

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: حرکت درمانی

سری سوال: یک ۱

پیام نور
PNUNA.COM

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۴۶

۱- قوس طولی کف پا بین چه استخوانهایی قرار گرفته و این قوس در کدام قسمت بلندتر است؟

۰۱. بین استخوانهای پاشنه و سر استخوانهای کف پای - در قسمت انتهایی
۰۲. بین استخوانهای پاشنه و سر استخوانهای کف پای - در قسمت میانی
۰۳. بین استخوانهای ناوی و کناره جانبی پا - در قسمت میانی
۰۴. بین استخوانهای مکعبی و پاشنه - در قسمت میانی

۲- احتمال استرین و آسیب شدید در کدامیک از پاهای زیر، کمتر است؟

۰۱. پای که انعطاف پذیر بوده و لیگامنتهایش شل باشد.
۰۲. پای که دارای لیگامنتهای محکم و انعطاف پذیری زیاد باشد.
۰۳. پای که دارای لیگامنتهای شل و انعطاف پذیری کم باشد.
۰۴. پای که تحرک مناسب و کافی داشته باشد.

۳- کدام گزینه صحیح است؟

۰۱. کف پای صاف منعطف به علت تغییرات ساختاری بافت نرم است.
۰۲. کف پای صاف سخت به علت تغییرات بافتی نرم است.
۰۳. افراد مبتلا به کف پای صاف و منعطف نمی توانند فعالیت ورزشی انجام دهند.
۰۴. ۴۰-۵۰٪ افراد مبتلا به کف پای صاف منعطف هستند که علت آن وزن زیاد است.

۴- بدترین نوع کف پای صاف کدام است؟

۰۱. PTD
۰۲. اسپینایفیدا
۰۳. کف پای صاف مادرزادی
۰۴. کف پای منعطف

۵- رایج ترین نوع کف پای صاف اکتسابی در بزرگسالان ناشی از چیست؟

۰۱. ضربه به فتق نیام کف پای
۰۲. پارگی نیام کف پای
۰۳. اسپرین لیگامنت پاشنه ای
۰۴. بدعملکردی تاندون درشت نئی خلفی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: حرکت درمانی

سری سوال: ۱ یک



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۴۶

۶- کدام گزینه صحیح است؟

۱. پای انسان از ۲۸ استخوان ۳۳ مفصل ۳۰۰ تاندون و لیگامنت و عضله تشکیل شده است.
۲. پای انسان از ۲۶ استخوان ۱۰۰ مفصل ۳۰۰ تاندون و لیگامنت و عضله تشکیل شده است.
۳. پای انسان از ۳۳ استخوان ۳۳ مفصل ۱۰۰ تاندون و لیگامنت و عضله تشکیل شده است.
۴. پای انسان از ۲۶ استخوان ۳۳ مفصل ۱۰۰ تاندون و لیگامنت و عضله تشکیل شده است.

۷- انحراف ۱۵ درجه پاشنه، جزء کدامیک از درجات روش ثبت نقش پا است؟

۱. ۱ درجه
۲. ۲ درجه
۳. ۳ درجه
۴. ۴ درجه

۸- اصطلاح فارسی tarsal coalition چیست؟

۱. برجستگی استخوان ناوی
۲. کف پای صاف سخت
۳. استخوان اضافی کنار پا
۴. دو یا چند استخوان در قسمت میانی عقبی پا به هم متصل شده اند

۹- گونه های پاتولوژیک کف پای صاف کدامند؟

۱. صاف منعطف، قاپ عمودی مادرزادی
۲. کف پای صاف بسیار متحرک و کف پای صاف منعطف
۳. کف پای صاف بسیار متحرک و قاپ عمودی مادرزادی
۴. کف پای صاف منعطف و tarsal coalition

۱۰- جهت کاهش تورم و خیز پا کدام مورد توصیه نمی شود؟

۱. استفاده از داروی کلسی تونین
۲. پوشیدن کفشهای مناسب
۳. بالاگرفتن پا
۴. تمرین منظم ورزشی

۱۱- علل برآمدگی روی استخوان پاشنه و استرس فراکچر به ترتیب کدام است؟

۱. پرشهای مکرر- رسوب کلسیم
۲. رسوب کلسیم - کشیدگی تاندون
۳. شکستگی - دررفتگی و فتق
۴. رسوب کلسیم - شکستگی یا فتق و دررفتگی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: حرکت درمانی

سری سوال: ۱ یک



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۴۶

۱۲- کدام گزینه در مورد انگشت چکشی نادرست است؟

۱. معمولاً در انگشت دوم رخ می دهد.
۲. بند اول و دوم در حالت فلکشن و بند دوم و سوم در حالت هایپراکستنشن است.
۳. در اثر وراثت و کشیدگی و پارگی نیام کف پای رخ می دهد.
۴. بند اول و دوم در حالت فلکشن و بند دوم و سوم در حالت هایپرفلکشن است.

