ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΣΩΜΑ – SPA

17.Βρείτε τη σωστή απάντηση

Η κρυοθεραπεία ενδείκνυται για:

α) Την κυτταρίτιδα

β) Την παχυσαρκία

γ) Το αδυνάτισμα

δ) Τη σύσφιξη

19.Βρείτε τη σωστή απάντηση

Οι ζεστές πέτρες εφαρμόζονται σε συνδυασμό με:

α) Την μάλαξη παχυσαρκίας

β) Την ηρεμιστική μάλαξη

γ) Την μάλαξη κυτταρίτιδας

δ) Μυοπαθητική γυμναστική

20.Βρείτε τη σωστή απάντηση

Τα φύκια χρησιμοποιούνται:

α) Στην κρυοθεραπεία

β) Στην αρωματοθεραπεία

γ) Στη θαλασσοθεραπεία

δ) Στην ηρεμιστική μάλαξη

25.Βρείτε τη σωστή απάντηση

Κατά τη διάρκεια των λούσεων και θεραπειών στα ατμόλουτρα απολέπιση γίνεται με:

α) Το τάσι

β) Φυσικό σφουγγάρι

γ) Τον κετσέ

δ) Τον αρύβαλλο

26.Βρείτε τη σωστή απάντηση

Στη θαλασσοθεραπεία η διάρκεια της θεραπείας “εκτοξευτήρας νερού με πίεση” είναι:

α) 1-2min

β) 5-10min

γ) 20min

δ) 30min

42.Βρείτε τη λάθος απάντηση

Ένα κέντρο θαλασσοθεραπείας περιλαμβάνει θεραπείες όπως:

α) Εκτοξευτήρες νερού με πίεση

β) Jacuzi

γ) Laser

δ) Ντους ψιλής βροχής

43.Βρείτε τη λάθος απάντηση

H υδροθεραπεία αντενδείκνυται σε περιπτώσεις:

α) Σακχαρώδη διαβήτη

β) Παιδιά άνω των 15 ετών

γ) Καρδιολογικές παθήσεις

δ) Φυματικές καταστάσεις

45.Βρείτε τη λάθος απάντηση

Η μάλαξη σώματος ενδείκνυται:

α) Στην παχυσαρκία

β) Στην κυτταρίτιδα

γ) Στις αρθρίτιδες

δ) Στη δυσκοιλιότητα

46.Βρείτε τη λάθος απάντηση

Η μάλαξη σώματος εφαρμόζεται:

α) Στο τρίγωνο του Σκάρπα

β) Στην κοιλιά

γ) Στην ράχη

δ) Στο πέλμα

47.Βρείτε τη λάθος απάντηση

Η ηρεμιστική μάλαξη σώματος μπορεί να εφαρμοστεί με:

α) Πούδρες

β) Λάδια

γ) Κρέμες

δ) Ορούς

48.Βρείτε τη λάθος απάντηση

Οι μετρήσεις σώματος γίνονται:

α) Για να συμπληρωθεί η καρτέλα πελάτη

β) Πριν από τη θεραπεία

γ) Μετά τη θεραπεία

δ) Για να διαπιστωθεί αν υπάρχουν οι σωστές αναλογίες

49.Βρείτε τη λάθος απάντηση

Αίτια της κυτταρίτιδας είναι:

α) Κληρονομικοί παράγοντες

β) Διαβήτης

γ) Δυσκοιλιότητα

δ) Κακή διατροφή

77.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η μάλαξη πρέπει να ξεκινάει ήπια και να τελειώνει με τις πιο δυναμικές κινήσεις.

78.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Αν διαπιστώσετε ότι κάποιες κινήσεις της μάλαξης ενοχλούν την πελάτισσα, δεν τις

επαναλαμβάνετε και προσπαθείτε να αλλάξετε τον ρυθμό της μάλαξης.

79.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το γαλβανικό ρεύμα στην αισθητική χρησιμοποιείται για την μυϊκή ενδυνάμωση μέσω παθητικής μυογυμναστικής.

80.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Οι περιποιήσεις με υπερήχους βοηθούν στη βαθύτερη εισχώρηση των προϊόντων μέσω της φωνοφόρεσης

81.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το φαραδικό ρεύμα στην αισθητική έχει μικροβιοκτόνο και αντισηπτική δράση.

