

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۳

تعداد کل صفحات: ۳

۱. در پارگی خفیف کارکرد و قدرت عضله دچار چه تغییراتی می شود؟

الف. تأثیری در کارکرد عضله و قدرت آن نخواهد گذاشت

ب. کارکرد عضله را مختل و قدرت را کم می کند

ج. در کارکرد عضله تأثیری ندارد ولی قدرت را کم می شود

د. کارکرد عضله را مختل می کند ولی تأثیری بر قدرت ندارد

۲. در مورد اصول درمان در پارگی کدام گزینه صحیح است؟

الف. گرما، استراحت، گچ گیری

ب. استراحت، یخ، فشار، بالا نگهداشتن

ج. استراحت، کمپرس گرما، بالا نگهداشتن

د. فعالیت، کمپرس سرد، فشار

۳. هماتوم چیست؟

الف. عارضه ناشی از ضربه به عضلات که به سه نوع خارج و داخل و بین عضله ای است.

ب. عارضه ناشی از کشیدگی عضلات که به سه نوع خارج و داخل و بین عضله ای است.

ج. عارضه ناشی از ضربه و پارگی عضله است و به دو نوع داخل عضله ای و بین عضله ای است.

د. عارضه ناشی از کبودی عضله است که به دو نوع داخل عضله ای و بین عضله ای است.

۴. از ماساژ عضلانی در چه زمانی باید پرهیز کرد؟

الف. یک هفته بعد از خونریزی

ب. ۵ روز بعد از خونریزی

ج. ۳۶ تا ۷۲ ساعت بعد از خونریزی

د. ۲۴ تا ۳۶ ساعت بعد از خونریزی

۵. هنگامی که ورزشکار تاریخچه ای از شروع درد ناگهانی را ذکر می کند که با حرکت یا حادثه خاص روی داده است، علامت

کدام آسیب زیر است؟

الف. پارگی ناکامل حاد ب. پارگی کامل حاد ج. پارگی ناکامل مزمن د. پارگی کامل مزمن

۶. پارگی عضله دلتوئید معمولاً در کدامیک از ورزشهای زیر دیده می شود؟

الف. فوتبال

ب. وزنه برداری

ج. دو و میدانی

د. پرش ارتفاع

۷. کدام گزینه در مورد شکستگیهای ناشی از خستگی یا استرس صحیح است؟

الف. به طور عمده در ناحیه سر و جمجمه بوجود می آیند.

ب. به طور عمده مربوط به اندام فوقانی هستند.

ج. به طور عمده مربوط به اندام تحتانی هستند.

د. در اثر نیروی واحد بوجود می آیند.

۸. در کدامیک از استخوانهای زیر علیرغم حرکت بین قطعات به خوبی جوش می خورند؟

الف. گردن

ب. ساعد

ج. ران

د. ترقوه

۹. پوست بعد از ضربه در روز سوم تا ششم چه رنگی است؟

الف. سبز

ب. آبی

ج. زرد

د. سفید

۱۰. شایعترین علت در رفتگیهای کامل و ناقص می باشد.

الف. کشیدگی

ب. ضربه یا تروما

ج. فشار

د. لهیدگی

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۳

تعداد کل صفحات: ۳

۱۱. در کدامیک از موارد زیر می‌توان از رویه زود به حرکت درآوردن مفصل تبعیت کرد.

الف. پارگی لیگامان مهمی که تا حد زیادی مسئول تحکیم مفصل است.

ب. استخوان سازی بعد از ضربه داخل عضله

ج. درد شدید

د. در اغلب موارد دررفتگیها به جز موارد الف و ب و ج

۱۲. کدام گزینه صحیح است؟

الف. پیچ خوردگی حاد در اثر فشار مداوم و طولانی ایجاد می‌شود.

ب. پیچ خوردگی به دو شکل حاد و مزمن وجود دارد.

ج. پیچ خوردگی مزمن به دنبال آسیب ناگهانی ایجاد می‌شود.

د. پیچ خوردگی به چهار شکل کامل، ناکامل، حاد و مزمن وجود دارد.

۱۳. وقتی ورزشکاری در حالی که دست را حایل بدن کرده به زمین می‌خورد و بازو در وضعیت دور شده و چرخیده به داخل

باشد، موجب می‌شود.

الف. دررفتگی به سمت عقب(خلفی)

ب. دررفتگی به سمت جلو(قدامی)

ج. شکستگی بسته

د. شکستگی باز

۱۴. در کدام دررفتگی، درد و حساسیت موضعی و درد هنگام تنفس و حرکات شانه بوجود می‌آید؟

الف. آخرومی و چنبری ب. جناغی چنبری ج. ران د. شانه

۱۵. درمان دررفتگی آرنج بدون شکستگی چه مدتی طول می‌کشد؟

الف. ۸ تا ۱۰ هفته ب. ۱ تا ۲ هفته ج. ۵ روز د. ۲ تا ۵ هفته

۱۶. در دررفتگی مفاصل انگشتان، در درصد موارد انگشت کوچک یا شست دچار آن می‌شوند.

