

۱- از لحاظ بیومکانیکی مفصل زیر مچ پا که بین استخوانهای مفصل و قرار گرفته است اهمیت بسیار زیادی در عملکرد صحیح خود دارد.

۱. قاپ - ناوی ۲. پاشنه - ناوی ۳. مکعبی - میخی ۴. پاشنه - قاپ

۲- در چند درصد افراد بزرگسال کف پای صاف منعطف بسیار رایج است؟

۱. ۱۵-۲۰ درصد ۲. فقط ۲۰ درصد ۳. ۵-۱۰ درصد ۴. ۲۵-۳۵ درصد

۳- کدام ناهنجاری در دختران نسبت به پسران شایع تر می باشد؟

۱. پشت صاف ۲. لوردوزیس ۳. اسکولیوز ۴. دیسک فتق شده

۴- کدام تمرین، جزء تمرینات هوازی کم شدت برای بهبود کمر درد و افزایش آمادگی جسمانی نیست؟

۱. پیاده روی ۲. دویدن با سرعت ۳. دوچرخه سواری ۴. آب درمانی

۵- کدامیک، از علل بوجود آمدن کف پای سخت است؟

۱. وراثت ۲. هایپرتروفی عضلانی ۳. تغییرات ساختاری بافت نرم ۴. پوشیدن کفشهای نامناسب به مدت کوتاه

۶- تمرینات ویلیامز برای از بین بردن درد، کدام بخش بدن استفاده می شود؟

۱. بخش مرکزی کمر ۲. بخش فوقانی کمر ۳. بخش پایینی کمر ۴. بخش جانبی کمر

۷- رشد و تکامل قوس های کف پا در بیشتر افراد در چه سنی رخ می دهد؟

۱. ۳-۴ سالگی ۲. ۲-۴ سالگی ۳. ۴-۶ سالگی ۴. ۶-۸ سالگی

۸- مایل بودن استخوان قاپ در کدام روش تشخیص کف پای صاف مشخص می شود؟

۱. جعبه آئینه ۲. مشاهده ۳. اسکن پا ۴. روش ثبت نقش پا

۹- از رایج ترین تمرینات برای درمان کمر درد کدام گزینه می باشد؟

۱. تمرین در آب ۲. تمرین ثبات بخشی ۳. تمرینات کششی ۴. تمرینات هوازی

۱۰- ارتفاع مناسب صندلی و میز چند درصد قد افراد باید باشد؟

۱. ۲۱ درصد و ۳۰ درصد ۲. ۳۱ درصد و ۵۰ درصد ۳. ۵۰ درصد و ۳۱ درصد ۴. ۳۱ درصد و ۳۱ درصد

۱۱- کدام مورد از علل التهاب نیام کف پای نیست؟

۱. افزایش سن
۲. ساختار بیومکانیکی ضعیف
۳. اسپاسم عضلانی
۴. کفش نامناسب

۱۲- چگونه می توان از استرس فراگیر پیشگیری کرد؟

۱. با تمرینات قدرتی
۲. مصرف دارو
۳. استراحت و تمرینات کششی
۴. کاهش فشار روی پا

۱۳- پوشیدن کفش پاشنه بلند سبب چه تغییری در مرکز ثقل بدن می شود؟

۱. مرکز ثقل جلوتر از محل طبیعی خود قرار می گیرد
۲. مرکز ثقل عقب تر از محل طبیعی خود قرار می گیرد
۳. عدم تغییر مرکز ثقل
۴. کاهش قوس کمر

۱۴- کدام عامل می تواند بطور غیر مستقیم باعث ایجاد درد در کمر شود؟

۱. رژیم غذایی
۲. مصرف دخانیات
۳. بی تحرکی
۴. کفش نامناسب

۱۵- استفاده از کفشهای بزرگ تر و گشاد تر و دارای ضد التهاب از روشهای اولیه درمان کدام عارضه است؟

۱. کف پای صاف منعطف
۲. کف پای صاف سخت
۳. بونیون
۴. برآمدگی روی استخوان پاشنه

۱۶- در کدام وضعیت میزان فشار وارد بر مهره ها بیشتر است؟

۱. نشستن روی صندلی
۲. ایستادن
۳. خوابیدن
۴. خم شدن به جلو

۱۷- در رادیوگرافی زاویه بین محور بند انگشت اول و اولین استخوان کف پا در حالت طبیعی حدود چند درجه است؟

۱. ۱۸ درجه
۲. ۹-۱۸ درجه
۳. ۹ درجه
۴. ۱۲ درجه

۱۸- کدام آسیب در زنان آفریقایی - آمریکایی به میزان ۳ برابر بیشتر از سفید پوستان است؟

۱. استنوسیس
۲. استئوپروز
۳. اسپوندیلولیز
۴. استئومیلیت

۱۹- ابتلاء به عارضه کف پای صاف ممکن است بصورت ثانویه را پدید آورد.

