



نمونه سؤالات:

ماساژ شمع

کد استاندارد: ۳۲۵۵۳۰۴۷۰۰۱۰۰۹۱

معاونت پژوهش، برنامه ریزی و سنجش مهارت

دفتر سنجش مهارت و صلاحیت حرفه ای

۱- چه کسی اولین شمع را اختراع کرد؟

الف- مصریان باستان

ب- چینی ها

ج- هندوها

د- اروپائیان

۲- تاریخچه استفاده شمع به چند سال پیش برمی گردد؟

الف- استفاده از شمع به عصر معاصر برمی گردد

ب- استفاده از شمع به بیش از ۵۰۰۰ سال پیش باز می گردد

ج- تاریخچه شمع به زمان هخامنشی باز می گردد

د- تاریخ استفاده از شمع به ۲۰۰۰ سال پیش باز می گردد

۳- در قرنهای گذشته از شمع در کجا استفاده می گردیده است؟

الف- از آن برای روشنایی و تزیین جشن ها و مراسمات خود بهره می جستند

ب- از آن فقط در معابد استفاده می شده

ج- برای روشنایی منازل استفاده می شده

د- شمع ها کاربرد پزشکی دارند

۴- رومیان باستان چگونه اقدام به ساخت شمع های فتیله دار کرده بودند ؟

الف- ازالیاف گیاه برنج به عنوان فتیله استفاده می کردند

ب- شمع ها از لوله های کاغذی قالب گیری شده ساخته می شد

ج- آنها پایروس رول شده را چندین بار در پیه نهنگ یا موم عسل فرو می بردند

د- از جوشاندن میوه درختان بدست میامد

۵- چینی ها برای ساخت نخستین شمع ها چه چیزی استفاده می کردند؟

الف- از لوله های کاغذی قالب گیری شده و نیز الیاف گیاه برنج به عنوان فتیله استفاده می کردند

ب- از چربی حیوانات استفاده می کردند

ج- از ساقه گیاه بامبو استفاده می شد

د- در برگ درخت موز پیچیده می شد

۶- قدیم در هند موم شمع را چگونه استخراج می کردند؟

الف- از جوشاندن درخت پایروس گرفته می شد

ب- از اب کردن دنبه نهنگ

ج- از الیاف گیاه برنج استخراج می شد

د- از جوشاندن میوه درخت دارچین بدست می آوردند

۷- جشنواره نور یهودیان که محوریت آن نور شمع بوده است چه نام داشت ؟

الف- هانوکا

ب- رنگ و نور

ج- روشنایی

د- دیوالی

۸- تاریخچه جشنواره هانوکا به چه زمانی برمی گردد؟

الف- به ۳۰۰۰ سال قبل

ب- به ۱۶۵ سال قبل از میلاد

ج- به ۲۰۰۰ سال قبل از میلاد

د- به قرن بیست و یک

۹- در زمان کدام امپراتور دستور به استفاده از شمع در طول زمان برگزاری جشن پاک، داده شده است؟

الف- امپراتور چین

ب- امپراتور کنستانتین در قرن چهارم

ج- امپراتور اکتاوین

د- امپراتور تایشو

۱۰- در کدام قرن همزمان با رشد صنعت نفت استفاده از شمع رشد فزاینده ای داشته است ؟

الف- در ابتدای قرن بیست و یک

ب- در نیمه اول قرن بیستم

ج- در قرن نوزدهم

د- در قرن چهارم

۱۱- اصطلاح جهانی که برای تعریف ماساژشمع در نظر گرفته اند کدام است ؟

الف- استفاده از شمع های ماساژ معطر و مغذی و شاداب کننده پوست با ماندگاری بالا همراه با حرکات و مهارت های دستی ماساژ

ب- استفاده همزمان شمع های صنعتی و گیاهی همراه با هر تکنیک ماساژ به دلخواه ماساژ دهنده

ج- استفاده از شمع های ماساژهای لوله ای فتیله دار روی پوست به صورت غلتان همراه با حرکات و مهارت های دستی ماساژ

د- اجرای تکنیک ماساژ روغنی به همراه شمع های معطر برای اروماتراپی با اهداف درمانی

۱۲- معمولاً شمع های ماساژ از چه ماده ای ساخته شده اند؟

الف- از پارافین های نفتی

ب- از چربی حیوانات

ج- موم سویا ذوب شده و ترکیب شده با روغن های مختلف و روغن هایی که پوست می توانند جذب کنند

د- از گیاهان طب سنتی

۱۳- دلیل افزودنی هایی مثل روغن های ضروری در شمع ماساژ چیست ؟

الف- برای بالا درصد درمانی شمع ها

ب- بدون این افزودنی ها، موم می تواند به پوست آسیب برساند و سخت می شود.

