

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: تمرین درمانی، حرکت درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۴۶) - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۴۲۴

۱- کدامیک از انواع کف پای صاف، در حیطه حرکات اصلاحی مد نظر قرار گرفته و بهبود می یابد؟

۱. کف پای صاف سخت

۲. کف پای صاف منعطف

۳. کف پای صاف کودکان زیر ۵ سال

۴. کف پای صاف پاتولوژیک

۲- کدام عضله در حمایت از قوس کف پا، نقش مهمتری دارد و بدکاری آن ممکن است، منجر به کف پای صاف شود؟

۱. درشت نی خلفی

۲. درشت نی قدامی

۳. دوقلو

۴. نعلی

۳- در کدام گروه از افراد زیر، امکان بروز کف پای صاف، بیشتر است؟

۱. لاغر، کم تحرک و کسانی که بیماری مزمن دارند

۲. لاغر، پر تحرک و کسانی که کفش مناسب می پوشند

۳. چاق، کم تحرک و کسانی که از کودکی کفش زیاد پوشیده اند

۴. چاق، پر تحرک و کسانی که کفش کمتر پوشیده اند

۴- اثر ارتزهای حمایت کننده کف پا در کف پای صاف منعطف چگونه است؟

۱. بهترین روش اصلاح و درمان مشکلات پا هستند

۲. هیچ اثر مثبتی در بهبود و تسکین هیچکدام از مشکلات پا ندارند

۳. باعث بهبود دایمی می شوند و همچنین اثرات تسکین درد و خستگی دارند

۴. باعث بهبود دایمی نمی شوند ولی اثرات تسکین موقت درد و خستگی دارند

۵- عضلات درونی ناحیه پا که در ناهنجاری کف پای صاف مد نظر قرار می گیرند، در چند لایه بررسی می شوند؟

۱. سه لایه درونی و دو لایه بیرونی

۲. ۴ لایه درونی

۳. دو لایه سطحی و عمقی

۴. ۵ لایه درونی

۶- عمده ترین مشکل کوتاه مدت بزرگسالان مبتلا به کف پای صاف منعطف، چیست؟

۱. درد مزمن دایمی

۲. افزایش وزن

۳. خستگی

۴. انواع آسیبها و بیماریها

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تمرین درمانی، حرکت درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۴۶) - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۴۲۴

۷- "روبروی دیوار دستها را روی دیوار گذاشته، یک پا عقب تر و پاشنه آن روی زمین باشد، با خم کردن زانوی جلویی و فشار به دیوار، تا ۳۰ ثانیه وضعیت حفظ شود."
این حرکت به چه منظور انجام می شود؟

۱. کشش عضلات جلوی ساق و کف پای جلویی
۲. کشش عضلات پشت ساق پای عقبی
۳. تقویت عضلات شانه
۴. تقویت عضلات پا و پشت ساق پای عقبی

۸- کدام گزینه درباره کفشهای پاشنه بلند و پنجه باریک درست است؟

۱. تنها برای افرادی که کمردرد دارند توصیه می شود
۲. موجب افزایش قوس پا در کف پای صاف می شوند
۳. انقباض موثر عضلات را کاسته و منجر به مشکلات پا می شوند
۴. اثر چندانی بر روی پا و عضلات ندارند

۹- کدام مورد برای افراد مبتلا به کف پای صاف، منع می شود؟

۱. پرشهای مکرر، فعالیتهای طولانی
۲. ورزشهای شنا و دوچرخه سواری
۳. راه رفتن با پای برهنه بویژه در ماسه
۴. راه رفتن روی پنجه ها

۱۰- کدام تمرین، معمولاً توسط پزشکان بویژه برای افراد آسیب دیده و پس از جراحی، برای تقویت عضلات درون پا، توصیه می شود؟

