

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان و زنان)

ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

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

۰۱. رفلکس نخاعی ۰۲. انقباض عضلانی ۰۳. دستور از قشر مغز ۰۴. اسپاسم عضلانی

۲- در کدام پارگی انقباض همراه با درد خواهد بود؟

۰۱. پارگی کامل ۰۲. پارگی جزئی ۰۳. پارگی خفیف ۰۴. پارگی متوسط

۳- کدام عامل در پارگی عضله موثر نیست؟

۰۱. عضله خسته ۰۲. عضله ای که دامنه حرکات آن برای مفصل زیاد باشد
۰۳. عضله دچار بافت فیبروز ۰۴. عضله در معرض گرما قرار گرفته باشد.

۴- کدام گزینه مهمترین ضایعه یا آسیب عضلات است؟

۰۱. هماتوم ۰۲. درد و تورم ۰۳. گرفتگی ۰۴. پارگی

۵- کدام عضلات وظیفه نگهداری سر استخوان بازو را در حفره دوری کتف دارند؟

۰۱. عضلات فوق خاری-تحت خاری و گرد بزرگ ۰۲. عضلات فوق خاری-دلتوئید و فوق کتفی
۰۳. عضلات فوق خاری-دلتوئید و تحت کتفی ۰۴. عضلات فوق خاری-تخت خاری و پشتی بزرگ

۶- در بدن چند نوع عضله وجود دارد و چند درصد وزن بدن را شامل می شود؟

۰۱. ۳۰۰ نوع-۶۰ درصد ۰۲. ۳۰۰ نوع-۳۰ درصد
۰۳. ۴۰۰ نوع-۳۰ درصد ۰۴. ۳۰۰ نوع-۴۰ درصد

۷- در علائم بالینی پارگی مینیسک داخلی کدام مورد صحیح نیست؟

۰۱. قفل شدن
۰۲. در سطح قدامی خارجی مفصل ورزشکار احساس درد می کند
۰۳. بعد از ۲ هفته تورم کاهش می یابد
۰۴. توانایی راست کردن کامل زانو را ندارد

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان و زنان)

ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۸- در کدام گزینه تامین کننده های انرژی برای فعالیت عضلات به ترتیب صحیح آمده است؟

۱. کربوهیدرات ۶۵-۶۰ درصد-پروتئین ۲۰-۱۵ درصد-چربی ۲۵-۲۰ درصد
۲. چربی ۶۵-۶۰ درصد-پروتئین ۲۰-۱۵ درصد-کربوهیدرات ۲۵-۲۰ درصد
۳. پروتئین ۶۵-۶۰ درصد-کربوهیدرات ۲۰-۱۵ درصد-چربی ۲۵-۲۰ درصد
۴. کربوهیدرات ۶۵-۶۰ درصد-چربی ۲۰-۱۵ درصد-پروتئین ۲۵-۲۰ درصد

۹- کدام سیستم بدن به هنگام تمرین از کاهش جریان خون به شدت آسیب می بیند؟

۱. سیستم عصبی
۲. سیستم گوارش
۳. سیستم قلبی و عروقی
۴. سیستم لنفاوی

۱۰- در اصول درمان در مورد پارگی ها کدام مرحله از احتمال احتقان خون درون بافت جلوگیری می کند؟

۱. مرحله اول
۲. مرحله دوم
۳. مرحله سوم
۴. مرحله چهارم

۱۱- انگشت چکشی بدنبال ضایعه در کدام بخش بند انگشت در محل چسبیدن به آخرین سمت انگشت رخ می دهد؟

۱. فلکسور خم کننده
۲. آداکتور دور کننده
۳. اکستانسور راست کننده
۴. آداکتور نزدیک کننده

۱۲- مغز انسان قادر نیست بیش از چند دقیقه بدون اکسیژن زنده بماند؟

۱. ۲-۴ دقیقه
۲. ۴-۶ دقیقه
۳. ۲-۱۰ دقیقه
۴. ۲-۳ دقیقه

۱۳- کدام گزینه دلیل اصلی آسیب بیشتر منیسک داخلی-خارجی است؟

۱. فضای حرکتی کم
۲. چسبندگی بیشتر به ران
۳. سطح چسبندگی بیشتر به استخوان درشت نی
۴. سطح چسبندگی کمتر به استخوان درشت نی

۱۴- کار اصلی لیگامنت چیست؟

۱. جلوگیری از حرکات غیر طبیعی و بیش از حد مفصل
۲. حفاظت در برابر ضربه
۳. جلوگیری از پارگی عضلات
۴. کمک به حرکات بیش از حد مفصل

۱۵- پارگی لیگامان داخل زانو ناشی از کدام حرکت زیر است؟

۱. آدوکسیون درشت نی روی ران
۲. آدوکسیون نازک نی روی ران
۳. آدوکسیون درشت نی روی ران
۴. آدوکسیون نازک نی روی ران

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

www.PnuNews.com

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان و زنان)

ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۱۶- در ورزش های رقابتی شانس تروما کمتر است و احتمال بیشتر است پس شما به وسایل اورژانس کمتری نیازمندید.