ج- برای ابرسانی بیشتر پوست

د- برای رایحه بهتر

۱۴- عطرهای آرایشی در شمع ماساژ چه کاربردی دارند ؟

الف- برای پاکسازی سیستم تنفسی

ب- برای تقویت سیستم ایمنی

ج- برای ایجاد یک فضای آرامش بخش اضافه می شوند

د- برای اینکه بوی بد موم را از بین ببرد

۱۵- آیا می توان روغن های بدن را در شمع استفاده کرد؟

الف- خیر باعث رقیق شدن شمع و از بین بردن خواص آن می شود

ب- باعث بالا رفتن غلظت مواد شده و روی بدن ماسیده می شود
ج- تمام روغن های معطر و روغن های ضروری را می تواند در پروژه ماساژ شمع استفاده نمود
د- خیر باعث سر خوردن دست می گردد

۱۶- ملاک ما در ماساژ شمع برای مقایسه بین شمع های موجود در بازار چیست ؟

الف- رایحه و عطر بکار رفته در شمع ها

ب- ترکیبات اولیه و موم مورد استفاده در شمع های ماساژ

ج- اقتصادی و در دسترس بودن آنها

د- نحوه ساخت شمع های ماساژ

۱۷- موم استاندارد مورد استفاده در ماساژ شمع کدام است ؟

الف- موم سویا و موم نخل

ب- موم کریستال

ج- پارافین

د- موم های حیوانی

۱۸- دلیل مهم استفاده از موم های سویا در شمع های ماساژ چیست ؟

الف- قیمت مناسب و به صرفه بودن آن ها

ب- ذوب در دمای پایین

ج- ذوب در دمای بالا

د- بهداشتی بودن آنها

۱۹- در کدام قرن از شمع جهت ماساژ مورد استفاده قرار گرفت ؟

الف- در نیمه اول قرن ۲۱

ب- در نیمه دوم قرن ۲۰

ج- در اواسط قرن ۲۰

د- از دوران مصریان باستان

۲۰- همه موم ها چه گیاهی چه حیوانی و پتروشیمی بر پایه چه چیزی ساخته شده اند ؟

الف- بر پایه آب

ب- بر پایه هیدرو کربنی

ج- بر پایه مواد معدنی

د- بر پایه

۲۱- موم سالم برای شمع ماساژ چیست؟

الف- ترکیبی مقادیر زیادی از مواد معدنی باشد

ب- در ترکیباتش بیشتر آب باشد

ج- بوی خوبی بدهد

د- ترکیبی که در آن حاوی هیچ پارافین نباشد

۲۲- موم های پایه برای شمع ماساژ کدامند؟

الف- موم سویا، موم زنبور عسل، موم نارگیل

ب- پارافین

ج- کره کاکائو و شی باتر

د- موم های بیرنگ کریستال

۲۳- آیا موم شمع برای دست ماساژ دهنده مضر است؟

الف- باعث سوختن دست ماساژ دهنده می شود

ب- به دلیل پایین بودن دمای ذوب ازار دهنده نیستند

ج- موم با ایجاد یه لایه بر روی پوست شخص با ان صدمه می زند

د- در صورت سوختن باید سریع شمع را خاموش کنیم

۲۴- تعریف شمع های ماساژ چیست؟

الف- شمع ماساژ یک نوع جدید از شمع است که به چندین عمل همزمان عمل می کند در دمای نزدیک به دمای بدن ذوب

می شود شبیه یک حمام گرم، آنها به راحتی گرم هستند، اما نمی سوزانند و با رایحه هایی با خاصیت اروما تراپی هستند

ب- شمع های ماساژ با صرفه اقتصادی با روغن های ماساژ برای خاصیت درمانی بیشتر مورد استفاده قرار می گیرند

ج- شمع ماساژ با خاصیت انتی باکتریال موجب ضد عفونی شدن بدن می شوند

د- شمع ماساژ با عملکرد چند گانه به سرعت داغ می شوند و باید خیلی سریع بر روی پوست استفاده گردند

