

1) میزان جریان خون و عصب در کدامیک از گزینه های زیر کمتر می باشد؟

1-غضروف هیالین ☒ ☐

2-ضریع استخوانی

3-عضله اسکلتی

4-مغز استخوان

2) در پاسخ به تمرین افزایش قدرت کدام بافت سریعتر اتفاق می افتد؟

1-تاندون

2-استخوان

3-غضروف

4-عضله ☒ ☐

3) کدام گزینه از مراحل بازتوانی محسوب نمی شود؟

1-مرحله حاد ☒ ☐

2-مرحله بازتوانی

3-مرحله تمرین

4-مرحله تحلیل رفتگی

4) کدام روش برای ورزشکاری که با محدودیت دامنه حرکتی مواجه است بیشترین اثر را دارد؟

1-حرکات انفجاری فعال

2-حرکات کششی فعال ☒ ☐

3-حرکات قدرتی فعال

4-حرکات مهارتی فعال

5) شکستگی های ساق پا معروف به لبه پوتین مربوط به کدام رشته ورزشی می باشد؟

1-فوتبال

2-بدمینتون

3-والیبال

4-اسکی ☒ ☐

6) در ارتباط با آسیبهای شانه کدام عارضه نادر می باشد؟

1- پارگی چرخش دهنده ها ☐ ☒

2- در رفتگی قدامی شانه

3- شکستگی ترقوه

4- آسیب مفصل آخرمی - ترقوه ای

7) عامل اصلی پارگی رباط داخلی آرنج کدام مورد می باشد؟

1- فشار واروس و خمیدگی به داخل

2- فشار والگوس و خمیدگی به خارج ☐ ☒

3- فشار واروس و خمیدگی به خارج

4- فشار والگوس و خمیدگی به داخل

8) کدامیک از وضعیتهای زیر در شکستگی مونته ژیا اتفاق می افتد؟

1- شکستگی دیستال زند زیرین و در رفتگی دیستال زند زیرین

2- در رفتگی دیستال زند زیرین و شکستگی دیستال زند زیرین

3- شکستگی زند زیرین توام با در رفتگی پرو گزیمال مفصل زند زیرین - زند زیرین ☐ ☒

4- شکستگی زند زیرین توام با در رفتگی دیستال مفصل زند زیرین - زند زیرین

9) در عارضه گلف بازان کدام نوع آسیب دیدگی اتفاق می افتد؟

1- عارضه خارجی آرنج

2- عارضه آرنج دانش آموزان

3- عارضه برجستگی فوق لقمه خارجی آرنج

4- عارضه برجستگی فوق لقمه داخلی آرنج ☐ ☒

10) کدام ناحیه در عارضه سیندینگ - لارسن - جانسن دچار آسیب می گردد؟

1- اتصال تاندون به کشکک ☐ ☒

2- اتصال تاندون به درشت نشی

3- اتصال تاندون به عضلات چهار سر ران

4- اتصال رباط به درشت نشی

11) آسیب کدام گزینه در مورد شکستگی های پایک صحیح می باشد؟

- 1- استخوانهای کف دست
- 2- استخوانهای کف پا
- 3- استخوانهای زند اعلا و زند اسفل
- 4- استخوانهای درشت نئی و نازک نئی ☐ ☒

12) در درمان عارضه در رفتگی شانه کدام روش مفید می باشد؟

- 1- روش اسپرلینگ
- 2- روش لازک
- 3- روش لاچمن
- 4- روش استیمسون ☐ ☒

13) کدام یک از حرکات در فوتبال با احتمال بیشتری می توانند منجر به آسیب مینیسک ها شوند؟

- 1- تکل از پشت و ضربه به ساق
- 2- ضربه حریف از جلو به ران
- 3- فرود همراه با چرخش تنه روی زانو ☐ ☒
- 4- ضربه به حریف از جلو به ساق

14) کدام یک از آسیب ها بیشتر در اسکیت بازان جوان به وجود می آید؟

- 1- شکستگی کردن فمور
- 2- شکستگی تروکانتر بزرگ فمور
- 3- شکستگی قسمت فوقانی تنه فمور ☐ ☒
- 4- شکستگی تروکانتر کوچک فمور

