ها، تحریک رفلکس های پوستی می شود؟

الف - پتریساز

ب - تاپوتمنت

ج - افلوراژ

د - استروک

26- کدام روش اجرای تکنیک سطح کمتری را تحت فشار قرار می دهد و باعث اعمال نیروی بیشتری می شود؟

الف - استفاده از شست

ب - استفاده از آرنج

ج - استفاده از ابزار مخصوص ماساژ

د - استفاده از پاشنه پا

27- نام تکنیکی از گروه ComperSSION می باشد که در آن مشت به صورت دورانی روی عضلات حرکت می کند.

الف - Pincement

ب - circular comperssion

ج - cupping

د - wringing

۲۸- در این تکنیک کمپرس، کف دست یا مشت یا ساعد با بافت تماس پیدا کرده ماساژ درمانگر فشار بالایی اعمال کرده و فشار را برمی دارد.

الف - Squeezing Compression

ب - Static Compression

ج - Rolling Compression
د - Circular Compression

۲۹- کدامیک جزء معایب ماساژ با مشت است؟

الف - امکان اعمال فشار با روغن در گستره وسیع

ب - جایگزین مناسب برای اجرای فنون با ساعد برای درمانگر دارای ساعد بزرگ

ج - قابل تغییر بودن میزان فشار وارده

د - دشوار بودن ثابت نگه داشتن مشت روی منطقه مورد نظر

30- در انجام این تکنیک انگشت شست و اشاره به صورت C روی بدن قرار گرفته و با نزدیک کردن انگشت شست و اشاره به

سمت هم، عضله یا عضلات را گرفته و سپس رها می کنیم.

الف - Wringing

ب - Rolling

ج - Hacking

د - Picking up

۳۱- در ماساژ بافت عمقی میزان فشار است.

الف - کم تا متوسط

ب - متوسط تا زیاد

ج - بسیار کم

د - متوسط تا کم

32- اجرای تکنیک Kneading به چه شکل است؟

الف - در یک نقطه فشار اعمال می شود

ب - کف دست بصورت عمودی روی بافت فشار وارد می کند

ج - با آرنج روی یک نقطه فشار اعمال می شود

د - بطور متناوب با حرکات دایره وار فشرده می شود و سپس فشار برداشته می شود

33- استفاده از ساعد در ماساژ کدام ناحیه ممنوع است؟

الف - ماساژ سینه

ب - ماساژ دوقلو

ج - ماساژ ناحیه پشت

د - ماساژ عضله ذوذنقه

34- فشار ایستا برای درمان کدام مورد بهتر است؟

الف - کوفتگی عضلانی

ب - نقاط ماشه ای

ج - گرفتگی سطحی

د - خشکی مفصل

35- در این تکنیک انگشتان دست را کمی جمع کرده و یک حفره خالی مانند فنجان در کف دست ایجاد می کنیم و ضربه میزنیم.

الف - تیشگون



ب - کاپینگ

ج - هکینگ

د - ویبرشن

36- کاهش موقت جریان خون و افزایش هدایت جریان خون تازه به عضلات نتیجه اعمال تکنیک است؟

الف - کششی

ب - نوازشی

ج - فشاری

د - مشت و مال

37- چه تکنیک هایی را می توان بدون استفاده از روان کننده انجام داد؟

الف - نوازشی

ب - فشاری و کششی

ج - مشت و مال

د - گرم کردن

38- کدام مورد درباره ماساژ با ساعد درست نیست؟

الف- کنترل میزان فشار کاملا در اختیار ماساژ درمانگر است

ب - مانع کشیدگی مفاصل مچ و آرنج ماساژ درمانگر می شود

ج - هم با روغن و هم با حوله قابل اجراست

د - زوی عضلاتی که نزدیک به استخوان است استفاده می شود

39- استفاده از کدام مورد برای ماساژ عضلات عریض و حجیم بهتر است؟

الف - انگشت شست

ب - دست مشت شده

ج - آرنج

د - کف دست

40- استفاده از برای عضلات نسبتا کوچک که نیازمند فشار عمیق هستند یا برای فشار ثابت به سطح خاص و کوچکی از عضلات بزرگ مناسب است.

الف - آرنج

ب - مشت

ج - ساعد

د - انگشتان

41- انجام کشش خشک برای کدام مورد ممنوع است؟

الف - گرفتگی های عمقی

ب - کوتاهی عضلات

ج - دارای آسیب مفصلی

د - ورزشکاران

42- مشت و مال طولانی مناسب کدام قسمت بدن است؟

الف - شانه و گردن

ب - شانه و بازو

ج - بازو و گردن

د - بازو و ران

43- در صورت استفاده زیاد از روغن، انجام کدام تکنیک دشوار است؟

الف - افلوراژ

ب - پتریساز

ج - کششی

د - ضربه ای

44- اگر بعد از جلسه هیچ تغییری در وضعیت مراجع ایجاد نشد باید روش ماساژ را تغییر و یا به درمانگر دیگری ارجاع داد.

الف - دو جلسه

ب - یک جلسه

ج - شش جلسه

د - سه جلسه

45- هنگام اعمال فشار یا کشش بافت ها بهتر است ماساژ گیرنده

الف - عمل دم را انجام دهد

ب - عمل بازدم را انجام دهد

ج - تند و کوتاه نفس بکشد

د - نفس خود را حبس کند

46- کدام نقطه سر را نقطه رفلکس می گویند؟

الف - قسمت میانی عمیق فرق سر

ب - قسمت گیج گاهی طرفین سر

ج - قسمت پس و عمقی سر

د - قسمت پیشانی و جلو سر

47- برای افرادی که به علت شرایط شغلی مدت زمان زیادی پشت میز می نشینند و یا سرپا می ایستند ماساژ کدام ناحیه بسیار

مفید است؟

الف - صورت

ب - سر

ج - دوقلوها و همسترینگ

د - مورب داخلی

48- در انجام فشار ثابت روی عضلات جهت رفع اسپاسم و نقاط ماشه ای میزان مکث روی عضله چند ثانیه باید باشد؟

الف - ۱-۱۰ ثانیه

ب - ۵-۱۰ ثانیه

ج - ۱۵-۴۵ ثانیه

د - ۶۰-۱۲۰ ثانیه



49- کدام گزینه آمادگی بیشتری جهت دریافت فشار دارند؟

الف - تاندون ها

ب - عضلات

ج - رباط ها

د - استخوان ها

50- در ماساژ بافت عمقی بهتر است از کدام مدیا استفاده شود؟

الف - روغن کنجد

ب - لوسیون مخصوص

ج - پودر بچه

د - روغن زیتون