۲۵- بهترین نوع موم برای شمع های ماساژ چیست؟

الف- شمع هایی که بر اساس ترکیبی شگفت انگیز از موم و گان، (روغن هسته زردآلو، روغن زیتون و ویتامین ای) ماساژی آرامش

بخش روی پوست مشتری می دهد

ب- شمع هایی که هر چه بیشتر حاوی اسید های چرب باشد و روی بدن مشتری سر بخورد

ج- شمع هایی با خاصیت درمانی و اروما تراپی

د- بهترین نوع موم برای شمع های ماساژ بر پایه پارافین می باشد

۲۶- ماساژ شمع جزء کدام دسته از ماساژها قرار می گیرد؟

الف- ماساژ های سنتی

ب- ماساژ های مدرن و غربی

ج- ماساژ های ترکیبی

د- ماساژ های شرقی

۲۷- از زمان کدام امپراتوری از شمع در صنعت پرشکی استفاده گردیده است؟

الف- امپراتوری عثمانی

ب- امپراتوری روم

ج- امپراتوری چین

د- امپراتوری بین النهرین

۲۸- تاریخچه ماساژ شمع مربوط به کدام کشور است؟

الف- کشورهای آسیای شرقی

ب- کشورهای اروپایی

ج- ایران

د- آمریکا

۲۹- ماساژ شمع زیر شاخه کدام ماساژها است؟

الف- ریلکسی

ب- مدیکال و درمانی

ج- ریلکسی و زیبایی

د- ورزشی

۳۰- از چه زمانی توانستند از شمع برای بدن بهره ببرند؟

الف- از زمانی که موم هایی با دمای ذوب پایین و سمی کم، از طریق هیدروژنه کردن روغن سویا و نخل، و با استفاده از واکس های گیاهی استخراج شد

ب- از زمانی که شیمیدانان راهی برای استخراج موم از موادی مانند نفت، در زمان تصفیه، پیدا کردند

ج- از وقتی که پارافین برای ساخت شمع کشف شد

د- با پیشرفت علم پزشکی و تحقیقات آن بر روی بدن

۳۱- مهم ترین ابزار در ماساژ شمع کدام است؟

الف- ملحفه ها

ب- شمع های ماساژ

ج- روغن های ضروری و گیاهی

د- تخت ماساژ

۳۲- بهترین گزینه برای روان کردن شمع بر روی بدن چیست؟

الف- روغن بچه

ب- روغن های پایه

ج- حرارت دادن و گرم کردن شمع

د- ریختن مجدد شمع بر روی بدن

۳۳- آیا در ماساژ شمع به دلیل سطحی و نوازشی بودن حرکات، نیازی به کوتاه بودن ناخن ها وجود دارد؟

الف- کوتاه بودن ناخن ها ضرورتی ندارد

ب- با کوتاه کردن ناخن ها زیبایی دست ماساژور از بین می رود

ج- کوتاه کردن ناخنها به دلخواه ماساژور انجام می شود

د- کوتاه بودن ناخن ها در همه سبک های ماساژ الزامیست

۳۴- چه رنگی برای شمع ها در ماساژ شمع مناسب است؟

الف- رنگ های تند و آتشین

ب- رنگ های ملایم و آرامش بخش

ج- شمع های ماساژ باید بدون رنگ باشند

د- رنگ ها مورد استفاده خوراکی و بدون ضرر باشند

۳۵- نکته ایمنی : یک شمع روشن یک شعله است و اگر نشود احتمال خطر آفرینی آن می باشد .

الف- روشن -مراقبت

ب- خطرناک - مراقبت

ج- روشن - خاموش

د- خاموش - روشن

۳۶- کدام اصل اساسی ایمنی اگر رعایت شود از آتش سوزی های ناشی از شمع در اتاق ماساژ جلوگیری می شود؟

