



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) ۱۲۱۵۰۴۶

۱- از لحاظ بیومکانیکی کدام مفصل برای راه رفتن صحیح و بدون درد اهمیت دارد؟

۰۱. مفصل بین درشت نی و نازک نی  
۰۲. مفصل بین درشت نی و قاپ  
۰۳. مفصل بین قاپ و پاشنه  
۰۴. مفصل بین قاپ و ناوی

۲- رایجترین تمرینات برای درمان کمر درد کدام نوع تمرین است؟

۰۱. فلکشن + فلکشن جانبی ستون مهره ها  
۰۲. فلکشن + چرخش داخلی ستون مهره ها  
۰۳. فلکشن + اکستنشن جانبی ستون مهره ها  
۰۴. فلکشن + اکستنشن ستون مهره ها

۳- عامل رایج ایجاد کف پای صاف در زنان چیست؟

۰۱. شکستگی استخوان  
۰۲. ضربه  
۰۳. پارگی عضله درشت نی خلفی  
۰۴. اختلالات عصبی و عضلانی

۴- از نشانه های موفق بودن برنامه درمانی کمر درد چیست؟

۰۱. افزایش آمادگی بدنی عمومی  
۰۲. متمرکز ساختن درد و انتشار آن  
۰۳. متمرکز ساختن درد و پیشگیری از آن  
۰۴. کشش ملایم کمر و پا

۵- کدام عامل در ایجاد کف پای صاف می تواند باعث درد در زانو و لگن و کمر شود؟

۰۱. ضربه  
۰۲. تروما  
۰۳. بدکاری تاندون PTD  
۰۴. اختلالات عصبی عضلانی

۶- افراد دارای قوس کوتاه کف پا بیشتر مستعد چه آسیبی هستند؟

۰۱. آسیب استخوانهای مج پا  
۰۲. آسیب استخوانهای مج پا + بافتهای نرم  
۰۳. آسیب بافتهای نرم مج پا + زانو  
۰۴. آسیب بافتهای سفت مج پا + زانو

۷- به ترتیب لیگامنت، فاسیا، تاندون چند درصد محدودیت حرکت مفصل را ایجاد می کنند؟

۰۱. ۱۰-۴۱-۴۷  
۰۲. ۴۱-۱۰-۴۷  
۰۳. ۴۱-۱۷-۱۰  
۰۴. ۱۰-۴۷-۴۰

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

۰۱. پشت صاف  
۰۲. لودوزیس  
۰۳. اسکولیوز  
۰۴. دیسک فتق شده

۹- کدامیک از عوامل زیر، باعث بوجود آمدن اسکولیوز ساختاری می شود؟

۰۱. سل ستون فقرات  
۰۲. ضایعات نخاعی  
۰۳. نرمی استخوان  
۰۴. ضعف عضلات شکمی

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) ۱۳۱۵۰۴۶

۱۰- از عوامل تشدید کننده کف پای صاف ..... است.

- ۰۱ اسپاسم عضلانی      ۰۲ روماتوئید      ۰۳ فلج مغزی      ۰۴ بدکاری تاندون PTD

۱۱- کدام روش درمانی برای افراد مبتلا به کمر درد توصیه می شود؟

- ۰۱ فیزیوتراپی      ۰۲ آب درمانی  
۰۳ حرکات کششی در خشکی      ۰۴ بازیهای توبی

۱۲- خطر آسیب زانو، مچ پا، در کدامیک از زمینهای زیر بیشتر است؟

- ۰۱ چمن مصنوعی      ۰۲ چمن طبیعی      ۰۳ کفپوش سالن ورزشی      ۰۴ پیست تارتان

۱۳- "تغییر شکل کم، بدون درد، نقش کف پا از محور طولی نزدیک خط داخلی عبور می کند"، از ویژگیهای کدام ناهنجاری است؟

- ۰۱ کف پای صاف، درجه ۲      ۰۲ کف پای صاف، درجه ۱  
۰۳ انگشت چکشی، درجه ۲      ۰۴ انگشت چکشی، درجه ۱

۱۴- شاخص ارزیابی پای صاف در کودکان چیست؟

- ۰۱ تغییر شکل پاشنه      ۰۲ تغییر شکل قاپ  
۰۳ تغییر زاویه قسمت پشت پا      ۰۴ رد پا

۱۵- تمرین زیر برای کدام ناهنجاری به کار می رود؟

در حالت چهار دست و پا قرار بگیرید و کمر خود را بالا ببرید و این حالت را برای ۱۰ ثانیه حفظ کنید.