الف. ۱۰۰٪ ب. ۸۰٪ ج. ۵۰٪ د. ۲۰٪

۱۷. در رفتگی استخوان کشک در کدامیک از موارد زیر شایع‌تر است؟

الف. زانو خم شده و عضله چهار سر منقبض است ب. زانو خم شده و عضله چهار سر منقبض نیست

ج. زانو راست و عضله چهار سر منقبض است د. زانو راست و عضله چهار سر منقبض نیست

۱۸. کدام گزینه صحیح است؟

الف. پارگی مینیسک خارجی بیشتر از مینیسک داخلی است

ب. با پارگی مینیسک سطح آن کوچک شده و فضای کمتری اشغال می‌کند

ج. پارگی مینیسک به علت وارد شدن نیروی پیچشی در حالت خم و نیمه خم زانو است

د. اثر مینیسک گسترده شده در محدود کردن خم شدن (فلکشن) کامل است.

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

تعداد سؤال: ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: تستی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی --

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۳

تعداد کل صفحات: ۳

۱۹. ضایعات لیگامانهای زانو به چند گروه تقسیم می شوند؟

الف. ۲ گروه کشیدگی یا پارگیهای کامل - پارگیهای لیگامانهای متقاطع

ب. دو گروه پارگی لیگامان داخلی و خارجی

ج. ۳ گروه پارگی لیگامانهای متقاطع، داخلی و خارجی

د. ۳ گروه پارگیهای لیگامانهای متقاطع، داخلی، خارجی و کشیدگی یا پارگیهای کامل

۲۰. فواصل زمانی بین استفاده از ژلها و کیسه های سرمازا (یخ) چقدر است؟

الف. نیم ساعت ب. ۴۵ دقیقه ج. ۱ تا ۲ ساعت د. ۲ تا ۳ ساعت

۲۱. بیشتر شکستگیهای ترقوه در کدام قسمت آن صورت می گیرد؟

الف. در $\frac{1}{3}$ انتهایی نزدیک و دور از تنه ب. در $\frac{1}{3}$ نزدیک تنه

ج. در $\frac{1}{3}$ دور از تنه د. در $\frac{1}{3}$ میانی آن

۲۲. شکستگی استخوان درشت نی به تنهایی است شکستگی استخوان نازک نی است.

الف. نادر - شایع ب. نادر - نادر ج. شایع - شایع د. شایع - نادر

۲۳. در رفتگی مفاصل انگشتان دست در درجه اول در کدام انگشت اتفاق می افتد؟

الف. انگشت کوچک ب. انگشت اشاره ج. انگشت شست د. انگشت میانی

۲۴. لیگامنتها، تاندونها و عضلات ناحیه میچ پا نسبت به سایر قسمتهای این عضو بیشتر مورد آسیب دیدگی قرار می گیرند.

الف. ناحیه قدامی ب. ناحیه خلفی ج. ناحیه خارجی د. ناحیه داخلی

۲۵. وقوع بریدگی و خراشیدگی ناشی از ورزش در کدام یک از قسمتهای بدن بیشتر است؟

الف. بالای تنه ب. سر ج. تنه د. پائین تنه

۲۶. چه درصدی از صدمات در ورزش مدارس در آخر ساعات تمرین اتفاق می افتد؟

الف. ۱۰۰٪ ب. ۷۰٪ ج. ۵۰٪ د. ۲۰٪

۲۷. برای نتیجه گیری بهتر، هر حرکت کششی را نگهداشته و تکرار کنید.

الف. ۱۰ ثانیه، ۵ مرتبه ب. ۳۰ ثانیه، ۲ مرتبه ج. ۱ دقیقه، ۱۰ مرتبه د. ۵ دقیقه، ۲۰ مرتبه

۲۸. تمرین زیر برای باز پروری کدام یک از گزینه های زیر به کار می رود؟

« در حالت ایستاده، پشت بازوی راست خود را صاف به چهارچوب تکیه دهید و دست چپ خود را به طرف عقب خم کرده و میچ دست راست را بگیرید و به طور آهسته به جلو خم شوید و در همان حال سعی کنید دست راست را از پشت سر دور کنید.»

الف. عضله دوسر ب. تاندون آشیل ج. چارلی هورس د. کشیدگی کشاله ران

۲۹. کدامیک از روشهای باندپیچی زیر برای رگ به رگ شدن زانو استفاده می شود؟

الف. چسبی ترف تو ب. چسبی پهلوی به پهلوی ج. سبببافی د. ساده

۳۰. چربی درصد از رژیم غذایی را تشکیل می دهد.

الف. ۴۰-۵۰ ب. ۶۰-۶۵ ج. ۲۰-۲۵ د. ۱۵-۲۰