الف- هرگز یک شمع روشن را بدون توجه روی تخت رها نکنید

- ب- از شمع های پارافینی هرگز استفاده نکنیم
- ج- برای نگه داشتن شمع از یک دستیار استفاده کنیم
- د- از شمع های ارزان قیمت هرگز استفاده نکنیم
- ۳۷- قبل از روشن کردن شمع برای ماساژ به کدام نکته در بررسی شمع ، دقت می کنیم ؟
- الف- قبل از روشن نمودن شمع باید رایحه شمع را کنترل کنید .
- ب- قبل از هر بار روشن کردن شمع، باید طول فتیله را به اندازه حدوداً ۶ میلیمتر رساند
- ج- قبل از روشن کردن باید فتیله آن را تعویض کنیم
- د- شعله مناسب برای روشن کردن شمع از قبل مهیا کنیم
- ۳۸- در ماساژ شمع اگر طول فتیله بلند یا کج باشد چه اتفاقی می افتد ؟
- الف- باعث می شود شمع زود تمام شود
- ب- باعث می شود شمع دود کند
- ج- فتیله بلند یا کج سبب شعله ور شدن می گردد
- د- فتیله بلند موجب داغ شدن بیش از حد موم می شود
- ۳۹- چه ظرفی مناسب شمع در ماساژ شمع هستند ؟
- الف- جا شمعی ها باید پایدار در مقابل حرارت، مقاوم و به اندازه کافی بزرگ باشند تا موم ذوب شده را در خود جای دهند
- ب- ظروف چوبی
- ج- ظروف پلاستیکی
- د- جا شمعی هایی با پایه های بلند
- ۴۰- در محلی که ماساژ شمع انجام می شود تهویه هوا باید چگونه باشد؟
- الف- در اتاق نباید تهویه روشن باشد چون موجب خاموش شدن شمع می شود
- ب- شمع ها را در اتاق و فضایی روشن کرد که دارای تهویه مناسب می باشد
- ج- روشن بودن تهویه باعث سوخت ناقص شمع می گردد
- د- ماساژ شمع در محیط های باز انجام شود
- ۴۱- برای حفظ حاشیه ایمنی شمع روشن هنگام اجرای ماساژ چه کاری انجام می دهیم؟
- الف- برای هر قسمت بعد از استفاده از شمع آن را خاموش و در صورت نیاز مجدداً روشن می کنیم
- ب- شمع را از ماساژ گیرنده دور می کنیم
- ج- ابتدا همه بدن را به شمع اغشته کرده و سپس آن را خاموش می کنیم
- د- در هر بار استفاده ، همان مقداری که شمع ذوب شده روی بدن می ریزیم
- ۴۲- برای حفظ ایمنی ظروف شمع هنگامی که شمع روشن هست در چه زمانی از استفاده شمع صرف نظر می کنیم ؟
- الف- اگر ظروف بسوزد
- ب- زمانی که ۲ اینچ یا ۵ سانتیمتر از شمع باقی مانده باشد
- ج- زمانی که شعله به رنگ مناسب نسوزد
- د- اگر شمع داخل ظرف به نیم اینچ یا حدود ۱۳ میلیمتر برسد شمع را باید خاموش کرد
- ۴۳- برای خاموش کردن شمع در ماساژ شمع از چه چیزی استفاده می کنیم؟
- الف- از یک دستمال خیس استفاده می کنیم
- ب- از اسنوفر یا خاموش کننده باید استفاده نمود

- ج- می توان با فوت کردن آن را خاموش کرد
- د- می توان آن را در معرض باد قرار داد
- ۴۴- در زمان آتش سوزی ناشی از شمع در اتاق ماساژ ابتدا کدام اقلام مورد حمله شعله قرار می گیرند؟
- الف- حوله و ملحفه ها
- ب- تزئینات اتاق
- ج- پرده ها
- د- تخت ماساژ
- ۴۵- اولین مرحله کمک های اولیه در صورت سوختن مشتری در اثر شمع مذاب چیست ؟
- الف- به اورژانس اطلاع دهیم
- ب- روی محل سوختگی را با یک گاز استریل ببندیم
- ج- محل سوختگی را در آب غوطه ور کنیم
- د- ابتدا محل سوختگی را ارزیابی و درجه سوختگی را مشخص کنید
- ۴۶- اولین کار بعد از سوختن مشتری در اثر موم مذاب چیست ؟
- الف- محل سوختگی را با دستمال خیس خنک کنیم
- ب- از پماد سوختگی استفاده کنیم
- ج- ابتدا باقی مانده موم را از بدن مشتری پاک کنیم
- د- هیچ اقدامی نکنیم و به پزشک ارجاع دهیم
- ۴۷- ماساژ شمع باعث نمی شود؟
- الف- خشکی پوست
- ب- آبرسانی پوست
- ج- لایه برداری پوست
- د- ترمیم پوست
- ۴۸- آیا گرمای شمع باعث سوختگی پوست می شود؟
- الف- بله باعث سوختگی می شود
- ب- خیر دمای شمع در حدی است که به پوست سوختگی نمی دهد
- ج- مقدار کم قرمز می شود
- د- مقدار زیاد قرمز می شود
- ۴۹- کسی که بیماری هموفیلی دارد، می تواند ماساژ شمع بگیرد؟
- الف- بله مجاز به گرفتن ماساژ هستند
- ب- خیر جزء ممنوعیات ماساژ می باشد
- ج- چند وقت یکبار
- د- همیشه نباید ماساژ بگیرند
- ۵۰- دمای شمع آب شده در ماساژ شمع چقدر است؟
- الف- پنج درجه از دمای بدن بالاتر
- ب- سه درجه از دمای بدن بالاتر
- ج- دو درجه از دمای بدن بالاتر