83.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Ο ιός του AIDS μπορεί να μεταδοθεί με τη μάλαξη.

85.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η ηρεμιστική μάλαξη μπορεί να εφαρμόζεται και κάθε μέρα.

86.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η ηρεμιστική μάλαξη αυξάνει την αιματική και τη λεμφική κυκλοφορία.

87.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα αιθέρια έλαια εφαρμόζονται απ’ ευθείας στο σώμα.

88.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα αιθέρια έλαια έχουν μικρή διεισδυτική ικανότητα.

89.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Οι χειρισμοί της ηρεμιστικής μάλαξης γίνονται με φορά από την περιφέρεια προς την καρδιά.

90.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Οι χειρισμοί της ηρεμιστικής μάλαξης γίνονται σύμφωνα με τη φορά των μυών.

91.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Οι δονήσεις μπορούν να γίνουν και με ειδικά μηχανήματα.

92.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η θερμοθεραπεία αντενδείκνυται σε άτομα με αλλεργία στην κάμφορα.

93.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η κρυοθεραπεία αντενδείκνυται σε άτομα με φλεβίτιδα και κιρσούς.

94.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η υπέρυθρη ακτινοβολία προκαλεί σύσφιξη.

95.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η συσκευή της υπέρυθρης ακτινοβολία πρέπει να είναι σε απόσταση μικρότερη των 50 εκ.

96.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η θεραπεία σώματος με υπέρηχους βοηθά στην καταπολέμηση της κυτταρίτιδας και του τοπικού

πάχους.

97.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η πρεσοθεραπεία βοηθά την λεμφική κυκλοφορία.

98.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το φαραδικό ρεύμα είναι εναλλασσόμενο ρεύμα και προκαλεί τόνωση των μυών.

99.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Το συνεχές ρεύμα (γαλβανικό) χρησιμοποιείται στην ιοντοφόρεση.

110.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Με τον όρο υδροθεραπεία εννοούμε μια σειρά θεραπευτικών εφαρμογών και μεθόδων, που

βασίζονται στη θεραπευτική χρήση του θαλασσινού νερού.

111.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Η εφαρμογή της Πηλοθεραπείας βασίζεται αποκλειστικά στο βύθισμα του σώματος σε πηλό.

112.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Τα πουγκιά μάλαξης είναι για μία χρήση.

113.Χαρακτηρίστε την παρακάτω πρόταση ως Σωστή (Σ) ή Λανθασμένη (Λ)

Οι θεραπευτές δεν επιτρέπεται να πραγματοποιούν συνεχόμενες παραδοσιακές λούσεις χαμάμ σε

πελάτες λόγω των υψηλών θερμοκρασιών που αναπτύσσονται

153.Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται

κάτω από την πρόταση.

Εάν πρόκειται κατά την διάρκεια της θεραπείας να γίνει χρήση κάποιου μηχανήματος αισθητικής

αυτό θα πρέπει να έχει ……………………….. και απολυμανθεί.

α) αποσυνδεθεί, β) καθαριστεί

158.Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται

κάτω από την πρόταση.

Η μάλαξη πρέπει να αποφεύγεται ..................................

α) στην έμμηνο ρύση, β) τους καλοκαιρινούς μήνες

159.Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη ή φράση, επιλέγοντας από αυτές που

βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Αρωματοθεραπεία ονομάζεται η περιποίηση με ....................

α) αρώματα, β) αιθέρια έλαια

160.Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται

κάτω από την πρόταση.

Η μάλαξη παχυσαρκίας γίνεται με ............................κινήσεις.

α) έντονες, β) απαλές

166.Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται

κάτω από την πρόταση.

Κατά την εφαρμογή του Nτους ψιλής βροχής, ο λουόμενος ξαπλώνει μπρούμυτα, ενώ

…………........... θαλασσινό νερό με τη μορφή βροχής πέφτει στην πλάτη και στα πέλματα.

α) κρύο, β) ζεστό

167.Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται

κάτω από την πρόταση.

Κατά τις θεραπείες περιτύλιξης τα καφέ φύκια χρησιμοπιούνται για ………………….., τα κόκκινα

φύκια για ………………………………., και τα μπλε φύκια για ………………………….