15) کدام مورد جزء عوامل ایجاد کننده الگوهای خطرناک در زنان ورزشکار هنگام انجام حرکات معمول زانو است؟

- 1- وجود تفاوت معنی دارد در بین طرف مسلط و غیر مسلط در حداکثر زاویه واروس زانو در زنان
- 2- وجود حداقل گشتاور طبیعی عضلات کوادر یسپس به صورت دو طرفه در زنان
- 3- وجود گشتاور نسبتا کمتر در عضلات فلکسور زانو در هنگام فرود در زنان ☐ ☒
- 4- افزایش حرکت ران در صفحه ساجیتال هنگام فرود در زنان

16) دو مکانیسم اصلی آسیب رباط صلیبی قدامی ACL در ورزش های تیمی کدام است؟

- 1- فرود تک پا - مانورهای برشی ☐ ☒
- 2- فرود تک پا - ضربات مستقیم به جلوی زانو
- 3- مانورهای برشی - ضربات مستقیم به خارج زانو
- 4- ضربات مستقیم به جلوی زانو - ضربات مستقیم به خارج

17) در کدام یکاز مراحل دویدن در دو سرعت عضله همسترینگ بیشتر دچار آسیب می شود و کدام بخش از این عضلات بیشتر

مستعد بروز آسیب است؟

- 1- جدا شدن پنجه پا - سر داز عضله دو سر رانی
- 2- فاز نوسان - سر داز عضله دو سر رانی ☐ ☒
- 3- جدا شدن پنجه پا - عضله نیم وتری
- 4- فاز نوسان - عضله نیمه وتری

18) در دیدگاه که ریشه یابی استرس فراکچر وجود دارد را نام ببرید؟

- 1- خستگی و پرکاری
- 2- خستگی و بار اضافی ☐ ☒
- 3- پرکاری و کشیدگی مکرر
- 4- کم خونی و التهاب

19) در ورزشکاران بالغ کدام موارد نقش محوری در پیشگیری از آسیب های آرنج دارد؟

- 1- استراحت و پرهیز از تمرینات تکراری
- 2- هماهنگی زنجیره حرکتی و کاهش سطح انرژی
- 3- هماهنگی زنجیره حرکتی و قدرت ناحیه مرکزی ☐ ☒
- 4- ممنوعیت از انجام هایپر اکستنشن آرنج

20) کدام گزینه در رابطه با تاندون نادرست می باشد/

- 1- تاندون ها بلند مانند تاندون آشیل بازگشت انرژی ارتجاعی را برای بدن به وجود می آورند
- 2- تاندون های کوتاه و پهن مانند تاندون چهار سر به عنوان یک انتقال دهنده ضعیف نیرو برای عضله ای که به آن متصل هستند بکار می روند
- 3- تاندون به طور عمده از فیبرهای کلاژن نوع اول به مقدار کمتری از انواع دیگر کلاژن تشکیل شده است
- 4- عملکرد و قدرتی کلی تاندون به اتصال طولی بین فیبرهای مولکولی کلاژن بستگی دارد ☐ ☒

21) کدام مورد از عوامل موثر در بروز پارگی عضلانی نمی باشد؟

- 1- خستگی عضله
- 2- تولید اسید لاکتیک
- 3- تمرین نا کافی
- 4- گرفتگی عضلانی ☐ ☒

22) کدام نوع پارگی موجب کاهش قدرت نمی شود اما استقامت را سریعاً کاهش می دهد؟

- 1- پارگی جزئی یا درجه یک ☐ ☒
- 2- پارگی درجه دو یا متوسط
- 3- پارگی درجه سه
- 4- پارگی کامل

23) چگونه کرامپ عضلانی و پارگی کامل عضلانی را می توان از هم تشخیص داد؟

- 1- مکانیسم آسیب
- 2- شدت آسیب
- 3- شکل ظاهری عضله ☐ ☒
- 4- گسیختگی تارهای عضلانی

