

تعداد سؤال: ۳۰ نمره: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۰۸

زمان امتحان: ۴۰ دقیقه تشریحی

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱. در ترمیم شکستگی استخوان، سلولهای از قبیل.....باعث استحکام استخوان جوش خورده می شوند.

الف. ساده و سنگفرش

ب. اسفنجی و متراکم

ج. اکتین و میوزین

د. کندرو بلاست و استئوبلاست

۲. شکستگی ناشی از فشار به طور عمده در استخوانهای انگشتان پا و.....دیده می شود.

الف. نازک نی و درشت نی ج. ران د. زرد زیرین وزند برین

۳. باسنکین بر روی سرایعتم شدن یک فعالیت ورزشی عضله سوخت خود را از.....سوق می دهد.

الف. قند به چربی

ج. چربی به قند

۴. در داخل مِدولا.....قرار گرفته است که مسئولیت ساختن.....را به عهده دارد.

الف. سلولهای استخوانی - گلبولهای عصبی

ب. سلولهای خونی - گلبولهای سرخ

ج. مغز استخوان - عناصر خونی

د. سلولهای عصبی - تارهای عصبی

۵. از نظر فرو والت هیپ علت اصلی صدمات ورزشی کدام است؟

الف. تکنیک غلط

ب. خستگی بیش از حد

ج. عدم برخورداری از آمادگی جسمانی کافی

د. عدم نظارت دقیق مربی بر عملکرد ورزشکار

۶. شایع ترین علت دررفتگیهای کامل و ناقص چیست؟

الف. خستگی

ب. ضعف تاندونها و لیگامنت ها

د. تروما

ج. فشار مداوم

۷. احتمال وقوع شکستگی کدام یک از موارد زیر به هنگام فعالیت های ورزشی نسبت به سایرین پایین تر است؟

الف. بینی

ب. مهره های گردنی

د. لاله خارجی گوش

ج. گونه ها

۸. عامل اصلی تغییر رنگ پوست در هماتوم چیست؟

الف. هموگلوبین خون

ب. پلاسمای خون

د. تجمع نکروز

ج. تغییر رنگ در پروتئین های عضله

۹. شکستگی استخوان درشت نی بیشتر در.....ایجاد می شود.

الف. بخش فوقانی

ب. $\frac{1}{3}$ میانی

ج. سراسخوان

د. $\frac{1}{3}$ پایینی

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۰۸

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد]

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۰. کدام یک از عبارات زیر غلط است؟

الف. در شکستگی کتف، سریعاً عضو صدمه دیده باید بانداز و ثابت شود.

ب. شکستگی کتف وقتی صورت می گیرد که نیرو توسط استخوان بازو به کتف انتقال داده شود.

ج. شکستگی کتف در فعالیتهای ورزشی معمول است.

د. کمترین کوفتگی پس از انقباض های هم تنش ایجاد می شود.

۱۱. جمله زیر مربوط به کدام گزینه می باشد؟

«هرگاه یک جسم غیر برنده نیروی کافی به بدن برخورد نماید، نسوج زیر پوست رادچار له شدگی می کند.»

الف. خونمردگی ب. کوفتگی ج. خراش د. پارگی

۱۲. در کدام روش درمانی زیر درمان بازبانی فعالیت عضودر برگشت به حالت ایده آل نسبت به سایرین کوتاه تر است؟

الف. سرما درمانی ب. استفاده از ژل های سرمازا

ج. سرما و گرما درمانی توأم د. جراحی

۱۳. در پارگی خفیف عضله چه مقدار از تارهای عضلانی صدمه دیده است؟

الف. ۱۰ درصد ب. ۱۵-۲۰ درصد

ج. کمتر از ۱۵ درصد د. ۵ درصد

۱۴. زمان استفاده از سرما درمانی به کدام عامل زیر بستگی دارد؟

الف. سابقه صدمه ب. تحمل و حساسیت بیمار

ج. سن مصدوم د. تحمل بیمار

۱۵. پارگی مینیسک شایعتر است و در هنگام خم و باز شدن زانو یکی از علل اصلی پارگی آن است؟

الف. داخلی - حرکات چرخشی ب. خارجی - ضربات مستقیم

ج. خارجی - حرکات چرخشی د. داخلی - ضربات غیر مستقیم

۱۶. از جمله عوامل مهم در پیچ خوردگی مچ پا کدام است؟

الف. وارد نمودن ضربه شدید به مفصل مچ پا

ب. وارد نمودن نیروی چرخشی شدید به استخوان مچ پا

ج. پارگی لیگامان مفصل مچ پا

د. فشار بیش از حد تحمل به رباطهای مفصل

۱۷. کدام یک از موارد زیر در زمره قوانین تمرینات بدنی به شمار می روند؟

الف. هر تمرین را در یک تا سه مرحله انجام دهید.