- د- هم دمای بدن
- ۵۱- بهترین روش ضد عفونی کردن ملحفه کدام است؟
- الف- اتو کلاو
- ب- فور
- ج- شستن با ساولن
- د- اب گرم و صابون
- ۵۲- مدت زمان ماساژ شمع چقدر است؟
- الف- ۶۰ دقیقه
- ب- ۱۲۰ دقیقه
- ج- ۹۰ دقیقه
- د- ۳۰ دقیقه
- ۵۳- معطر بودن شمع ماساژ چه تأثیری روی افراد دارد؟
- الف- تأثیر روحی
- ب- تأثیر جسمی
- ج- ریلکس می کند
- د- همه موارد جزء تأثیرات ماساژ شمع می باشد
- ۵۴- شمع ماساژ در حین ماساژ چگونه استفاده می شود؟
- الف- مستقیم روی بدن فرد ماساژ گیرنده ریخته می شود
- ب- روی دست ماسور ریخته می شود
- ج- به وسیله ای نیاز است
- د- با روغن ترکیب می کنیم تا خنک شود
- ۵۵- ماساژ شمع باعث کدام یک از موارد زیر می شود؟
- الف- روشن شدن پوست
- ب- تیره شدن پوست
- ج- از بین رفتن جوش
- د- ایجاد حساسیت و اگزما
- ۵۶- ماساژ شمع برای خانم های باردار به چه صورت است؟
- الف- از ماه سوم به بعد انجام می شود
- ب- منعی ندارد
- ج- از ماه پنجم به بعد منعی ندارد
- د- اصلاً انجام نمی شود
- ۵۷- تأثیر ماساژ شمع بر روی لک؟
- الف- لک را از بین می برد
- ب- تأثیری روی لک ندارد
- ج- لک را زیاد می کند
- د- برای تاثیر باید با یک روغن ترکیب شود

