

سری سوال: 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

۱- در هنگام تماس پا با زمین به ترتیب بالاترین و پایین ترین قوس کف پا کدام قسمت می باشد؟

۱. استخوان میخی و کنار داخلی پا
۲. استخوان قاپ و کنار داخلی پا
۳. استخوان پاشنه و کنار خارجی پا
۴. استخوان ناوی و کنار خارجی پا

۲- مهمترین عامل تثبیت قوس های کف پا چیست؟

۱. عضلات
۲. استخوانهای سازنده آن
۳. لیگامنتها
۴. تاندونها

۳- در چه حالتی احتمال استرین و آسیب کمتر در کف پا انعطاف پذیر اتفاق می افتد؟

۱. درجه آزادی کم و انعطاف پذیری زیاد
۲. انعطاف پذیری زیاد و شلی لیگامنتها
۳. درجه آزادی کم و انعطاف پذیری کم
۴. افراد مبتلا به آرتریت کمتر آسیب می بینند

۴- وضعیت قرار گیری پا در کف پای صاف به چه صورت می باشد؟

۱. در وضعیت پرونیشن قرار می گیرد (چرخش به سمت داخل)
۲. در وضعیت سوپینیشن قرار می گیرد (چرخش به سمت داخل)
۳. در وضعیت دورسی فلکشن قرار می گیرد
۴. در وضعیت پلاننار فلشکن قرار می گیرد

۵- در صورتی که کف پای صاف تنها در حالت ایستادن مشاهده شود را می نامند؟

۱. کف پای صاف ثابت
۲. کف پای صاف منعطف
۳. کف پای گود ثابت
۴. کف پای صاف پاتولوژیک

۶- کدامیک از تمرینات برای افراد دارای کمر درد تجویز نمی شود؟

۱. درازو نشست با زانوی صاف (بدون خم کردن زانو)
۲. بلند کردن اشیاء سبک
۳. شنا کردن
۴. حرکات کششی آهسته و نرم

۷- افراد دارای قوس بلند پا بیشتر در کدام ناحیه مستعد آسیب هستند؟

۱. استخوانهای لگن
۲. استخوان مچ و پا
۳. استخوان زانو
۴. بافتهای نرم

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

۸- علت کف پای صاف اکتسابی در زنان بین ۴۵ تا ۶۵ چیست؟

۱. قاپ عمودی مادرزادی
 ۲. شلی لیگامنتها
 ۳. التهاب نیام کف پای
 ۴. بد کاری تاندون درشت نی خلفی
- ۹- در چه حرکتی هنگام ارزیابی از طریق مشاهده کف پای، می توان به کف پای صاف منعطف شخص پی برد؟
۱. فلشکن زانو
 ۲. اینورشن
 ۳. اورشن
 ۴. دورسی فلشکن

۱۰- کدام روش در کودکان برای تشخیص کف پای صاف در کودکان به کار می رود و دارای اعتبار بالایی می باشد؟

۱. fore foot
۲. mid foot
۳. rear foot
۴. forward foot

۱۱- سفت شدن کدام عضلات می تواند دردی مشابه درد سیاتیک ایجاد کند؟

۱. عضلات همسترینگ
۲. عضلات هرمی
۳. عضلات سرینی
۴. عضلان خاصره ای

۱۲- کدام تمرین مناسب برای افراد دارای کمر درد می باشد؟

۱. هندبال
۲. اسکی
۳. شنا
۴. دو و میدانی

۱۳- روش CR تمرینات PNF (کشش ملایم) شامل چه حرکاتی می شود؟

۱. روش انقباض - انقباض مخالف
۲. روش استراحت - انقباض مخالف
۳. روش انقباض - استراحت
۴. روش انقباض - استراحت - انقباض مخالف

۱۴- از نمای قدامی در کف پای صاف خط ثقلی که از طرف کشکک به طرف پایین کشیده می شود، از کجا عبور می کند؟

۱. بین انگشت دوم و سوم
۲. بین انگشت اول و دوم
۳. قسمت داخلی انگشت بزرگ
۴. بین انگشت سوم و چهارم