ب. برای انجام هر تمرین وزنه ای را انتخاب کنید که بتوانید ۵-۳ مرتبه آن را تکرار کنید.

ج. میران پیشرفت در تمرینات قدرتی را بطور هفتگی حتماً ثبت نماید.

د. تمرینات قدرتی را حداکثر ۲ مرتبه در هفته انجام دهید.

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۰۸

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۱۸. کدام مورد زیر در پارگی عضله مؤثر است؟

الف. خستگی عضله

ب. در معرض سرما قرار گرفتن عضله

ج. عضله‌ای که دامنه حرکات آن در مفصل کم باشد

د. سه مورد فوق

۱۹. از نظر متخصصین علت اصلی بروز عارضه Tennis Elbow به ترتیب کدامند؟

الف. التهاب تاندونهای خم کننده ساعد

ب. التهاب عضله راست کننده بزرگ ساعد

ج. التهاب در منشاء عضلات راست کننده ممتد دست

د. تجمع فیبروز در عضله خم کننده مچ دستی کوتاه

۲۰. علت اصلی ضعف عضلات فوق خاری و انفونید بر محل (نزدیکی) اتصال به استخوان بازو کدام است؟

الف. کمبود عروق خونی و تغذیه ای

ب. کمتر دفع شدن اسید لاکتیک از عضله

ج. خستگی عضله

د. اعمال فشار بیش از حد به عضله

۲۱. نوعی از شکستگی استخوان که یکی از سطوح کورتکس قطع و دیگری قطع نشده باشد را چه می نامند؟

الف. شکستگی ترکه ای ب. ساده ج. چند تکه ای د. شکستگی

۲۲. در کدام یک از استخوانهای زیر در درمان شکستگی استخوان، بی حرکت کردن عضو شرط اصلی است؟

الف. ترقوه ب. دنده های فوقانی قفسه سینه

ج. دنده های تحتانی قفسه سینه د. استخوانهای ساعد

۲۳. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. قفل شدن یک علامت مهم وشایع پارگی مینیسک داخلی است.

ب. پوست روی تاول می تواند به عنوان یک پانسمان طبیعی باشد.

ج. صدمه کوفتگی معمولاً خفیف است.

د. زخم از قسمت خارج به سمت داخل (بخش مرکزی زخم) ضد عفونی نمی شود.

۲۴. کشیدگی تاندونها و عضلات در دختران نسبت به پسران و در اندام تحتانی نسبت به اندام فوقانی است.

الف. بیشتر - بیشتر ب. کمتر - بیشتر

ج. بیشتر - کمتر د. کمتر - کمتر

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی - تشریحی -

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

کد درس: ۲۰۲۵۰۸

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۰ دقیقه تشریحی ۱۵ دقیقه

[استفاده از ماشین حساب مجاز نیست] ☆ سوالات تستی نمره منفی دارد

تعداد کل صفحات: ۴

نیمسال دوم ۸۲-۸۳

۲۵. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. زمان ترمیم یک استخوان آسیب دیده باسن نسبت مستقیم و با جریان خون نسبت عکس دارد.

ب. پارگی های عضلانی محیطی معمولاً دردناک تر از نوع مرکزی است.

ج. فصول سال در وقوع صدمات مؤثر است.

د. شکستگی استخوان نازک نی به تنهایی نادر است.

۲۶. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

الف. در رفتگی کشکک باصابعات دیگر زانو مثل پارگی مینیسک همراه است.

ب. هضم چربی و پروتئین یکسان است.

ج. چربی بدن نقشی در کاهش صدمات ندارد.

د. در هر زمان که ورزشکار (قبل از کمترین یا حتی تمرین) نیاز به غذا داشته باشد باید مصرف کند.

۲۷. کدام عارضه زیر بیشتر در اثر فشار مداوم و طولانی ایجاد می شود؟

الف. آرتروز شلایتز ب. کشیدگی حاد ج. استرین د. کشیدگی و پیچ خوردگی مزمن

۲۸. کدام گزینه زیر علامت پارگی مینیسک است؟

الف. خالی شدن مفصل ب. قفل شدن

ج. درد و تورم د. هرسه مورد

۲۹. در کمکهای اولیه نقشی ندارد و در ساعات اولیه بروز صدمه نباید از آن استفاده کرد.

الف. سرما درمانی ب. آتل ج. گرما درمانی د. سوزش

۳۰. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. در بانداژ سطح عضو صدمه دیده باید پائین تر از وضعیت طبیعی قرار گیرد.

ب. استفاده از کرم روی زخم ممکن است باعث عفونت شود.

ج. یخ و آب را نباید مستقیماً روی زخم گذاشت.

د. استفاده از کیسه یخ ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به فواصل هر ۱ تا ۲ ساعت توصیه می شود.