

سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

وشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

- ۱- شکستگی ساق پا اغلب در کدام استخوان و چه قسمتی از آن اتفاق می‌افتد؟

۲. نازک نی - ۱/۳ پایینی

۱. درشت نی - ۱/۳ پایینی

۴. نازک نی - ۱/۳ میانی

۳. درشت نی - ۱/۳ میانی

- ۲- در کدام نوع پارگی عضلانی، هر نوع فعالیتی برای انقباض عضله همراه با درد است و عضله قادر به انجام فعالیت‌های خود است؟

۴. پارگی متوسط

۳. پارگی حاد

۲. پارگی خفیف

۱. پارگی کامل

- ۳- رایج‌ترین اتفاقی که بعد از اعمال نیرو به استخوان ترقوه پیش می‌آید، چیست و در این صورت جهت حرکت استخوان به کدام سمت است؟

۲. دررفتگی - عقب و زیر

۱. شکستگی - عقب و زیر

۴. دررفتگی - جلو و زیر

۳. شکستگی - جلو و زیر

- ۴- در پارگی‌های عضلانی از نوع محیطی به چه دلیل خون از محل خود خارج می‌شود؟

۴. شدت آسیب

۳. عمقی بودن

۲. سطحی بودن

۱. نیروی جاذبه

- ۵- کدام یک از گزینه‌های زیر، موجب کاهش احتمال پارگی عضله می‌شود؟

۲. آسیب قبلی

۱. گرم کردن قبل از فعالیت

۴. خستگی عضله

۳. نداشتن بافت فیبروز (اسکار)

- ۶- رایج‌ترین دلایل استرین مزمن و حاد در واحد عضلانی تاندونی به ترتیب چیست؟

۲. فشار زیاد - تمرینات مکرر

۱. فشار زیاد - ضعف

۴. ضعف - تمرینات مکرر

۳. ضعف - فشار زیاد

- ۷- در کمک‌های اولیه، اولین هدف کدام یک از گزینه‌های زیر است؟

۲. استراحت عضله

۱. متوقف کردن خوتیریزی

۴. ثابت کردن محل آسیب دیده

۳. انتقال به بیمارستان

- ۸- در هنگام فعالیت ورزشی سنگین حداکثر تا چند درصد از خون جهت فعالیت‌های عضلانی مصرف می‌شود؟

۴. ۷۲ درصد

۳. ۹۰ درصد

۲. ۴۰ درصد

۱. کمتر از ۳۰ درصد

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

**عنوان درس:** آسیب شناسی ورزشی

**وشته تحصیلی/گد درس:** تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

**۹- کدامیک از گزینه‌های زیر، توضیح صحیح و کاملتری از علت پارگی مینیسک داخلی است؟**

۱. دلیل این مکانیسم ارتباط مستقیم لیگامنثهای طرفی نازکنی با مینیسک داخلی است.
۲. این امر زمانی اتفاق می‌افتد که پا در جایی ثابت باشد و زانو به میزان زیادی ثابت باشد.
۳. بیشترین علت صدمه چرخش داخلی و ناگهانی ران روی درشت‌نی است.
۴. این امر زمانی اتفاق می‌افتد که در حالی که زانو خم است بالا تنه و ران ثابت باشند.

**۱۰- زمان بهبود در یک هماتوم بین عضلانی چند هفته است؟**

۱. ۱-۲ هفته      ۲. ۳ هفته      ۳. ۴ هفته      ۴. ۸ هفته

**۱۱- عضله فوق خاری در چه زاویه‌ای آسیب‌پذیرتر است؟**

۱. ۸۰ درجه      ۲. ۱۲۰ درجه      ۳. ۸۰ و ۱۲۰ درجه      ۴. ۷۰ درجه

**۱۲- کدامیک از عضلات چرخاننده شانه، بیشتر از عضلات دیگر آسیب می‌بیند؟**

۱. فوق خاری      ۲. تحت خاری      ۳. گرد بزرگ      ۴. گرد کوچک

**۱۳- آسیب بازوی گلف باز ناشی از التهاب تاندون‌های کدام دسته از عضلات زیر است؟**

۱. عضلات بازکننده ساعد در ناحیه خارجی بازو
۲. عضلات بازکننده ساعد در ناحیه داخلی بازو
۳. عضلات خمکننده ساعد در ناحیه خارجی بازو

**۱۴- دلیل اولیه و اصلی ایجاد سندروم کمپارتمان چیست؟**

۱. افزایش فشار داخل عضله
۲. افزایش فشار داخل استخوان
۳. عدم تغذیه عضله
۴. درد عضلانی

**۱۵- کدامیک از انواع شکستگی‌ها بیشتر به دلیل ضربه‌های مکرر و پیوسته ایجاد می‌شود؟**

۱. شکستگی ناشی از خستگی یا استرس
۲. شکستگی‌های ترکه ای
۳. شکستگی ساده
۴. شکستگی مركب

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

وشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۱۶- کدامیک از گزینه‌های زیر، در برخورد با فرد مصدوم در هنگام شکستگی درست است؟

۱. ابتدا عالیم شکستگی را بررسی می‌کنیم

۲. بعد از بررسی عالیم عدم کارایی عضو را بررسی می‌کنیم.

۳. پس از به عمل آمدن اقدامات اولیه مصدوم را به بیمارستان ارجاع می‌دهیم.