۱. بونیون
۲. انگشت شست کج
۳. انگشت چکشی
۴. انگشت چنگالی

۲۰- اولین حمله کمر درد معمولا در چه سنی رخ می دهد؟

۱. ۳۰-۴۰ سالگی
۲. ۴۰-۵۰ سالگی
۳. ۳۵-۴۰ سالگی
۴. ۴۵-۵۰ سالگی

۲۱- فرق بین انگشت چنگالی و انگشت چکشی در چیست؟

۱. انگشت چکشی مفصل پایینی بندهای انگشتان در حالت هایپر فلکشن قرار دارد و انگشت چنگالی این مفصل در حالت اکستنشن قرار دارد.
۲. انگشت چکشی مفصل پایینی بندهای انگشتان در حالت هایپر اکستنشن قرار دارد و انگشت چنگالی این مفصل در حالت اکستنشن قرار دارد.
۳. انگشت چکشی مفصل پایینی بندهای انگشتان در حالت هایپر اکستنشن قرار دارد و انگشت چنگالی این مفصل در حالت فلکشن قرار دارد.
۴. انگشت چکشی مفصل پایینی بندهای انگشتان در حالت هایپر فلکشن قرار دارد و انگشت چنگالی این مفصل در حالت فلکشن قرار دارد.

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

۱. جوش خوردگی استخوانهای پا
 ۲. قاپ عمودی مادرزادی
 ۳. التهاب استخوان کنجیدی
 ۴. میخچه
- ۲۳- عفونت های استخوان های مهره ها چه نامیده می شود؟
۱. استئوپروز
 ۲. ساکروایلایت
 ۳. استئومیلیت
 ۴. روماتوئید

۲۴- اختلال مزمن با درد منتشره عضلانی اسکلتی، خستگی در نقاط گردن، پشت شانه و لگن از ویژگیهای کدام عارضه است؟

۱. سندرم دم اسبی
۲. فیبرومیالژیا
۳. استنوسیس
۴. فتق دیسک

۲۵- مهمترین بخش درمان کف پای صاف کدام مورد است؟

۱. جراحی
۲. تقویت عضلات و بافتها
۳. استفاده از کفشهای مناسب
۴. تشخیص دقیق علت آن

۲۶- از علل رایج عصب درد سیاتیک چیست؟

۱. دیابت
۲. تومورها
۳. آب
۴. جراحی مستقیم

۲۷- دلیل تاثیر کفش های حمایت کننده (ارتونیک) در کاهش درد افراد مبتلا به کف پای صاف چیست؟

۱. کاهش فشار وارد بر عضلات درونی پا
۲. کاهش فشار وارد بر لیگامنت های پا
۳. کاهش فشار بر نیام کف پا
۴. کاهش فشار بر استخوانهای کف پا

تعداد سوالات: نستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک



عنوان درس: حرکت درمانی

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

۲۸- رایج ترین تمرین که توسط پزشکان برای تقویت عضلات درون پا توصیه می شود، کدام مورد است؟

۱. راه رفتن روی شن ۲. ماساژ ۳. جمع کردن تپله ۴. جمع کردن حوله

۲۹- در آسیب دیسک فتق شده، درد در عصب کدام مهره ها ایجاد می شود؟

۱. عصب S1 ، L5 ۲. عصب L1 ، L5 ۳. عصب S5 ، L1 ۴. عصب S1 ، S5

۳۰- در عارضه لوردوز کمری، ضعف کدام عضلات موجب حرکت قوس کمر به جلو در نتیجه افزایش گودی کمر می شود؟

۱. عضلات مربع کمری ۲. عضلات شکمی ۳. عضلات ضد جاذبه ۴. عضلات سرینی

پیام نور
WWW.PNUNA.COM
« آخرین اخبار دانشگاه پیام نور »
« بانک نمونه سوالات پیام نور »