۱۵- در کدام روش تشخیص کف پا امکان تحلیل کمی (نه کیفی) وجود دارد؟

۱. رادیو گرافی
۲. خط شاقول
۳. نقش پا
۴. جعبه آینه

۱۶- تاکید روش مکنزی بر اجرای چه حرکاتی می باشد؟

۱. فلکشن کمر
۲. چرخش خارجی کمر
۳. اکستنشن کمر و دردهایی که با نشستن بدتر می شود
۴. نزدیک کننده ها

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

۱۷- در آب درمانی از چه فشاری استفاده می شود؟

۱. اسمز ۲. هیدرواستاتیک ۳. هیدرودینامیک ۴. ثابت

۱۸- متصل شده دو یا چند استخوان به صورت غیر طبیعی در قسمت میانی پا و عقب را گویند؟

۱. TARSAL COALITION ۲. SPUR
۳. HALUX VALGUS ۴. HAMMER TOE

۱۹- بهترین راهکار برای درمان کف پای صاف منعطف چیست؟

۱. پوشیدن کفشهای سفت ۲. کاهش وزن اضافی
۳. خریدن کفشهای گران قیمت ۴. حرکات پرشی و جهشی

۲۰- مهمترین عوامل مد نظر در کف پای صاف چیست؟

۱. هورمونهای فیزیولوژیکی ۲. قد و وزن شخص
۳. حالت روانی شخص ۴. خانواده شخص

۲۱- خوابیدن بروی شکم باعث چه تغییری در قوس کمر می شود؟

۱. بدون تغییر ۲. افزایش قوس ۳. کاهش قوس ۴. صاف شدن کمر

۲۲- صاف بودن کف پا چه تغییری در لگن و چه تغییری در کمر ایجاد می کند؟

۱. تمایل لگن به جلو و افزایش قوس قسمت بالای کمر ۲. تمایل لگن به عقب و افزایش قوس قسمت بالای کمر
۳. تمایل لگن به جلو و افزایش قوس قسمت پایین کمر ۴. تمایل لگن به عقب و افزایش قوس قسمت پایین کمر

۲۳- افراد مسن بیشتر به و صاف شدن پا حساسترند؟

۱. سوپینیشن پا ۲. دورسی فلکشن پا ۳. پرونییشن پا ۴. پلاننار فلکشن پا

۲۴- عارضه ثانویه که بعلت کف پای صاف ایجاد می شود کدام است؟

۱. انگشت چنگالی ۲. انگشت چکشی ۳. زانو پرانتزی ۴. کایفوز

۲۵- بیش از ۹ درصد آسیب دوندگان را این آسیب تشکیل می دهد؟

۱. کف پای گود ۲. انگشت چکشی ۳. کف پای صاف ۴. التهاب نیام کف پای

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

۲۶- ارتفاع صندلی و شیب میز استاندارد به ترتیب چقدر می باشد؟

۱. ۴۱ درصد قد فرد و شیب ۱۵ درجه
۲. نصف قد فرد و شیب ۱۰ درجه
۳. ۳۱ درصد قد فرد و شیب میز ۱۰ درجه
۴. ۱/۲ قد فرد و شیب ۴۵ درجه

۲۷- با پوشیدن کفش پاشنه بلند چه تغییری در وضعیت مرکز ثقل می افتد؟

۱. عدم تغییر مرکز ثقل
۲. مرکز ثقل به جلو منتقل می شود
۳. مرکز ثقل به عقب منتقل می شود
۴. مرکز ثقل به پهلو منتقل می شود

۲۸- باریک شدن مادرزادی کانال استخوانی را چه می نامند؟

۱. فیبروما لژیا
۲. اسپوندیلولیز
۳. سندرم دم اسبی
۴. استنوسیس

۲۹- کدام نژاد بیشتر در معرض اسپوندیلولیز (کمر درد) قرار می گیرد؟

۱. زنان سفید پوست
۲. مردان سفید پوست
۳. زنان آفریقایی - آمریکایی
۴. مردان آفریقایی - آمریکایی

۳۰- ویژگی زیر مربوط به کدام بیماری می باشد؟

"درد منتشره عضلانی اسکلتی، خستگی در نقاط چند گانه و اختلال خواب و اضطراب"

۱. فیبروما لژیا
۲. پوکی استخوان
۳. اسپوندیلولیز
۴. سندرم دم اسبی

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