

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۱- شکستگی ساق پا اغلب در کدام استخوان و چه قسمتی از آن اتفاق می افتد؟

- ۰۱ درشت نی - ۱/۳ پایینی
- ۰۲ نازک نی - ۱/۳ پایینی
- ۰۳ درشت نی - ۱/۳ میانی
- ۰۴ نازک نی - ۱/۳ میانی

۲- در کدام نوع پارگی عضلانی، هر نوع فعالیتی برای انقباض عضله همراه با درد است و عضله قادر به انجام فعالیت های خود است؟

- ۰۱ پارگی کامل
- ۰۲ پارگی خفیف
- ۰۳ پارگی حاد
- ۰۴ پارگی متوسط

۳- رایج ترین اتفاقی که بعد از اعمال نیرو به استخوان ترقوه پیش می آید، چیست و در این صورت جهت حرکت استخوان به کدام سمت است؟

- ۰۱ شکستگی - عقب و زیر
- ۰۲ دررفتگی - عقب و زیر
- ۰۳ شکستگی - جلو و زیر
- ۰۴ دررفتگی - جلو و زیر

۴- در پارگی های عضلانی از نوع محیطی به چه دلیل خون از محل خود خارج می شود؟

- ۰۱ نیروی جاذبه
- ۰۲ سطحی بودن
- ۰۳ عمقی بودن
- ۰۴ شدت آسیب

۵- کدام یک از گزینه های زیر، موجب کاهش احتمال پارگی عضله می شود؟

- ۰۱ گرم کردن قبل از فعالیت
- ۰۲ آسیب قبلی
- ۰۳ نداشتن بافت فیبروز (اسکار)
- ۰۴ خستگی عضله

۶- رایج ترین دلایل استرین مزمن و حاد در واحد عضلانی تاندونی به ترتیب چیست؟

- ۰۱ فشار زیاد- ضعف
- ۰۲ فشار زیاد- تمرینات مکرر
- ۰۳ ضعف - فشار زیاد
- ۰۴ ضعف - تمرینات مکرر

۷- در کمک های اولیه، اولین هدف کدام یک از گزینه های زیر است؟

- ۰۱ متوقف کردن خونریزی
- ۰۲ استراحت عضله
- ۰۳ انتقال به بیمارستان
- ۰۴ ثابت کردن محل آسیب دیده

۸- در هنگام فعالیت ورزشی سنگین حداکثر تا چند درصد از خون جهت فعالیت های عضلانی مصرف می شود؟

- ۰۱ کمتر از ۳۰ درصد
- ۰۲ ۴۰ درصد
- ۰۳ ۹۰ درصد
- ۰۴ ۷۲ درصد

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۹- کدام یک از گزینه‌های زیر، توضیح صحیح و کاملتری از علت پارگی مینیسک داخلی است؟

۱. دلیل این مکانیسم ارتباط مستقیم لیگامنت‌های طرفی نازک‌نی با مینیسک داخلی است.
۲. این امر زمانی اتفاق می‌افتد که پا در جایی ثابت باشد و زانو به میزان زیادی ثابت باشد.
۳. بیشترین علت صدمه چرخش داخلی و ناگهانی ران روی درشت‌نی است.
۴. این امر زمانی اتفاق می‌افتد که در حالی که زانو خم است بالا تنه و ران ثابت باشند.

۱۰- زمان بهبود در یک هماتوم بین عضلانی چند هفته است؟

۱. ۱-۲ هفته
۲. ۳ هفته
۳. ۴ هفته
۴. ۸ هفته

۱۱- عضله فوق‌خاری در چه زاویه ای آسیب‌پذیرتر است؟

۱. ۸۰ درجه
۲. ۱۲۰ درجه
۳. ۸۰ و ۱۲۰ درجه
۴. ۷۰ درجه

۱۲- کدام یک از عضلات چرخاننده شانه، بیشتر از عضلات دیگر آسیب می‌بینند؟

۱. فوق‌خاری
۲. تحت‌خاری
۳. گرد بزرگ
۴. گرد کوچک

۱۳- آسیب بازوی گلف باز ناشی از التهاب تاندون‌های کدام دسته از عضلات زیر است؟

۱. عضلات بازکننده ساعد در ناحیه خارجی بازو
۲. عضلات بازکننده ساعد در ناحیه داخلی بازو
۳. عضلات خم‌کننده ساعد در ناحیه خارجی بازو
۴. عضلات خم‌کننده ساعد در ناحیه داخلی بازو

۱۴- دلیل اولیه و اصلی ایجاد سندرم کمپارتمان چیست؟

۱. افزایش فشار داخل عضله
۲. افزایش فشار داخل استخوان
۳. عدم تغذیه عضله
۴. درد عضلانی

۱۵- کدام یک از انواع شکستگی‌ها بیشتر به دلیل ضربه‌های مکرر و پیوسته ایجاد می‌شود؟

۱. شکستگی ناشی از خستگی یا استرس
۲. شکستگی‌های ترک‌ه ای
۳. شکستگی ساده
۴. شکستگی مرکب

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)

ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۱۶- کدام یک از گزینه‌های زیر، در برخورد با فرد مصدوم در هنگام شکستگی درست است؟