۱. حرکت دادن انگشتان
۲. چرخاندن توپ گلف
۳. کشیدن انگشتان
۴. جمع کردن حوله

۱۱- کشیدن انگشتان بزرگ پا با یک نوار کشی ضخیم، در کدام مشکل توصیه می شود؟

۱. انگشت چکشی
۲. انگشت شست کج و بونیون
۳. انگشت چنگالی
۴. درد سینه پا

۱۲- چرخاندن میچ پا، دورسی و پلانتر فلکشن، بالا و پایین کردن پنجه پا به چه منظور، انجام می شوند؟

۱. تسکین درد و افزایش استقامت عضلانی
۲. بهبود درد سینه پا و درمان آسیبهای پا
۳. کشش، انعطاف پذیری و تحرک بخشی پا
۴. افزایش قدرت عضلات پا

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تمرین درمانی، حرکت درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۴۶) - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۴۲۴

۱۳- "به پشت دراز کشیده، یک پا را با زانوی صاف بالا آورده و با پارچه یا طنابی پا را به سمت سینه بکشید". این حرکت با چه هدفی تجویز می شود؟

۱. کشش عضلات پشت پا و همسترینگ
۲. تقویت عضلات شکمی
۳. کشش عضلات کتفاله در پای روی زمین
۴. کاهش درد پا و درد کمر

۱۴- پوشیدن دمپایی در استخرها، خشک کردن کامل پاها، کفش و جوراب مناسب و تمیز، برای پیشگیری از بروز کدام عارضه، پیشنهاد می شود؟

۱. عارضه پای ورزشکاران
۲. فانگوس
۳. قانقار یا زخمهای پا
۴. نوروپاتی پا

۱۵- شستشوی دایمی پا با آب گرم، پوشش همیشگی پا، معاینه دوره ای پا از نظر زخم، آسیب عصبی و خونرسانی ضعیف، رعایت دایمی بهداشت پا و ضد عفونی آن از توصیه های معمول برای پیشگیری از کدام عارضه است؟

۱. هالوس لیمیتوس
۲. پای ورزشکاران
۳. زخمها و ضایعات پای دیابتی
۴. تینا پدیس

۱۶- در چه صورتی کمردرد فرد، شدید تلقی می شود؟

۱. کنترل ادرار سخت، افزایش قدرت عضلات، درد مقطعی زیر زانو وجود داشته باشد
۲. سن فرد کمتر از ۵۰ سال، درد دایمی و محدود به کمر باشد
۳. درد محدود به کمر و با علتی نامعلوم باشد
۴. سن فرد بیش از ۵۰ سال، درد خواب را مختل کند، و کنترل ادرار و مدفوع مشکل باشد

۱۷- کدام روش در بلند کردن و حمل اشیا، می تواند منجر به آسیب کمر شود؟

۱. عدم خم شدن و چرخش همزمان کمر
۲. زانوی خم و نزدیک شدن به شی، حرکت بدون چرخش
۳. زانوی صاف، چرخش کمر و دور بودن شی
۴. زانوها صاف، عدم استفاده از کمر و نزدیک بودن به شی

۱۸- کدام ویتامین و مواد معدنی، بیشتر به صورت ترکیبی، برای پیشگیری از بروز کمردرد توصیه می شود؟

۱. ویتامین C و آهن
۲. ویتامین D و کلسیم
۳. ویتامین A و کلسیم
۴. ویتامین C و روی

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: تمرین درمانی، حرکت درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۴۶) - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۴۲۴

۱۹- کدام مورد از روش های پیشگیری از کمردرد، می تواند باشد؟

۱. استراحت
۲. شغل
۳. نژاد و ژنتیک
۴. تغذیه مناسب و آمادگی بدنی

۲۰- ضعف کدام عضلات بیش از همه می تواند فرد را مستعد کمردرد کند؟

۱. عضلات جلو و پشت ران
۲. عضلات یک چهارم بالایی بدن
۳. عضلات شکم و کمر
۴. عضلات یک چهارم پایینی بدن