۵۸- موارد مورد نیاز برای ماساژ شمع کدام است؟

الف- شمع و روغن

ب- شمع و پودر

ج- شمع

د- شمع و اسانس

۵۹- کدام گزینه در مورد تأثیر ماساژ شمع روی کلاژن سازی صحیح است؟

الف- تأثیر کمی دارد

ب- تأثیر ندارد

ج- بسیار تأثیر دارد

د- روی نقاط خاص تأثیر دارد

۶۰- تأثیر کدام اسانس در شمع ماساژ ریلکس بیشتری ایجاد می کند؟

الف- اسطوخودوس

ب- لیمو

ج- نعنا

د- دارچین

۶۱- ماساژ شمع را روی کدام قسمت های بدن می توان انجام داد؟

الف- همه بدن بجز صورت

ب- همه بدن

ج- فقط قسمت پشت بدن

د- همه بدن بجز ناحیه شکمی و سینه

۶۲- چه مقدار شمع برای هر فرد مورد نیاز است؟

الف- ۲۵ گرم

ب- ۵۰ گرم

ج- ۷۰ گرم

د- ۱۰۰ گرم

۶۳- دمای مناسب محل ماساژ شمع چقدر است؟

الف- ۲۰ تا ۳۰ درجه

ب- ۲۲ تا ۲۵ درجه

ج- ۲۵ درجه

د- ۳۷ درجه

۶۴- در ماساژ شمع چه هورمونی در بدن بیشتر ترشح می شود؟

الف- اکسی توسین

ب- آندروفین

ج- آدرنالین

د- سرتونین

۶۵- چه نوع موسیقی برای ماساژ شمع مناسب است؟

الف- کلاسیک

ب- ریتم دار

ج- شاد

د- هیچکدام

۶۶- نور اتاق ماساژ شمع به چه صورت است؟

الف- تاریک

ب- ملایم

ج- نور زرد خیلی ملایم

د- هر نوع نوری

۶۷- ماساژ شمع را هر چند وقت یکبار می توان انجام داد؟

الف- ماهی یکبار

ب- هفته ای یکبار

ج- ماهی دو بار

د- فواصل طولانی

۶۸- بعد از ماساژ شمع بهتر است شمع چه مدت روی بدن باقی بماند؟

الف- یک ساعت

ب- یک روز

ج- دو ساعت

د- بلافاصله شسته شود

۶۹- در درجه حرارت های زیاد بدن یا تب ایا ماساژ شمع انجام می شود؟

الف- در تب از انجام ماساژ شمع صرفنظر می کنیم

ب- ماساژ شمع انجام می شود

ج- با احتیاط انجام دهید

د- می تواند درمان طب سنتی برای تب باشد

۷۰- درانتخاب شمع برای پوست های خشک کدام گزینه را باید مورد توجه قرار داد؟

الف- با ترکیباتی حاوی ویتامین E و موم زنبور عسل باشد

ب- اسانس نداشته باشد

ج- اسانس برای اروما تراپی داشته باشد

د- حتما با روغن ترکیب پذیر باشد

۷۱- ایا ماساژشمع برای پوست های مختلف متفاوت است؟

الف- برای پوست های مختلف باید به برجسب ترکیبات آن دقت کرد

ب- برای پوست های مختلف تفاوتی ندارند

ج- برای همه یک نوع شمع استفاده می شود

د- شمع بدون عطراستفاده می کنیم

۷۲- در ماساژ شمع مشتری باید چه انتظاراتی از ماساژ دهنده داشته باشد؟

الف- مشتری توقع درمان را نداشته باشد

ب- مشتری در ماساژ شمع در کنار حرارت مطبوع موم شمع توقع ریلکسی و تغذیه پوست و آبرسانی آن را دارد

