

نام درس: حرکت درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۶)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

پیامبر اعظم (ص): روزه سیر آتش جهنم است.

۱. در فرایند حرکت درمانی و نوتوانی، عوامل فیزیکی با چه هدفی به کار برده می شوند؟
 - الف. برگرداندن فرد به سطح فعالیت قبلی
 - ب. تسکین درد و تورم
 - ج. توجیه تحرک و انعطاف پذیری
 - د. بهبود قدرت و استقامت عضله
۲. برای نواحی درونک و اسپاسمی ماساژ یخ چند دقیقه ادامه می یابد؟
 - الف. ۱۵-۳۰
 - ب. ۱۰-۱۵
 - ج. ۷-۱۰
 - د. ۱۰-۲۰
۳. برای آن که گرما به بافت های عمیق تر عضو رسیده دیده نفوذ کند، استفاده از کدام شیوه گرمایی مؤثر است؟
 - الف. حلقه های گرما
 - ب. پمادهای گرما زا
 - ج. فرا صوت
 - د. هیپروکلاتورها
۴. در برنامه های حرکت درمانی، تمرینات دامنه حرکتی و کششی فعال با چه هدفی طراحی می شوند؟
 - الف. توسعه انعطاف پذیری
 - ب. کاهش درد و افزایش تحرک
 - ج. توسعه دامنه حرکتی
 - د. حفظ و افزایش تحرک
۵. در کدام مرحله آسیب از حرکت های درجه I و II تمرینات دامنه حرکتی غیر فعال استفاده می شود؟
 - الف. مرحله نیمه حاد آسیب
 - ب. مرحله حاد آسیب
 - ج. مرحله مزمن آسیب
 - د. مرحله حاد و ابتدایی و نیمه حاد آسیب
۶. برای افزایش دامنه حرکتی کدام ویژگی بافت قابل انقباض باید مد نظر قرار گیرد؟
 - الف. فیزیولوژیکی عصبی
 - ب. ویسکوزیته و الاستیسیته
 - ج. مکانیکی
 - د. مکانیکی و فیزیولوژیکی عصبی
۷. سیستم استرالیایی برای تحرک بخشی مفصل از چه تکنیک هایی استفاده می کند؟
 - الف. مداوم
 - ب. فلوتی
 - ج. نوسانی
 - د. کششی
۸. چه عواملی بر مقدار نیروی تولیدی توسط یک عضله تأثیرگذارند؟
 - الف. سرعت و نوع انقباض، تعداد واحدهای حرکتی، طول عضله، اندازه سطح مقطع
 - ب. محرک، سرعت و نوع انقباض، تعداد واحدهای حرکتی، طول عضله
 - ج. اندازه سطح مقطع، طول عضله، سرعت و نوع انقباض، تعداد واحدهای حرکتی، محرک
 - د. اندازه سطح مقطع، طول عضله، سرعت و نوع انقباض، تعداد واحدهای حرکتی
۹. جهت افزایش پایداری از چه تمریناتی استفاده می شود؟
 - الف. تمرین های با تکرار بالا و مقاومت کم
 - ب. تمرین های با تکرار بالا و مقاومت بالا
 - ج. تمرین های با تکرار کم و مقاومت کم
 - د. تمرین های با تکرار کم و مقاومت بالا

نام درس: حرکت درمانی

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۶)

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۱۰. به دنبال تمرینات مقاومتی طولانی بروز خستگی موضعی در عضلات ناشی از چیست؟

- الف. کاهش گلوکز خون
ب. تأثیرات بازدارنده سیستم عصبی
ج. کاهش گلیکوژن کبد
د. کاهش گلیکوژن عضلات

۱۱. اگر به علت آسیب دیدگی، حرکت در یک مفصل محدود شده باشد، برای تقویت عضلات، کدام شیوه تمرین مقاومتی را پیشنهاد می‌کنید؟

- الف. ایزوتونیک
ب. ایزوکنیتیک
ج. ایزومتریک
د. غیر فعال

۱۲. در مرحله نهایی حرکت در ماکزیمم توانی، شش تمرینات هم جنبش چگونه است؟

- الف. در حد ماکزیمم
ب. زیر ماکزیمم
ج. نزدیک به ماکزیمم
د. بالاتر از حد ماکزیمم

۱۳. توجه به تفاوت های فردی در کدام یک از مراحل ارزیابی بازتوانی باید مورد توجه قرار گیرد؟

- الف. ارزیابی سطح عملکرد فردی
ب. توسعه و نظارت بر برنامه های درمانی
ج. تشخیص کمبودهای عملکردی و ساختاری
د. تعیین اهداف کوتاه مدت و بلند مدت

۱۴. مهم ترین هدفی که در مرحله نهایی برنامه تمرین درمانی دنبال می شود، کدام است؟

- الف. بهبود استقامت، قدرت و توان عمومی بدن
ب. افزایش سرعت و استقامت در مهارت های خاص ورزشی
ج. بازگشت فرد مصدوم به فعالیت ورزشی
د. بهبود استقامت قلبی - عروقی

