

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۳۳

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: -

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: -

مجاز است.

امام علی (ع): برتری مردم به یکدیگر، به دانش‌ها و خردهاست؛ نه به ثروت‌ها و تبارها.

۱. کدام گزینه زیر از علائم اولیه بیماری آرتريت محسوب می‌شود؟

الف) درد

ب) سختی

ج) تورم پرده سینوویال

د) فاسد شدن غضروف مفصلی

۲. وظیفه اصلی لیگامان چیست؟

الف) ترشح مایع سینوویالی

ب) جلوگیری از حرکات غیر طبیعی و بیش از حد مفصل

ج) تامین استحکام کامل مفصل

د) افزایش نیروی عضلات

۳. کدام یک از موارد زیر در پارگی عضله مؤثر نیست؟

الف) خستگی عضله

ب) سفتی عضله

ج) سرما

د) گرما

۴. با توجه به شرح تمرین زیر مشخص کنید که این تمرین در بازپروری کدامیک از ناراحتی‌های زیر توصیه می‌شود؟

« به پشت بخوابید، طوری که زانوها خم و کف پاها روی زمین باشد، شانه‌ها را با دستهای مخالف گرفته، با انقباض عضلات شکم

به حالت نشسته تا حد ممکن تغییر وضعیت دهید به طوری که آرنج‌ها به زانو نزدیک شود.»

الف) کشیدگی عضلات همسترینگ

ب) درد در ناحیه کمر

ج) کشیدگی کشاله‌ران

د) گرفتگی عضلات کمر بند شانه

۵. وقتی که لیگامان اطراف انگشتان دست به طور کامل پاره می‌شود، چه مدت انگشتان باید بانداز شوند؟

الف) یک ماه

ب) چهار هفته

ج) سه هفته

د) دو هفته

۶. در کدامیک از صدمات ارتوپدیک، زمان کمک‌رسانی نقش مهمتری دارد؟

الف) پیچ‌خوردگی

ب) شکستگی

ج) استرین

د) دررفتگی

۷. معمولترین مکانیزم اسپرین میچ دست کدام است؟

الف) سقوط بر روی میچ کاملاً بسته شده.

ب) وارد آمدن ضربه از ناحیه خارجی میچ.

ج) سقوط بر روی میچ کاملاً باز شده.

د) وارد آمدن فشار و ضربه ناگهانی از ناحیه داخلی میچ.

۸. شکستگی ترقوه بیشتر در ..... عضو اتفاق می‌افتد.

الف)  $\frac{1}{3}$  میانی

ب)  $\frac{1}{3}$  ابتدایی

ج) قوس چنبری

د)  $\frac{1}{3}$  انتهایی

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: -

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۳۳

---

کد سری سؤال: یک (۱)

استفاده از: ---

مجاز است.

۹. کدام یک از موارد زیر از جمله علایم بازوی گلف باز می باشد؟

الف) درد در انتهای آرنج

ب) درد و حساسیت در اپی کندیلها

ج) التهاب در منشأ عضلات راست کننده

د) التهاب در هر دو سمت آرنج

۱۰. درد در هنگام فعالیت شانه به خصوص وقتی بازو بالای سطح شانه و به سمت داخل می چرخد، نشان دهنده التهاب در تاندون کدام یک از

عضلات زیر می باشد؟

الف) تحت کفنی

ب) دو سر

ج) فوق خاری

د) دلتوئید

۱۱. در کدام روش درمانی زیر زمان بازیابی فعالیت عضو در برگشت به حالت ایده آل نسبت به سایرین کوتاه تر است؟

الف) سرما درمانی

ب) استفاده از ژل های سرما زا

ج) سرما و گرما درمانی توام

د) جراحی

۱۲. «چارلی هورس» مربوط به کدامیک از آسیب دیدگی ها می باشد؟

الف) کوفتگی عضلات چهار سر ران

ب) کشیدگی کشاله ران

ج) کوفتگی عضلات همسترینگ

د) کشیدگی عضله دوسر

۱۳. زمانی که مغز می تواند وضعیت بدون اکسیژن را تحمل کند، چه مدت است؟

الف) حداقل ۱۰ دقیقه

ب) بیش از شش دقیقه

ج) یک تا سه دقیقه

د) چهار تا شش دقیقه

۱۴. کدام مورد زیر پارگی نا کامل و مزمن تاندون نمی باشد؟

الف) فرد در خلال گرم کردن بدن خود احساس درد نمی کند.

ب) بعد از گرم شدن بدن درد از بین می رود.

ج) با ادامه فعالیت و افزایش کار عضله مجددا درد شروع می شود.

د) در پارگی نا کامل فرد دردی را احساس نمی کند.