ج- مشتری انتظارات خود در سطح توانایی ماساژ دهنده پایین بیاورد

د- مشتری بعد از ماساژ انتظار اتفاقی معجزه وار داشته باشد

۷۳- دستور العمل ماساژ شمع بر روی بیماران مثل سل ریوی و یا ایدز چیست؟

الف- ماساژ شمع بر روی بیمار با دستکش انجام شود

ب- در هیچ یک از موارد ماساژ انجام نمی شود

ج- فقط بیمار مبتلا به سل را ماساژ می دهیم

د- ماساژ برای کسی که مبتلا به ایدز باشد مانعی ندارد

۷۴- برای بیماران مبتلا به بیماری آسم آیا ماساژ شمع مناسب است؟

الف- بخاطر معطر بودن شمع های ممکن است دچار تنگی نفس و حمله شوند

ب- باید حتما قبل از ماساژ تست حساسیت استنشاقی شوند

ج- برای حفظ احتیاط از ماساژ صرفنظر می کنیم

د- انتخاب را به بیمار واگذار می کنیم

۷۵- آیا در اتفاقی که ماساژ انجام می شود وجود کپسول آتش نشانی الزامیست؟

الف- کاربردی ندارد

ب- کپسول آتش نشانی جزء الزامات اتاق ماساژ می باشد

ج- جزء تجهیزات اتاق ماساژ نیست

د- در صورت آتش سوزی با آتش نشانی تماس می گیریم

۷۶- بهترین گزینه برای اجرای ماساژ شمع در چه جایی است؟

الف- بر روی تخت استاندارد

ب- بر روی زمین

ج- به روی صندلی مخصوص ماساژ

د- در هر جایی اجرا می شود

۷۷- در بیماران با فشار خون بالا آیا ماساژ شمع ممنوعیت دارد؟

الف- در بیماران فشار خون بالا انجام می شود

ب- در بیماران با فشار خون بالا انجام نمی شود

ج- در بیماران با فشار خون بالا با احتیاط انجام می شود

د- تاثیر ماساژ برای فشار خون بالا و پایین برابر است

۷۸- ماساژ شمع برای چه پوست هایی مناسب تر است؟

الف- خشک

ب- چرب

ج- مختلط

د- معمولی

۷۹- کسی که اگرما دارد، می تواند ماساژ شمع بگیرد؟

الف- بله منعی برای ماساژ نیست

ب- خیر بدلیل ایجاد حساسیت نمی تواند بگیرد

ج- بعضی اوقات با رعایت مسائل بهداشتی می تواند ماساژ بگیرد

د- ماهی یکبار باید برای درمان ماساژ بگیرد

۸۰- ماساژ شمع برای کدام یک از افراد زیر مناسب تر است؟

الف- بیماران سرطانی

ب- بیماران اعصاب و روان

ج- کودکان

د- بیماران هموفیلی

۸۱- ماساژ شمع برای کدام دسته از افراد زیر ممنوع است؟

الف- سرطان

ب- سرماخوردگی

ج- هموفیلی

د- همه موارد جزء ممنوعیات ماساژ شمع می باشد

۸۲- کدام یک از موارد زیر جزء ممنوعیت ماساژ شمع نیست؟

الف- ام اس

ب- سرطان

ج- ام اس و سرطان

د- آرتروز

۸۳- در ماساژ شمع اولین نوع دست ورزی چیست؟

الف- افلوراژها

ب- پترساژها

ج- تکنیک های فشاری

د- تکنیک های فشاری و کوبشی با هم

۸۴- در ماساژ شمع هر حرکت دست ورزی چند بار تکرار می شود؟

الف- به دلخواه تکرار ها انجام می شود

ب- تکرار ها بستگی به مدت زمان و ریتم حرکات دارد

ج- ده تکرار برای هر تکنیک

د- هر تکنیک فقط یکبار

۸۵- ماساژ شمع چگونه بر روی بدن عمل می کند؟

الف- هدف فرم دهی عضلات است

ب- با حرارت دادن بدن، می تواند به افزایش جریان خون، آرامش ماهیچه ها و کاهش سفتی مفصل کمک کند

ج- هدف دستیابی به سیستم عصبی است

د- هدف این است که تحریک بافت و عضلات زیرین را داشته باشیم

۸۶- کدام گزینه در خصوص مزایای ماساژ شمع صحیح است؟

الف- روشن کننده پوست- کاهش چین و چروک - مرطوب کننده - کاهش درد

ب- درمان بیماریهای نقص سیستم ایمنی

ج- بر طرف کننده اختلالات سیستم عصبی

د- برای زیبایی کاربرد فراوانی دارد

۸۷- ماساژ شمع در درمان چه بیماری هایی موثر است؟

الف- بیماران هموفیلی

ب- فشار خون بالا

ج- سرطان ها

د- آرتريت روماتوئيد - مشکلات و درد های مفصلی آرتروز

۸۸- کدام خاصیت موم شمع، استفاده از آن را در ماساژ، منحصر بفرد می کند؟

الف- خاصیت چسبندگی آن باعث ارتجاعی شدن پوست می گردد

ب- موم به دلیل وجود مواد نفتی در زیبایی کاربرد دارد

ج- موم شمع دارای ظرفیت حرارتی بالایی است و می تواند گرما را به مدت طولانی تری روی پوست حفظ کند

د- چون حاوی اسید های چرب است لغزندگی فراوانی دارد

۸۹- احتیاط های ماساژ شمع چیست؟

الف- انتقال گرما باعث بروز قرمزی در پوست شده و همین موضوع ممکن است سبب خارش و تحریک بیشتر پوست شود

ب- باید به مقدار روغنی که با آن ترکیب می کنیم دقت کنیم

ج- قبل از شروع ماساژ حتما بدن را گرم کنیم

د- در پایان ماساژ یک حوله خنک در اختیار مشتری قرار می دهیم

۹۰- از چه تکنیک هایی برای ماساژ شمع استفاده می شود؟

الف- تکنیک های فشاری

ب- تکنیک های نوازشی

ج- تکنیک های کوبشی

د- تکنیک های مالشی

۹۱- شمع ماساژ به چه صورت استفاده می شود؟

الف- شمع روشن و گرم

ب- شمع جامد

ج- شمع سرد

د- شمع را در ظرفی به روش بنماری ذوب می کنیم

۹۲- فشار در ماساژ شمع به چه صورت است؟

الف- فشار زیاد

ب- فشار کم

ج- بدون فشار

د- فشار روی نقاط خاص

۹۳- کدام تکنیک ماساژ شمع برای ریلکسی بیشترین تکرار را دارد؟

الف- Tapotement

ب- Effleurage

ج- Vibration

د- Compression

۹۴- در ماساژ شمع کدام دسته از تکنیک ها انجام نمی شود؟

الف- کامپریشن

ب- افلوراژها

ج- پتریسازها

د- فریکشن

۹۵- حرکت چرخشی به روی عضلات در ماساژ شمع چگونه اعمال می شود؟

الف- با قرار دادن کف هر دو دست در کنار یکدیگر و چرخاندن کف دستها در جهت یا خلاف عقربه های ساعت به صورت همزمان یا با یک دست یا همزمان در دو جهت