- ۰۱. درفتگی
- ۰۲. شکستگی
- ۰۳. اوریز
- ۰۴. له بیدگی

۱۷- وظیفه اصلی لیگامنت قدامی متقاطع چیست؟

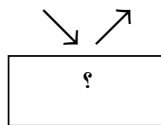
- ۰۱. جلوگیری از لغزش قدامی درشت نی روی ران
- ۰۲. جلوگیری از لغزش جانبی درشت نی روی ران
- ۰۳. جلوگیری از لغزش خلفی درشت نی روی ران
- ۰۴. جلوگیری از لغزش قدامی نازک نی روی ران

۱۸- بهترین و ساده ترین روش تسکین درد کدام است؟

- ۰۱. ژل سرمازا
- ۰۲. یخ
- ۰۳. یخ و آب گرم
- ۰۴. استفاده از مسکن ها

۱۹- نمودار زیر را کامل کنید؟

درد و حسایت → تورم → خونریزی → صدمه



- ۰۱. کاهش فشار در بافت
- ۰۲. کاهش فشار خون
- ۰۳. افزایش فشار خون
- ۰۴. افزایش فشار در بافت

۲۰- در احیای قلبی-ریوی هنگام ماساژ خارجی قلب استخوان استرنوم (جناغ) چند سانتی متر پایین رانده می شود؟

- ۰۱. ۵-۲ سانتی متر
- ۰۲. ۵-۳ سانتی متر
- ۰۳. ۷-۵ سانتی متر
- ۰۴. ۵ سانتی متر

۲۱- احساس کریپتاسیون در کدام شکستگی وجود دارد؟

- ۰۱. شکستگی باز
- ۰۲. شکستگی ترکه ای
- ۰۳. شکستگی چند تکه ای
- ۰۴. شکستگی ناشی از فشار

۲۲- کدام گزینه سبب ثبات مفصلی در مفصل شانه و استحکام مفصل می شود؟

- ۰۱. عضلات اطراف مفصل
- ۰۲. لیگامنت ها
- ۰۳. فشار جو
- ۰۴. شکل استخوان کتف

۲۳- در کدام گزینه پوشش و حمایت عضلانی از لیگامنت های مفصل به خوبی انجام می شود؟

- ۰۱. انگشت
- ۰۲. مچ دست
- ۰۳. زانو
- ۰۴. لیگامان درشت نئی و نازک نئی تحتانی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

www.PnuNews.com

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (مردان)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (تربیت بدنی و علوم ورزشی)
ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۲۴- زمان طلایی جا انداختن شانه، مفصل ران، مچ پا چیزی بیش از نیست؟

- ۰.۱ ۶-۸ ساعت
- ۰.۲ ۳-۴ ساعت
- ۰.۳ ۶ ساعت
- ۰.۴ ۶ روز

۲۵- آرتروز ناشی از چیست؟

- ۰.۱ آسیب عروق مشروب کننده مفصلی
- ۰.۲ ضایعات نسوج نرم
- ۰.۳ آسیب غضروف یا عدم تطابق مفصلی
- ۰.۴ چسبندگی داخل مفصل

۲۶- شایع ترین دررفتگی استخوانهای مچ دست کدام استخوان و به کدام سمت است؟

- ۰.۱ استخوان هلالی- به سمت پشت و جلو
- ۰.۲ استخوان ناوی- به سمت پشت و جلو
- ۰.۳ استخوان دوزنقه- به سمت جلو
- ۰.۴ استخوان چنگکی- به سمت جلو

۲۷- کدامیک از موارد زیر دلیل اصلی پایین بودن میزان شکستگی در استخوانهای گردن است؟

- ۰.۱ حمایت عضلات اطراف گردن
- ۰.۲ حمایت مهر های دور گردن
- ۰.۳ دامنه حرکتی زیاد
- ۰.۴ کمتر درگیر بودن در فعالیت های ورزشی

۲۸- باند پیچی به روش ترف تو روش پیشگیری و محافظت از کدام بخش است؟

- ۰.۱ پیچ خوردن شست پا
- ۰.۲ پیچ خوردن مچ پا
- ۰.۳ دررفتگی شست پا
- ۰.۴ دررفتگی مچ پا

۲۹- کدام گزینه از علل گرفتگی پاها نیست؟

- ۰.۱ خستگی
- ۰.۲ ضعف
- ۰.۳ عدم انعطاف پذیری
- ۰.۴ ضربه

۳۰- تئوری نسوج همبند، بیانگر آسیب در کدام قسمت است؟

- ۰.۱ تارهای عضلانی
- ۰.۲ عضلات
- ۰.۳ وترها
- ۰.۴ ضریع یا پرده استخوانی