۲۱- بر اثر پوشیدن کفش پاشنه بلند، کدام عضلات بدن کوتاه و ضعیف می شوند؟

۱. پشت ساق
۲. کنار و جلوی ساق
۳. پشت ران
۴. شکم

۲۲- کدام مورد برای بهبود کمردرد توصیه می شود؟

۱. استراحت مطلق
۲. باز توانی غیرفعال
۳. باز توانی فعال
۴. سرما و گرما درمانی

۲۳- کدام گزینه صحیح است؟

۱. تمرینات ویلیامز بر روی فلکشن کمر تاکید دارد
۲. تمرینات ویلیامز بر اکستنشن کمر تاکید دارد
۳. تمرینات ویلیامز برای کمردردهایی است، که با راه رفتن و ایستادن تسکین می یابند
۴. تمرینات ویلیامز برای کمردردهایی که با نشستن بدتر می شوند توصیه می شود

۲۴- برای فردی که درد منتشره به پاها دارد و با نشستن بدتر می شود، ابتدا کدام تمرین برای متمرکز کردن درد انجام می شود؟

۱. ثبات بخشی پویا سپس مکنزی
۲. ویلیامز سپس ثبات بخشی پویا
۳. ویلیامز سپس مکنزی
۴. مکنزی سپس ویلیامز

۲۵- کدام روش تمرینات کششی می تواند آسیب زا باشد و بویژه برای افراد دارای کمردرد، منع می شود؟

۱. کشش پویا
۲. کشش ایستا
۳. کشش PNF
۴. کشش CR

۲۶- کدام حرکت برای کمردرد مناسب است؟

۱. دراز و نشست کامل
۲. دراز و نشست با پاهای صاف
۳. بلند کردن هر دو پا در وضعیت درازکش
۴. بلند کردن سر و شانه ها با پاهای خم

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: تمرین درمانی، حرکت درمانی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۴۶ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۴۲۴

۲۷- کدام تمرینات برای افراد دارای کمر درد، باعث تشدید درد کمر می شود؟

۱. انجام حرکت دراز و نشست با زانوی خم
۲. پرس ایستاده
۳. حرکات کششی آرام
۴. حرکات خوابیده و آهسته

۲۸- کدام تمرین هوازی برای کمردرد ها بیشتر توصیه می شود و گزینه بهتری است؟

۱. دوچرخه سواری
۲. دویدن
۳. پیاده روی طولانی
۴. شنا و حرکت در آب

۲۹- کدام عضلات در نرمشهای کششی برای کمردرد ها باید مد نظر قرار گیرند؟

۱. همسترینگ، هرمی، سوئز خاصره و سرینی
۲. چهارسرران، هرمی، شکم و سرینی
۳. همسترینگ، هرمی، شکم و بالای پشت
۴. سرینی بزرگ، چهارسرران، هرمی و بالای پشت

۳۰- روی توپ به شکم دراز کشیده و دستها را روی زمین بگذارید، تلاش کنید بدن قوس نداشته باشد. انقباض کدام عضلات برای اجرای این حرکت ضروری است؟

۱. عضلات کمر بند شانه
۲. عضلات شکم و کمر
۳. عضلات بالای پشت
۴. عضلات همسترینگ

شماره سوال	پاسخ صحيح	وضعيت كليد
1	ب	عادي
2	الف	عادي
3	ج	عادي
4	د	عادي
5	ب	عادي
6	ج	عادي
7	ب	عادي
8	ج	عادي
9	الف	عادي
10	د	عادي
11	ب	عادي
12	ج	عادي
13	الف	عادي
14	الف	عادي
15	ج	عادي
16	د	عادي
17	ج	عادي
18	ب	عادي
19	د	عادي
20	ج	عادي
21	الف	عادي
22	ج	عادي
23	الف	عادي
24	د	عادي
25	الف	عادي
26	د	عادي
27	ب	عادي
28	د	عادي
29	الف	عادي
30	ب	عادي