ب- با قرار دادن هر دو مشت در کنار بالک عضله ان را به اطراف می چرخانیم

ج- بافت را بین دو انگشت گرفته و به صورت موجی یک طرف تاب می دهیم

د- حرکت چرخشی را می توان به کمک ابزار کمکی انجام داد

۹۶- آیا تکنیک های کوبه ای به طور کلی در ماساژ شمع استفاده می شود؟

الف- ضربات فقط به روی استخوانها اعمال می شود چون مقاوم تر هستند

ب- ضربات می تواند تقریبا در هر قسمت از بدن استفاده شود بجز بر روی استخوانها

ج- تکنیک های کوبه ای فقط بر روی ناحیه کمر اجرا می شود

د- هرگز از ماساژ کوبه ای بدون نظر پزشک استفاده نمی شود

۹۷- چگونه مقدار فشار مورد استفاده در اجرای تکنیک های ماساژ شمع را کنترل می کنیم؟

الف- میزان فشار فقط با صلاحدید ماساژ دهنده اعمال می شود

ب- اعمال فشار بخاطر شمع روی بدن و از بین رفتن اصطکاک در کمترین حالت خود می شود

ج- فشارها را فقط در پایان ماساژ بیشتر می کنیم

د- مقدار فشار باید در حدی باشد که درد قابل تحملی ایجاد کند

۹۸- توضیح مناسب برای حرکت های نوازشی در ماساژ شمع چیست؟

الف- حرکت های دایره ای در روی عضلات بزرگ بالاتنه

ب- ترکیب حرکت کنار ساعد و کف دست با هدف استفاده از وزن بدن برای فشار بیشتر

ج- حرکت و لمس با **پد شست** یا دیگر انگشتان روی بافت تا به عمق نفوذ کرده و به تاندون، لیگامان و عضله برسد

د- حرکت و لمس با کف انگشتان دست با فشار و ریتم در سطح عضله

۹۹- فریکشن در ماساژ شمع به چند حالت اجرا می شود؟

الف- دو حالت عرضی ، دایره

ب- سه حالت پرشی ، رونده و چرخشی

ج- یک حالت کششی

د- دو حالت کششی و فشار

۱۰۰- کدام قسمت بدن هنگام ماساژ شمع دراپینگ می شود ؟

الف- پشت کمر

ب- روی پاها

ج- همه قسمت ها بجز منطقه ای که ماساژ می دهیم

د- به خواست مشتری دراپینگ نمی کنیم

۱۰۱- ماساژ شمع با کدام تکنیک‌ها آغاز می‌شود؟

الف- پتریساز

ب- افلوراژ

ج- تکنیک‌های فشاری

د- تکنیک‌های فشاری و کوبشی با هم

۱۰۲- ماساژ شمع چه تاثیری بر بدن دارد؟

الف- افزایش جریان خون، آرامش ماهیچه‌ها و کاهش سفتی مفاصل کمک کند

ب- هدف فرم دهی عضلات است

ج- هدف دستیابی به سیستم عصبی است

د- هدف این است که تحریک بافت و عضلات زیرین را داشته باشیم

۱۰۳- بخش اعظم تکنیک‌های ماساژ شمع کدام است؟

الف- تکنیک‌های فشاری

ب- تکنیک‌های نوازشی

ج- تکنیک‌های کوبشی

د- تکنیک‌های مالشی

۱۰۴- بیشترین تکرار در ماساژ شمع در کدام یک از موارد ذیل است؟

الف- Tapotement

ب- Effleurage

ج- Vibration

د- Compression

۱۰۵- پوشاندن بدن با حوله و یا پارچه در ماساژ شمع لازم است؟

الف- از آنجایی که ماساژ شمع ماساژ گرمی است، نیازی به پوشاندن بدن ندارد.

ب- همه قسمت‌های بدن به جز بخشی که ماساژ می‌دهیم نیاز به پوشاندن دارد.

ج- فقط اندام‌های جنسی پوشانده می‌شود

د- با توجه به درخواست مشتری، بخشی را که نیاز باشد می‌پوشانیم.