24) در کدام آسیب خون ریزی در عضله وجود ندارد اما کلسیفه استخوانی شدن سر ثابت یا متحرک عضله اتفاق می افتد؟

- 1- استرین مزمن ☐ ☒
- 2- استرین حاد
- 3- اسپرین کامل
- 4- میوزیت عضلانی

25) کدام مورد از پیامدها و عوارض ناشی از آسیب های عضلانی می باشد؟

- 1- کوفتگی های عضلانی
- 2- تشکیل استخوان زاید ☐ ☒
- 3- التهاب عضلانی میوزیت
- 4- کرامپ یا اسپاسم

26) مکانیسم آسیب در پرتاب کنندگان خردسال (Little Leaguers Shoulder) کدام مورد می باشد؟

- 1- ضربه و چرخش خارجی
- 2- نیروهای ناشی از پرتاب مکرر در صفحه رشد ☐ ☒
- 3- چرخش داخلی و سقوط
- 4- پرکاری و سقوط روی بازوی خمیده

27) شایع ترین ابزار برای پیشگیری از آسیب چیست؟

- 1- جریمه
- 2- محرومیت
- 3- قوانین ☐ ☒
- 4- تجهیزات

28) کدام مورد از عوامل خطر ساز خارجی آسیب آرنج می باشد؟

- 1- راستای آناتومیکی
- 2- سابقه آسیب قبلی
- 3- سطح زمین ☐ ☒
- 4- زاویه حمل آرنج

29) بیشترین آسیب عضله همسترینگ در ورزشکاران در کدام قسمت آن عضله اتفاق می افتد؟

- 1- سر دراز عضله دو سر رانی ☐ ☒
- 2- سر کوتاه عضله دو سر رانی
- 3- عضله نیم و تری
- 4- عضله نیم غشایی

30) کدام یک از عضلات همسترینگ به ندرت دچار آسیب دیدگی می شود/

- 1- دوسرانی «سر کوتاه» ☐ ☒
- 2- دو سرانی «سر دراز»
- 3- نیم غشایی
- 4- نیم و تری

31) علائم ناشی از کدام ناهنجاری ارتباط قوی تری با کمر درد دارد؟

- 1- کایفوزیس
- 2- اسکولیوزیس
- 3- هایپرلوردوزیس ☒ ☐
- 4- اسپاندیلوزیس

32) کدام مورد از روش های پیشگیری کاهش خطر آسیب کشاله ران نمی باشد؟

- 1- تقویت عضلات ثبات دهنده مرکزی و تزریق استروئید ☒ ☐
- 2- توان بخشی مناسب آسیب قبلی
- 3- افزایش دامنه حرکتی مفصل ران
- 4- تمرینات قدرتی و فعالسازی عضلات در زمان مورد نیاز

33) شایع ترین مکانیسم آسیب های ناشی از پرکاری آرنج پرتاب کنندگان چیست؟

- 1- فلکشن و اکستنشن مکرر
- 2- بارگذاری متراکم تکرار شونده
- 3- پیچ خوردگیهای مکرر
- 4- اضافه بار والگوس - باز شدن مکرر ☒ ☐

34) کدام مورد از اقدامات بالقوه پیشگیری از آسیب همسترینگ ورزشکار در مرحله قبل از حادثه نمی باشد؟

- 1- بهبود انعطاف پذیری عضله
- 2- به حداقل رساندن خستگی ☒ ☐
- 3- افزایش مقاومت در برابر خستگی
- 4- تقویت عضله همسترینگ

35) به هنگام (Take off) در دویدن و یا پریدن احتمال بروز کدام یک از آسیب های حاد وجود دارد؟

- 1- کمپارتمان خارجی
- 2- کمپارتمان قدامی
- 3- التهاب غلاف تاندون عضله درشت نی خلفی
- 4- کمپارتمان عمقی خلفی ☒ ☐

36) در آسیب آرنج گلف بازان اصولاً کارکرد کدام عضلات دچار اختلال می شود؟

1- اکستنسورهای مچ دست

2- فلکسورهای مچ دست ☒ ☐

3- سوپینیتورهای ساعد

4- فلکسورهای شانه