۱۵. اگر فشار وارد بر رباطهای مفصلی بیش از تحمل آنها باشد، موجب کدام آسیب می شود؟

الف) در رفتگی کامل

ب) در رفتگی ناقص

ج) شکستگی

د) پیچ خوردگی یا کشیدگی

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --  
 زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: -- دقیقه  
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: آسیب شناسی ورزشی  
 رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۶. در پارگی لیگامان داخلی زانو، درمان معمولاً چه می باشد؟

- الف) سرما درمانی  
 ب) عدم تحرک عضو آسیب دیده  
 ج) گچ گرفتن  
 د) استفاده از کیسه آب گرم

۱۷. کدام یک از موارد زیر از جمله علائم برآمدگی انگشتان پا می باشد؟

- الف) فاصله بیش از اندازه میان انگشت شست و انگشت چهارم پا  
 ب) تورم در سر انگشت شست پا  
 ج) حساسیت در پایه انگشت شست پا  
 د) ایجاد برآمدگی میان انگشت شست و انگشت چهارم پا

۱۸. وقوع شکستگی در کدام استخوان نسبت به سایر استخوانهای دراز کمتر است ؟

- الف) ساعد و بازو  
 ب) ران  
 ج) درشت نی  
 د) نازک نی

۱۹. شکستگی در استخوانهای صورت بیشتر متوجه کدام یک از موارد زیر است؟

- الف) لاله خارجی گوش  
 ب) فک پایینی  
 ج) فک بالایی  
 د) دندانها

۲۰. شایع ترین شکستگی در ناحیه کمر بند شانه ای مربوط به کدام یک از موارد زیر می باشد؟

- الف) سطح خلفی استخوان کتف  
 ب) استخوان جناغ  
 ج) استخوان ترقوه  
 د) سطح قدامی استخوان کتف

۲۱. کدام مورد زیر در پارگی عضله مؤثر است؟

- الف) خستگی عضله  
 ب) در معرض سرما قرار گرفتن عضله  
 ج) عضله ای که دامنه حرکات آن در مفصل کم باشد  
 د) سه مورد فوق

۲۲. زمان به کارگیری یخ در مفصل میچ پا و زانو حداقل ..... دقیقه و در آسیب ران حداقل ..... دقیقه است.

- الف) ۱۰ و ۲۰  
 ب) ۲۰ و ۳۰  
 ج) ۶۰ و ۹۰  
 د) ۳۰ و ۴۵

۲۳. پارگی ناکامل عضله تحت کتفی بیشتر به هنگام اجرای کدامیک از تکنیک های زیر بروز می کند؟

- الف) بلند کردن وزنه  
 ب) اسمش  
 ج) پرتاب وزنه  
 د) دست کرال

۲۴. چند درصد از صدمات در ورزش مدارس، در آخر ساعات تمرین اتفاق می افتد؟

- الف) ۲۵٪  
 ب) ۴۵٪  
 ج) ۷۵٪  
 د) ۹۵٪

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: - -  
 زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - - دقیقه  
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: آسیب شناسی ورزشی  
 رشته تحصیلی و کد درس: تربیت بدنی - ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: -

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۵. پارگی عضله دلتوئید معمولاً در بین کدام دسته از بازیکنان رشته های زیر مشاهده می گردد؟

الف) بسکتبال      ب) وزنه برداری      ج) هندبال      د) پرتاب چکش

۲۶. مشخص ترین علامت التهاب تاندون عضله فوق خاری در کدام وضعیت است؟

الف) درد در وضعیت آبداکسیون بین زاویه ۱۲۰-۸۰ درجه بازو  
 ب) عدم انعطاف در وضعیت آداکسیون بین زاویه ۹۰-۶۰ درجه بازو  
 ج) درد در وضعیت فلکشن بین زاویه ۹۰-۴۵ درجه بازو  
 د) عدم انعطاف در وضعیت اکستنشن بین زاویه ۴۵-۰ درجه بازو

۲۷. در کدام یک از استخوانهای زیر - در درمان شکستگی استخوان - بی حرکت کردن عضو شرط اصلی است؟

الف) ترقوه      ب) دنده های فوقانی قفسه سینه      ج) دنده های تحتانی قفسه سینه      د) استخوانهای ساعد  
 ۲۸. شیوع کدامیک از آسیبهای تاندونی بیشتر است؟

الف) پارگی      ب) نکروز      ج) التهاب      د) کشیدگی

۲۹. در کدام مورد برای درمان ابتدا از سرما و فشار و سپس از گرما استفاده می شود؟

الف) کبودی      ب) خون مردگی      ج) در رفتگی      د) خونریزی

۳۰. کدامیک از بخشهای بدن بیشتر در معرض شکستگی ناشی از استرس می باشند؟

الف) متاتارس سوم و دوم      ب) کنذیل داخلی ران  
 ج) کنذیل خارجی درشت نی      د) استخوان ناوی مچ پا