

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: حرکت درمانی



رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۱۱۵۰۴۶

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۱- در کدامیک از سنین قوس طولی میانی فرو افتاده و پایین تر از حد طبیعی می شود؟

۰۱. کودکان زیر ۵ سال ۰۲. بزرگسالی ۰۳. نوجوانی ۰۴. بالای ۴۰ سال

۲- کدامیک از موارد ذیل از علل بوجود آمدن کف پای سخت نیست؟

۰۱. دیابت ۰۲. وراثت ۰۳. ضعف عضلات ناحیه ساق پا و کف پا ۰۴. کمبود وزن

۳- در مطالعات نشان داده شده است، قوس طولی کف پا در کودکانی که با راه می روند قویتر است .

۰۱. کفش ۰۲. پای برهنه ۰۳. دمپایی ۰۴. کفش نامناسب

۴- در کدام یک از موارد زیر نیازی به معاینه و درمان خاصی نیست؟

۰۱. کف پای سخت ۰۲. شدت ناهنجاری ۰۳. کف پای صاف منعطف ۰۴. وجود علائم غیر طبیعی و درد

۵- کنترل و محدود ساختن پرونیشن زیاد از حد مچ پا باعث چه عاملی می شود؟

۰۱. بهبود قامت بدن ۰۲. افزایش قوس کمر ۰۳. کاهش حرکت لگن به سمت عقب ۰۴. سفتی عضلات کمر

۶- برآمدگی روی پاشنه ناشی از کدامیک از موارد ذیل می باشد؟

۰۱. استرس فراکچر ۰۲. رسوبهای کلسیم ۰۳. التهاب نیام کف پای ۰۴. سندرم تونل

۷- چه نوع کفشی برای عارضه کف پای صاف مناسب است؟

۰۱. کفش محکم و منعطف ۰۲. کفش سبک و منعطف ۰۳. کفش محکم و کم انعطاف ۰۴. کفش بدون تو کفی

۸- راه حل مناسب درمان درد و خستگی در عضلات پا و انجام تمرین و افزایش این عضلات است.

۰۱. بیرونی - استقامت ۰۲. درونی - قدرت ۰۳. بیرونی - قدرت ۰۴. درونی - استقامت

۹- کدام توصیه برای مبتلایان به کف پای صاف مفید می باشد؟

۰۱. راه رفتن با پای برهنه بر روی ماسه ۰۲. ایستادن طولانی ۰۳. ورزش پرشی ۰۴. ضربه بر روی سطح سخت

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: 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) ۱۲۱۵۰۴۶

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۱۰-..... آسیبی است که در اثر میزان بالای خون در انتهای اعصاب ایجاد می شود و می تواند اعصاب مختلف را تحت تاثیر قرار دهد.

۱. استئوتومی ۲. ارتوتیک ۳. نوروپاتی ۴. استرس فراچر

۱۱- عفونت قارچی یا تنیا پدیس معمولا "به علت کدامیک از عوامل زیر ایجاد می شود؟

۱. خشک کردن پاها بعد از شستشو ۲. راه رفتن در محیط استخر بدون دمپایی
۳. شستن مکرر جوراب و کفش ورزشی ۴. درمان مکرر زخمهای پا

۱۲- طول ستون فقرات در شخص بالغcm و تعداد مهره هامهره است.

۱. ۳۳، ۵۵-۶۵ ۲. ۲۴، ۷۰-۶۵ ۳. ۲۴، ۵۵-۶۵ ۴. ۳۳، ۶۵-۷۰

۱۳- برای بازتوانی فردی که دچار کمر درد شده است، چه نوع تمریناتی باید در نظر گرفت؟

۱. کششی و قدرتی کمر و پا ۲. استقامتی و کششی شکم
۳. کششی کمر و شکم و پا ۴. کششی پا و کمر

۱۴- افزایش بیش از حد گودی کمر را چه می نامند؟

۱. اسکولیوز ۲. لوردوزیس ۳. ساکروزیس ۴. فتق

۱۵- کوتاه بودن طول یکی از پاها در اثر عوامل مختلف باعث ایجاد چه ناهنجاری در ستون مهره ها می شود؟

۱. لوردوزیس ۲. فتق ۳. اسکولیوز ۴. کیفوز

۱۶- کدامیک از عوامل ذیل از علل رایج درد عصب سیاتیک نیست؟

۱. فشار خارجی بر روی عصب ۲. شکستگی لگن و سایر ضربات به باسن یا ران
۳. جراحی مستقیم ۴. فشار داخلی عصب سیاتیک