۱۵. اثر نهایی عدم تحرک بر روی استخوان کدام است؟

- الف. کاهش تحمل وزن
ب. مستعد شدن استخوان برای شکستگی
ج. کاهش فعالیت سلول های سازنده استخوان
د. کاهش فعالیت استئوکلاست ها

۱۶. به دنبال بروز التهاب حاد در محل عضو صدمه دیده، برای کاهش جریان خون و شکسته شدن چرخه درد-اسپاسم به کار بردن کدام روش درمانی مؤثرتر است؟

- الف. تحت فشار قرار دادن
ب. استراحت
ج. سرما درمانی
د. بالا نگه داشتن

۱۷. برای استفاده مناسب از کراچ، دستگیره آن باید در چه ناحیه ای قرار گیرد؟

- الف. سطح مفصل هیپ
ب. دو انگشت پایین تر از زیر بغل
ج. بالاتر از سطح کمر
د. پایین تر از سطح هیپ

نام درس: حرکت درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۶)

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۱۸. در رابطه با حرکات اصلی و فرعی مفصل کدام گزینه صحیح است؟
الف. سر خوردن یکی از حرکات اصلی مفصل است
ب. حرکات فرعی، حرکات غیر ارادی مفصل هستند
ج. حرکات اصلی مفصل را نمی توان به طور دقیق اندازه گیری نمود
د. حرکات فرعی مفصل را می توان با استفاده از گونیامتر اندازه گیری نمود
۱۹. کدام یک از گیرنده های مکانیکی از واحد عضلانی - تاندونی در مقابل نیروهای کششی شدید محافظت می کند؟
الف. دوک های عضلانی
ب. گیرنده های رافینی
ج. کپسول پاچینی
د. اندام های گلژی
۲۰. در بازیافتن حس عمقی اندام های تحتانی کدام یک از تمرینات زیر به فرد مصدوم کمک می کند؟
الف. نوشتن حروف الفبا به وسیله پا
ب. ایستادن بر روی یک پا
ج. اسکات کامل
د. پریدن به شکل زیگزاک
۲۱. هدف از انجام تمرینات پلايومتریک در برنامه های بازتوانی کدام است؟
الف. کسب مجدد قدرت عضلانی
ب. کسب مجدد استقامت عضلانی
ج. کسب مجدد توان عضلانی
د. کسب مجدد هماهنگی عصبی - عضلانی
۲۲. کدام روش تمرینی فقط تمرینات با زنجیره جنبشی باز را امکان پذیر می کند؟
الف. ایزوتونیک
ب. هم طول
ج. ایزومتریک
د. ایزوکنیتیک
۲۳. کدام یک از بافت های بدن، به دنبال تحرک مجدد، سریع تر بهبود پیدا می کند؟
الف. غضروف مفصلی
ب. لیگامنت ها
ج. استخوان ها
د. عضلات
۲۴. در تکنیک های تحرک بخشی مفصل، طبق سیستم کالتن برون، استفاده از نیروهای درجه I با چه هدفی انجام می گیرد؟
الف. افزایش دامنه حرکتی
ب. کاهش درد
ج. حفظ تحرک در مفصل
د. کشش ساختارهای مفصل
۲۵. چه عاملی مقدار و نوع حرکت در یک مفصل را تعیین می کند؟
الف. شکل سطوح مفصلی
ب. نوع استخوان ها
ج. محور مکانیکی مفصل
د. عضلات احاطه کننده مفصل
۲۶. کدام یک از گیرنده های مکانیکی مسئول سیگنال دهی، شتاب و کاهش سرعت مفصل هستند؟
الف. شبه پاچینی
ب. گیرنده های گلژی
ج. گیرنده های رافینی
د. پایانه های آزاد عصبی

نام درس: حرکت درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۴۶)

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون: تستی: ۵۵ تشریحی: — دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: —

مجاز است.

منبع: —

۲۷. کدام یک از فاکتورهای زیر جزو محدودکننده های حرکت مفصل نیست؟

- الف. بافت اسکار
ب. درد و تورم
ج. ویژگی الاستیسیته بافت
د. توده استخوانی

۲۸. در حرکت درمانی چه موقع از تمرینات دامنه حرکتی غیر فعال استفاده می شود؟

- الف. برای کاهش نمودن حرکت در دامنه حرکتی نامحدود
ب. وقتی که عضلات توسط انرژی عصبی تحریک می شوند
ج. فرد مصدوم قادر به انقباض فعالانه عضلات برای حرکت عضو نباشد
د. اگر تمرین در دامنه حرکتی نامحدود عضو توسط انقباض ارادی عضله حاصل شود

۲۹. چه موقع می توان از گرما درمانی به عنوان یک روش درمانی مؤثر استفاده کرد؟

- الف. اگر مرحله حاد آسیب گذشته باشد
ب. اگر ناحیه صدمه دیده کم خون و کرخش باشد
ج. اگر ورزشکار مصدوم تب داشته باشد
د. اگر بافت خونریزی فعال داشته باشد
۳۰. اطلاعات مربوط به درک موقعیت بدن و جهت در فضا از طریق چه سیستمی به سیستم عصبی ارائه می شود؟

- الف. سیستم دهلیزی
ب. سیستم بینایی
ج. سیستم حس های تنی
د. گیرنده های مکانیکی