۴. همه موارد

۱۷- شایع ترین علت دررفتگی چیست؟

۱. ضربه یا تروما ۲. ضعف عضلانی ۳. بیماری مفصلی ۴. نوع ورزش

۱۸- کدامیک از گزینه‌های زیر، روش صحیح پیشگیری و محافظت از تاندون آشیل است؟

۱. پوشیدن کفش مناسب ۲. بستن یک مج بند PRO به طریقه سبدبافی

۳. استفاده از باندپیچی چسبی ۴. قرار دادن بالا آورنده لاستیکی در کفش

۱۹- کدامیک از گزینه‌های زیر، علت صدمه چارلی هورس در اندام تحتانی است؟

۱. ضربه شدید به ران ۲. استفاده بیش از حد از عضلات کشاله ران

۳. تماس بین پاشنه و یک سطح خشن ۴. چرخش ناگهانی و یا کشیدگی زانو

۲۰- حساس‌ترین و آسیب‌پذیرترین نقطه لیگامنت جانبی- داخلی مفصل زانو کدام سمت است؟

۱. انتهای فوکانی نزدیک به ساق ۲. ۲/۳ انتهایی نزدیک اتصال به ران

۳. انتهای فوکانی نزدیک اتصال به ران ۴. نقطه میانی لیگامنت

۲۱- دررفتگی استخوان کشک بیشتر در چه حالتی به وجود می‌آید؟

۱. در اثر ضربه مستقیم و در حالتی که زانو خمیده و عضله چهارسر منقبض باشد

۲. زانو کشیده و صاف و عضله چهارسر منقبض باشد

۳. زانو چرخیده است و فرد در حال فرود است

۴. بیشتر به دلایلی غیر برخوردی بوجود می‌آید

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

**عنوان درس:** آسیب شناسی ورزشی

**وشته تحصیلی/ گد درس:** تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

**۴۲- در کدامیک از گزینه‌های زیر، علت درد آرنج، ناشی از جابجایی کندیل است؟**

۱. وجود حساسیت و احساس درد در هنگام کشیده شدن آرنج
۲. کشیدگی بیش از اندازه عضلات آرنج در حرکات پرتابی
۳. اعمال فشار زیاد به آرنج در هنگام پرتاب و ضربه زدن ها
۴. حساسیت و عدم حرکت در عضلات آرنج

**۴۳- تمرين زیر برای بازپروری کدام آسیب به کار می‌رود؟**

(در حالت ایستاده بازوها را بالای سر برده و با قفل کردن انگشتان بازوها را کشیده کف دست‌ها را به جلو و بالا بچرخانید و به آرامی بازوها را به سمت عقب بکشید)

۱. تورم آرنج پرتاب کننده
۲. درد آرنج ناشی از جابجایی کندیل
۳. تورم شانه پرتاب کننده
۴. عضله دوسر

**۴۴- کدامیک از گزینه‌های زیر، توضیح کاملتری از تاکی آریتمی است؟**

۱. اختلال در سیستم تنفسی است که تعداد تنفس کاهش می‌یابد
۲. اختلال در ریتم قلب است که توأم با افزایش ضربان است.
۳. اختلال در ریتم قلب است که توأم با کاهش ضربان است.
۴. اختلال در سیستم تنفسی است که تعداد تنفس افزایش می‌یابد

**۴۵- اولین اقدام در ایست قلبی - تنفسی، کدامیک از گزینه‌های زیر است؟**

۱. بازکردن و باز نگه داشتن راه هوایی
۲. ماساژ قلبی
۳. تنفس دادن
۴. انتقال به بیمارستان

**۴۶- در چه گروه از افراد، نمی‌توان از سرما درمانی استفاده کرد؟**

۱. دارای زخم باز
۲. دارای مشکلات عضلانی
۳. دارای اختلالات تنفسی
۴. دارای اختلال گردش خون

**۴۷- در چه زمانی بعد از آسیب معمولاً از گرمادرمانی استفاده می‌شود؟**

- |            |            |            |            |
|------------|------------|------------|------------|
| ۱. ۲۴ ساعت | ۲. ۴۸ ساعت | ۳. ۷۲ ساعت | ۴. ۱۲ ساعت |
|------------|------------|------------|------------|

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

وشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

**۴۸- کدامیک از گزینه‌های زیر، جزء قوانین تمرینات قدرتی نیست؟**

- ۱. انجام آرام و یکنواخت
- ۲. جابجایی وزن بدن پس از بلندشدن از زمین
- ۳. تنفس صحیح به هنگام تمرین
- ۴. انجام تمرین در یک تا سه مرحله

**۴۹- نوع وزنه پروانه‌ای معکوس در دستگاه پاروزنی، جهت تقویت کدامیک از عضلات زیر مورد استفاده قرار می‌گیرد؟**

- ۱. رومبوئید (متوازی الاضلاع)
- ۲. سینه‌ای
- ۳. پشتی بزرگ
- ۴. سه سر بازو

**۵۰- دلیل اصلی انقباض و پس کشیدن دست یا پا در هنگام تماس با یک جسم تیز و برنده چیست؟**

- ۱. تحریک گیرنده‌های حرکتی عصب
- ۲. تحریک گیرنده‌های عضله
- ۳. تحریک خود جسم تیز و برنده
- ۴. تحریک عضله