۱۷- استئو آرتریت به چه معناست؟

۱. التهاب استحاله ای مفصل ۲. تخریب دیسک بین مهره ای
۳. استخوانی شدن مفاصل ۴. فشار بین مهره ای

۱۸- برای جلوگیری از کمر درد کدامیک از گزینه های ذیل اشتباه است؟

۱. اجتناب از خم کردن کمر ۲. اجتناب از چرخش بدن
۳. دور بودن از شی هنگام بلند کردن ۴. بلند کردن اشیا در نزدیک بدن

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: 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) ۱۲۱۵۰۴۶

۱۹- ارگونومی به چه معناست؟

۱. طراحی ابزار و وسایل برای جلوگیری از آسیب بدنی
۲. نگهداری بدن در شرایط متفاوت کاری
۳. طراحی ابزار و وسایل برای جلوگیری از آسیب رساندن به وسایل
۴. نگهداری بدن در شرایط متفاوت ورزشی

۲۰- هنگام نشستن کدامیک از موارد باید رعایت شود؟

۱. درصد بالایی از وزن بدن توسط صندلی تحمل شود
۲. درصد بالایی از وزن بدن توسط ستون مهره ها تحمل شود
۳. درصد بالایی از وزن بدن توسط عضلات تحمل شود
۴. درصد بالایی از وزن بدن توسط مرکز ثقل تحمل شود

۲۱- چرا ورزش کردن در آب میزان جراحات و آسیبها را کاهش می دهد؟

۱. چون وزن در آب مثل خشکی است
۲. چون آب سیال رقیق تر از هواست
۳. چون آب ۹۰ درصد وزن را کاهش می دهد
۴. چون مقاومت در آب کمتر از مقاومت در هواست

۲۲- انجام چه نوع تمریناتی برای جلوگیری از کمردرد مفید است؟

۱. تمرینات سرعتی و مقاومتی
۲. کشش و تقویت عضلات کمر، شکم و پا
۳. قویتر کردن عضلات پایین تنه نسبت به بالا تنه
۴. قویتر کردن عضلات بالاتنه نسبت به پایین تنه

۲۳- کاهش تنش عضلانی، بهبود قامت و توانایی حرکت، کاهش درد کمر، کاهش احتمال آسیب دیدگی: از مزایای کدامیک از حرکات ورزشی می باشد؟

۱. انعطاف پذیری
۲. قدرتی
۳. سرعتی
۴. استقامتی

۲۴- در کدامیک از روشهای کشش عضلات، احتمال آسیب دیدگی بیشتر است؟

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

۲۵- چرا کمبود آمادگی هوازی عامل خطر زا در آسیب دیدگی ورزشی است؟

۱. زیرا عضلات کوچک حرکات مداوم دارند
۲. زیرا پمپاژ خون کم می شود
۳. زیرا نیروی وارد بر مفاصل و لیگامنتها زیاد می شود
۴. زیرا عکس العمل محافظتی افزایش می یابد

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

زمان آزمون (دقیقه): تستی: 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) ۱۲۱۵۰۴۶

پایگاه خبری دانشجویان پیام نور

۲۶- در افراد مبتلا به کمر درد کدامیک از حرکات ذیل زیانبار می باشد؟

۱. دراز نشست بدون خم کردن زانو

۲. دراز نشست آرام با خم کردن زانو در موقع نداشتن درد

۳. تمرکز بر روی عضلات حمایت کننده کمر باشد

۴. تمرکز بر روی عضلات حمایت کننده لگن و همسترینگ باشد

۲۷- کدامیک از موارد ذیل از مزایای قوس طبیعی و سالم در کف پا می باشد؟

۱. سلامت ستون فقرات

۲. لوردوزیس

۳. لوردوز زیاد

۴. وزن زیاد

۲۸- کف پای منعطف در کدام گروه از افراد کمتر دیده می شود؟

۱. بزرگسالان

۲. نوزادان

۳. کودکان

۴. افراد چاق

۲۹- عارضه انگشت چنگالی همراه با عارضه.....می باشد.

۱. کف پای صاف

۲. شست کج

۳. کف پای گود

۴. کف پای منعطف

۳۰- کدامیک از موارد ذیل جهت بهبودی بیماران دیابتی موثر است؟

۱. مرطوب نگهداشتن پاها

۲. کاهش مصرف آب

۳. مصرف الکل

۴. کاهش وزن