۱. ابتدا علایم شکستگی را بررسی می‌کنیم
۲. بعد از بررسی علایم عدم کارایی عضو را بررسی می‌کنیم.
۳. پس از به عمل آمدن اقدامات اولیه مصدوم را به بیمارستان ارجاع می‌دهیم.
۴. همه موارد

۱۷- شایع‌ترین علت دررفتگی چیست؟

۱. ضربه یا تروما
۲. ضعف عضلانی
۳. بیماری مفصلی
۴. نوع ورزش

۱۸- کدام یک از گزینه‌های زیر، روش صحیح پیشگیری و محافظت از تاندون آشیل است؟

۱. پوشیدن کفش مناسب
۲. بستن یک مچ بند PRO به طریقه سببافی
۳. استفاده از باندپیچی چسبی
۴. قرار دادن بالآورنده لاستیکی در کفش

۱۹- کدام یک از گزینه‌های زیر، علت صدمه چارلی هورس در اندام تحتانی است؟

۱. ضربه شدید به ران
۲. استفاده بیش از حد از عضلات کشاله ران
۳. تماس بین پاشنه و یک سطح خشن
۴. چرخش ناگهانی و یا کشیدگی زانو

۲۰- حساس‌ترین و آسیب‌پذیرترین نقطه لیگامنت جانبی- داخلی مفصل زانو کدام سمت است؟

۱. انتهای فوقانی نزدیک به ساق
۲. ۲/۳ انتهایی نزدیک اتصال به ران
۳. انتهای فوقانی نزدیک اتصال به ران
۴. نقطه میانی لیگامنت

۲۱- دررفتگی استخوان کشکک بیشتر در چه حالتی به وجود می‌آید؟

۱. در اثر ضربه مستقیم و در حالتی که زانو خمیده و عضله چهارسر منقبض باشد
۲. زانو کشیده و صاف و عضله چهارسر منقبض باشد
۳. زانو چرخیده است و فرد در حال فرود است
۴. بیشتر به دلایلی غیر برخوردی بوجود می‌آید

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۲۲- در کدام یک از گزینه‌های زیر، علت درد آرنج، ناشی از جابجایی کندیل است؟

۱. وجود حساسیت و احساس درد در هنگام کشیده شدن آرنج
۲. کشیدگی بیش از اندازه عضلات آرنج در حرکات پرتابی
۳. اعمال فشار زیاد به آرنج در هنگام پرتاب و ضربه زدن ها
۴. حساسیت و عدم حرکت در عضلات آرنج

۲۳- تمرین زیر برای بازپروری کدام آسیب به کار می‌رود؟

(در حالت ایستاده بازوها را بالای سر برده و با قفل کردن انگشتان بازوها را کشیده کف دست‌ها را به جلو و بالا بچرخانید و به آرامی بازوها را به سمت عقب بکشید)

۱. تورم آرنج پرتاب کننده
۲. درد آرنج ناشی از جابجایی کندیل
۳. تورم شانه پرتاب کننده
۴. عضله دوسر

۲۴- کدام یک از گزینه‌های زیر، توضیح کاملتری از تاکی آریتمی است؟

۱. اختلال در سیستم تنفسی است که تعداد تنفس کاهش می یابد
۲. اختلال در ریتم قلب است که توأم با افزایش ضربان است.
۳. اختلال در ریتم قلب است که توأم با کاهش ضربان است.
۴. اختلال در سیستم تنفسی است که تعداد تنفس افزایش می یابد

۲۵- اولین اقدام در ایست قلبی - تنفسی، کدام یک از گزینه‌های زیر است؟

۱. بازکردن و باز نگه داشتن راه هوایی
۲. ماساژ قلبی
۳. تنفس دادن
۴. انتقال به بیمارستان

۲۶- در چه گروه از افراد، نمی‌توان از سرما درمانی استفاده کرد؟

۱. دارای زخم باز
۲. دارای مشکلات عضلانی
۳. دارای اختلالات تنفسی
۴. دارای اختلال گردش خون

۲۷- در چه زمانی بعد از آسیب معمولاً از گرمادرمانی استفاده می‌شود؟

۱. ۲۴ ساعت
۲. ۴۸ ساعت
۳. ۷۲ ساعت
۴. ۱۲ ساعت

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۲۸- کدام یک از گزینه‌های زیر، جزء قوانین تمرینات قدرتی نیست؟

- ۰۱ انجام آرام و یکنواخت
 - ۰۲ جابجایی وزن بدن پس از بلند شدن از زمین
 - ۰۳ تنفس صحیح به هنگام تمرین
 - ۰۴ انجام تمرین در یک تا سه مرحله
- ۲۹- نوع وزنه پروانه‌ای معکوس در دستگاه پارونزی، جهت تقویت کدام یک از عضلات زیر مورد استفاده قرار می‌گیرد؟
- ۰۱ رومبوئید (متوازی الاضلاع)
 - ۰۲ سینه‌ای
 - ۰۳ پشتی بزرگ
 - ۰۴ سه سر بازو
- ۳۰- دلیل اصلی انقباض و پس کشیدن دست یا پا در هنگام تماس با یک جسم تیز و برنده چیست؟
- ۰۱ تحریک گیرنده‌های حرکتی عصب
 - ۰۲ تحریک گیرنده‌های عضله
 - ۰۳ تحریک خود جسم تیز و برنده
 - ۰۴ تحریک عضله