

- ۱- یکی از بدترین گونه های کف پای صاف در اثر ضعف کدام تاندون بوجود می آید؟
۱. درشت نی خلفی ۲. درشت نی قدامی ۳. نازک نئی طرفی ۴. نازک نئی بلند
- ۲- کدامیک از علائم کف پای صاف اکتسابی در بزرگسالان نمی باشد؟
۱. افتادگی قاپ ۲. افتادگی قوس میانی ۳. دور شدن قسمت جلوی پا ۴. نزدیک شدن قسمت جلوی پا
- ۳- در کف پای صاف سخت معمولاً حرکت مفصل و پنجه پا می یابد.
۱. زیر مج پا - کاهش ۲. مج پا - افزایش ۳. زیر مج پا - افزایش ۴. مج پا - افزایش
- ۴- با کدامیک از روشهای تشخیص می توان هم به وجود کف پای صاف هم به میزان آن پی برد؟
۱. رادیو گرافی ۲. مشاهده ۳. اندازه گیری ارتفاع قوس ۴. اسکن پا
- ۵- التهاب نیام کف پایی در اثر به کارگیری بیش از حد در کدام فعالیت ایجاد می شود؟
۱. دویدن ۲. کفش نامناسب ۳. پرش ۴. الگوی غلط گام برداشتن
- ۶- پرونیشن پا در کف پای صاف موجب چه حرکتی در لگن و کمر می شود؟
۱. تمایل لگن به جلو-افزایش قوس پایین کمر ۲. تمایل لگن به پایین-افزایش قوس بالای کمر ۳. تمایل لگن به پایین-افزایش قوس بالای کمر
- ۷- کدام تمرین جزء تمرینات هوایی کم شدت برای بهبود کمر درد می باشد؟
۱. پیاده روی ۲. دویدن با سرعت ۳. والیبال ۴. اسکی
- ۸- در هنگام تماس پا با زمین به ترتیب بالاترین نقطه قوس طولی میانی پا کدام قسمت می باشد؟
۱. استخوان قاپ ۲. استخوان پاشنه ۳. قوزک داخلی ۴. قوزک داخلي
- ۹- مهمترین عامل در ثبات قوس طولی کف پا چیست؟
۱. لیگامنتها و تاندونها ۲. عضلات بزرگ و نیام کف پایی ۳. استخوان پاشنه ۴. استخوان قاپ و درشت نی

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس : حرکت درمانی

رشته تحصیلی / گد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۴۶۰۱۳۱۷۵۷



- ۱۰- جوش خوردن دو یا چند استخوان در کف پایی را گویند؟
- | | |
|-------------------------|---------------|
| Tarsal Coalition . ۲ | Osteotomy . ۱ |
| Tripple Arthrodesis . ۴ | Corns . ۳ |
- ۱۱- افرادی که دارای قوس بلند پا هستند بیشتر دچار آسیب در کدام قسمت می شوند؟
- | |
|--------------------------------|
| ۱. بافت‌های نرم (عضلات) و زانو |
| ۲. استخوانهای درشت نی و ران |
| ۳. استخوانهای مج و پا |
| ۴. التهاب نیام کف پایی |
- ۱۲- کمر درد اغلب در کدام مهره ها رخ می دهد؟
- | | | | |
|------------|-----------|------------|-----------|
| T12-L2 . ۴ | L1-L5 . ۳ | T1-T12 . ۲ | C1-C7 . ۱ |
|------------|-----------|------------|-----------|
- ۱۳- تا ۸۰ درصد حرکات خم شدن و باز شدن کمر در کدام مهره ها رخ می دهد؟
- | | | | |
|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
| S1-S5 , L4-L5 . ۴ | S1-L5 , T12-L5 . ۳ | S1-S2 , I4-L5 . ۲ | S1-L5 , I4-L5 . ۱ |
|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|
- ۱۴- در کدام وضعیت میزان فشار واردہ بر مهره ها بیشتر است؟
- | |
|--------------------|
| ۱. ایستادن |
| ۲. خوابیدن |
| ۳. خم شدن به جلو |
| ۴. نشستن روی صندلی |
- ۱۵- SPUR چیست؟
- | |
|--|
| ۱. رشد استخوانی و غضروفی زیر و پشت پاشنه |
| ۲. لایه ای از سلولهای مرده پوست |
| ۳. آرده ای از اعصاب بین انگشتی استخوان دوم و سوم |
- ۱۶- در کدام روش جراحی فرو کردن مصنوعی تاندون درشت نی خلفی به برآمدگی استخوان ناوی جهت حمایت از قوس طولی میانی، انجام می شود؟
- | |
|---------------|
| ۱. میلر |
| ۲. هوک - میلر |
| ۳. کیدنر |
| ۴. استئوتومی |
- ۱۷- انگشت چنگالی با کدام عارضه دیگر همراه است؟
- | |
|---------------|
| ۱. کف پای صاف |
| ۲. کف پای گود |
| ۳. انگشت چکشی |
| ۴. شست کج |
- ۱۸- در عارضه انگشت چکشی مفصل DIP در کدام حالت قرار دارد؟
- | |
|--------------------------|
| ۱. هایپر اکستنشن |
| ۲. هایپر فلکشن |
| ۳. اکستنشن و هایپر فلکشن |