α) αποσυμφόρηση, β) σύσφιξη, γ) εφίδρωση

168.Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη φράση, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται

κάτω από την πρόταση.

Το πρωτόκολλο θεραπείας σε ένα κέντρο ευεξίας αρχίζει με

………………………….......................................................................

α) την επεξήγηση της θεραπείας που έχει επιλέξει ο πελάτης, β) την υποδοχή του πελάτη με τσάι ή

χυμό

169.Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται

κάτω από την πρόταση.

Κατά τη διαδικασία της υδροθεραπείας οι θερμοκρασίες που αναπτύσσονται στο/η

……………........... είναι πιο υψηλές σε σχέση με το/η ……………………

α) σάουνα, β) χαμάμ

170.Συμπληρώστε τα κενά με τις κατάλληλες λέξεις, επιλέγοντας από αυτές που βρίσκονται

κάτω από την πρόταση.

Κατά τη διαδικασία της υδροθεραπείας η υγρασία είναι μεγαλύτερη στο/η …………………. σε

σχέση με το/η……………….

α) σάουνα, β) χαμάμ

171.Συμπληρώστε το κενό με την κατάλληλη λέξη ή φράση, επιλέγοντας από αυτές που

βρίσκονται κάτω από την πρόταση.

Πριν την είσοδο στο ατμόλουτρο ………………………………… λουτρό καθαριότητας.

α) επιβάλλεται, β) δεν επιβάλλεται

192.Ιεραρχήστε τις κινήσεις που θα εφαρμόσετε, όταν τελειώσει η πελάτισσά σας την

εφαρμογή φαραδικού ρεύματος, έτσι ώστε να απομακρυνθεί από την καμπίνα σώματος

με ασφάλεια.

α) Κλείνετε το γενικό διακόπτη της συσκευής

β) Αφαιρείτε τους ιμάντες, τους τυλίγετε και τους επανατοποθετείτε στην θέση τους

γ) Κατεβάζετε σιγά – σιγά τον ροοστάτη ή τους ροοστάτες ανάλογα με τον τύπο της συσκευής

που χρησιμοποιείτε.

δ) Βοηθάτε την πελάτισσα σας να σηκωθεί και την οδηγείτε στα αποδυτήρια.

ε) Αφαιρείτε σιγά σιγά τα ηλεκτρόδια, χωρίς να τα τραβάτε από το σώμα της και τα τοποθετείτε στις

κατάλληλες υποδοχές του μηχανήματος.

196.Βάλτε σε σειρά τις παρακάτω ενέργειες που πραγματοποιεί ο αισθητικός κατά τη

θαλασσοθεραπεία.

α) Τυλίγει το σώμα της πελάτισσας με το νάυλον

β) Ετοιμάζει τη μάσκα φυκιών

γ) Βάζει σε λειτουργία τη θερμοκουβέρτα και τοποθετεί από πάνω νάυλον

δ) Απλώνει τη μάσκα

ε) Ελευθερώνει την πελάτισσα από τη θερμοκουβέρτα και το νάυλον

στ) Βοηθά την πελάτισσα να ξαπλώσει

208.Να γράψετε στο φύλλο εξέτασης τον αριθμό από τη Στήλη 1 και δίπλα το γράμμα από τη

Στήλη 2 που δίνει τη σωστή αντιστοίχιση.

ΣΤΗΛΗ 1

ΚΙΝΗΣΕΙΣ

ΣΤΗΛΗ 2

ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ

1. Ανάτριψη α) Πιέσεις

2. Επιβολές β) Πλήξεις

3. Ζυμώματα

4. Πελεκισμοί

5. Κονδυλισμοί

6. Ραπίσματα

7. Πλαταγίσματα

8. Βεντούζες

9. Λαβές

212.Κατατάξτε τις παρακάτω μεθόδους υδροθεραπείας στην κατηγορία: α) εσωτερική ή στην

κατηγορία: β) εξωτερική υδροθεραπεία. Σημειώστε δίπλα σε κάθε μέθοδο το α ή το β.

α) Λουτροθεραπεία ..........

β) Υδροθεραπεία παχέος εντέρου ..........

γ) Υδροκινησιοθεραπεία ..........

δ) Ποσιθεραπεία ..........

ε) Εισπνοθεραπεία ..........

στ) Υδρομαλάξεις ..........