- ۰۱ کیفوز      ۰۲ اسکولیوز      ۰۳ لودروز      ۰۴ شانه افتاده

۱۶- کدامیک از راهبردهای کاری در ایستادن طولانی مدت برای جلوگیری از کمر درد است؟

- ۰۱ ساکن ایستادن و با توپ فلکشن کمر انجام دادن      ۰۲ استفاده از کشش به سمت جلو  
۰۳ ایستادن بر روی پنجه های پا برای مدت کوتاه      ۰۴ استفاده از کفشهای پاشنه بلند و پنجه باریک

۱۷- کدام عبارت از ویژگیهای تمرینات CRAC است؟

- ۰۱ انقباض - استراحت - انقباض عضلات مخالف - انقباض ایزومتریک - کشش عضلات مخالف  
۰۲ کشش ملایم - انقباض ایزومتریک - انقباض عضلات مخالف - کشش عضلات مخالف  
۰۳ استراحت - انقباض - استراحت - انقباض عضلات مخالف - کشش عضلات مخالف  
۰۴ استراحت - انقباض - انقباض - انقباض عضلات مخالف - کشش عضلات مخالف



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) ۱۳۱۵۰۴۶

۱۸- در حالت عادی فاصله بین قوزک داخلی تا سر اولین مفصل کف پایي چند میلی متر است؟

۱. ۱۰-۱۵      ۲. ۱۸-۱۵      ۳. ۲۸-۱۸      ۴. ۱۰-۵

۱۹- مهمترین عضلاتی که در تمرینات PNF برای کمر درد باید در نظر گرفت کدامند؟

۱. عضلات چهار سر ران      ۲. عضلات همسترینگ      ۳. عضله خياطه      ۴. عضله پهن نیام

۲۰- در ارزیابی کدام نوع ناهنجاری می توان شلی لیگامنت را برآورد کرد؟

۱. کف پای صاف منعطف      ۲. کف پای صاف سخت      ۳. کف پای گود      ۴. انگشت چنگالی

۲۱- کدامیک از عوامل زیر، به طور غیر مستقیم بر کمر درد تاثیر می گذارد؟

۱. ژنتیک      ۲. عوامل شغلی      ۳. سیگار کشیدن      ۴. رژیم غذایی

۲۲- در کدام ارزیابی می توان به وجود میزان کف پای صاف پی برد؟

۱. روش نقش کف پا      ۲. روش اسکن      ۳. روش رادیوگرافی      ۴. روش آینه

۲۳- در نتیجه پوشیدن کفشهای پاشنه بلند مرکز ثقل چه تغییری می کند و می تواند باعث بوجود آمدن چه ناهنجاری شود؟

۱. مرکز عقب تر از جایگاه طبیعی قرار می گیرد- کیفوز      ۲. مرکز جلو تر از جایگاه طبیعی قرار می گیرد- کیفوز  
۳. مرکز جلو تر از جایگاه طبیعی قرار می گیرد- لوردوز      ۴. مرکز عقب تر از جایگاه طبیعی قرار می گیرد- لوردوز

۲۴- مهمترین ساختار تثبیت کننده قوس کف پا چیست؟

۱. لیگامنت ها      ۲. استخوان ها      ۳. عضلات      ۴. نیام کف پایي

۲۵- از دلایل عمده کمر درد ..... و ..... است.

۱. سبک زندگی - ورزش      ۲. اضافه وزن- ورزش      ۳. اضافه وزن- چاقی      ۴. چاقی- ورزش

۲۶- اقدامات اولیه در درمان التهاب نیام کف پایي چیست؟

۱. دویدن . پریدن      ۲. استفاده از گرما درمانی      ۳. عدم استفاده از داروهای ضد التهاب      ۴. استراحت و تزریق کورتیزون

۲۷- بیشترین تحرک ستون مهره ها در چه مهره هایی رخ می دهد؟

۱. C7-T1      ۲. T3-T5      ۳. T12-L5      ۴. L5-S1



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) ۱۳۱۵۰۴۶

۲۸- بالا آمدن پا و کشش پنجه ها به حالت پلاتنار فلکشن برای افراد دارای ناهنجاری ..... و توسعه ..... استفاده می شود.

۱. کف پای صاف - تقویت  
۲. کف پای گود - تقویت

۳. انگشت چکشی - انعطاف پذیری  
۴. انگشت چکشی - تقویت

۲۹- در درمان کف پای صاف کدام روش ثبات و استحکام قسمت پشت پا را فراهم می آورد؟

۱. روش اصلاح شده هوک - میلر  
۲. روش استخوان سه گانه

۳. روش ترمیم دور هام  
۴. روش میلر

۳۰- انحراف جانبی انگشت اول به سمت انگشت دوم را ..... گویند.

۱. HALGUS VALGUS  
۲. HAMMER TOE

۳. CLAW TOE  
۴. CALLUS