۱۳- کدام مورد شدیدترین نوع پاتولوژیک کف پای صاف است؟

۱. انتخاب نیام کف پای
۲. جوش خوردگی استخوان پا
۳. قاپ عمودی مادرزادی
۴. التهاب استخوان کنجدی

۱۴- لایه دوم عضلات درونی پا که در افراد دارای کف پای صاف باید تقویت شود، کدام است؟

۱. دورکننده شست پا
۲. تا کننده انگشت کوچک
۳. استخوان روی پای
۴. مربع کف پای

۱۵- جمع کردن حوله و جمع کردن تپله برای بهبود چه عوارضی توصیه می شود؟

۱. تورم، درد پاشنه، شست کج
۲. شست کج، انگشت چکشی، بونیون
۳. بونیون، تورم، التهاب نیام کف پای
۴. انگشت چکشی، درد سینه پا، گرفتگی انگشتان

۱۶- آسیبی که در اثر میزان بالای خون در انتهای اعصاب ایجاد می شود، چه نام دارد؟

۱. عروق محیطی
۲. نوروم
۳. نوروپاتی
۴. آرتريت

۱۷- ناحیه سینه ای یا پشتی شامل چند مهره است؟

۱. ۱۲ مهره
۲. ۵ مهره
۳. ۴ مهره
۴. ۷ مهره

۱۸- کدام گزینه جذب کننده فشار نیرو در بین مهره ها است؟

۱. تاندون
۲. دیسک
۳. طناب دفاعی
۴. لیگامنت

۱۹- کدام گزینه در مورد انحنای ستون مهره ها صحیح است؟

۱. انحنای خاجی در سمت عقب مقعر است.
۲. انحنای گردنی به سمت عقب محدب است.
۳. انحنای سینه ای به سمت جلو محدب است.
۴. انحنای کمری به سمت عقب مقعر است.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: حرکت درمانی

سری سوال: ۱ یک



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۴۶

۲۰- افتادن شکم به جلو - گودی بیش از حد ناحیه کمر و چرخش باسن به سمت عقب و بالا از علائم کدام ناهنجاری ستون فقرات است؟

۱. لوردوزیس کمری ۲. اسکولیوز ۳. کیفوز ۴. پشت صاف

۲۱- یکی از مشکلات جدی صدمه دیسک کدام است؟

۱. پوکی استخوان ۲. اسپوندیلولیز ۳. استئوپروز ۴. سندرم دم اسبی

۲۲- کدام مواد بدن را در مقابل پوکی استخوان محافظت می کند؟

۱. کلسیم و ویتامین C ۲. کلسیم و ویتامین D
۳. سدیم و ویتامین های C و D ۴. سدیم و ویتامین D

۲۳- کدام گزینه در مورد صحیح نشستن برای جلوگیری از کمردرد توصیه می شود؟

۱. از صندلی فاصله بگیرید و به جلو خم شوید.
۲. در هنگام نشستن بین لگن و پشتی صندلی فاصله باشد تا به ستون مهره ها فشار نیاید.
۳. از صندلیهای چرخان به جای صندلی دسته دار استفاده کنید.
۴. سعی کنید گردن را صاف نگه دارید و خود را از ناحیه لگن و ران به جلو خم کنید.

۲۴- کدام گزینه صحیح است؟

۱. روش ویلیامز بر روی فلکشن کمر تاکید دارد و برای بهبود کمردردهایی که در موقع راه رفتن و ایستادن تشدید می شود موثر است.
۲. روش مکنزی بر روی فلکشن کمر تاکید دارد و برای بهبود کمردردهایی که در موقع نشستن تشدید می شود موثر است.
۳. روش ویلیامز بر روی اکستنشن کمر تاکید دارد و برای بهبود کمردردهایی که در موقع راه رفتن و ایستادن تشدید می شود موثر است.
۴. روش مکنزی بر روی فلکشن و اکستنشن کمر تاکید دارد.

۲۵- برای بیماران و افرادی که کمردرد دارند، چه نوع کششی مفید است؟

۱. ایستا و پویا ۲. پویا و PNF ۳. ایستا و PNF ۴. ایستا و پویا و PNF

۲۶- بیشترین درصد فتق دیسک در بین کدام مهره ها رخ می دهد؟

۱. $S_1 - L_5$ ۲. $L_5 - S_2$ ۳. $L_4 - L_5$ ۴. $S_1 - S_2$

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

عنوان درس: حرکت درمانی

سری سوال: ۱ یک



پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۳۱۵۰۴۶

۲۷- چرا متخصصان ورزش در آب را توصیه می کنند؟

۱. نیروی رانش آب تکیه گاه وزن بدن است و هنگام غوطه وری جریان خون سریعتر می شود.
۲. هنگام غوطه وری مقاومت آب ۴۴٪ کمتر از مقاومت هواست.
۳. ۹۰٪ وزن در آب بیشتر شده و در آب به سختی حرکت صورت می گیرد.
۴. نیروی رانش آب تکیه گاه وزن بدن است و هنگام غوطه وری جریان خون کندتر می شود.

۲۸- در کدام یک از ناهنجاریهای ستون فقرات وضعیت بالاتنه قائم تر و جنبش پذیری مهره ها کاهش می یابد؟

۱. پشت صاف
۲. گودپشتی
۳. کج پشتی
۴. گردپشتی

۲۹- خط شاقولی از نمای قدامی در افراد مبتلا به صافی کف پا از چه نقطه ای باید بگذرد؟

۱. از لبه داخلی کف پا
۲. از بین انگشت اول و دوم
۳. از بین انگشت دوم و سوم
۴. از قسمت داخلی انگشت بزرگ

۳۰- در کدام یک از روشهای زیر، بریدن برآمدگی ناوی و فرستادن تاندون درشت نئی خلفی به قسمتهای درونی تر کف پا انجام می شود؟

۱. روش کیدنر
۲. روش دورهام
۳. روش هوک - میلر
۴. روش میلر

«آخرین اخبار دانشگاه پیام نور»
«بانک نمونه سوالات دانشگاه پیام نور»