۱۹- در انگشت چنگالی مفصل بین PIP و DIP (مفاصل بالایی و پایینی) در چه حالتی قرار دارند؟

۱. PIP در حالت هایپر اکستنشن و DIP در حالت هایپر فلکشن
۲. PIP در حالت اکستنشن و DIP در حالت هایپر فلکشن
۳. PIP در حالت فلکشن و DIP در حالت فلکشن
۴. PIP در حالت اکستنشن و DIP در حالت اکستنشن

۲۰- در لوردوزیس کمری به ترتیب کدام عضلات ضعیف و کدام عضلات کوتاه می شوند؟

۱. عضلات ناحیه کمری و فلکسورهای ران - عضلات شکمی و همسترینگ
۲. عضلات شکمی و همسترینگ- عضلات سرینی
۳. عضلات شکمی و همسترینگ- عضلات ناحیه کمری و فلکسورهای ران
۴. عضلات عرضی شکم- عضلات ناحیه کمری و عضلات راست کننده ران

۲۱- ابتلا به کف پای صاف کدام عارضه را به صورت ثانویه می تواند ایجاد کند؟

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

۲۲- شدیدترین نوع کف پای صاف پاتولوژیکی چیست؟

۱. جوش خوردگی استخوانهای پا
۲. التهاب استخوان کنجدی
۳. قاب عمودی مادرزادی
۴. درد کف پا و میخچه

۲۳- خطر آسیب زانو و مچ پا در کدام زمین های ورزشی کمتر است؟

۱. پیست تارتان
۲. سالن ورزشی
۳. جمن مصنوعی
۴. چمن طبیعی

۲۴- استرس فراکچر اغلب در کدام استخوانهای کف پایی رخ می دهد؟

۱. متاتارس اول و دوم
۲. متاتارس دوم و چهارم
۳. متاتارس اول و چهارم
۴. متاتارس دوم و سوم

۲۵- کشیده شدن مایع درون دیسک به داخل فضای مهرهای را گویند؟

۱. استئوآرتربیت
۲. سندرم دم اسبی
۳. اسپوندیلویز
۴. استنوسیس

۲۶- علائم اختلال خواب، خستگی صبحگاهی و اضطراب از نشانه های کدام آسیب می باشد؟

۱. فیبرومیالژیا
۲. استئوپروروز
۳. برآمدگی استخوانی در کمر
۴. استنوسیس

زمان آزمون (دقیقه): تستی : ۵۰ تشریحی : ۰

تعداد سوالات: تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس: حرکت درمانی

رشه تحصیلی/گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵، ۱۲۱۶ اری دانشجویان پیام نور



۲۷- پوشیدن کفشهای پاشنه بلند چه تغییری در قوس کمر ایجاد می کند؟

۱. عدم تغییر ۲. افزایش قوس کمر ۳. کاهش قوس کمر ۴. افزایش قوس خاجی

۲۸- عوامل تعیین کننده در ابتلا فرد مبتلا به کف پای صاف چیست؟

۱. شدت ناهنجاری و تغییر شکل ۲. وجود دامنه حرکتی زیاد ۳. عدم مشکلات اسکلتی ۴. عدو وجود درد

۲۹- مهمترین عضلاتی که در روش کشش PNF باید مد نظر قرار بگیرند کدامند؟

۱. چهار سر ران ۲. سوئز خاصره ای ۳. همسترینگ ۴. خیاطه

۳۰- درصد شیوع کدام ناهنجاری در دختران بیشتر از پسران می باشد؟

۱. لوردوز گردنی ۲. کج گردنی ۳. لوردوز کمری ۴. اسکولیوز