

بانک سوالات درس آسیب شناسی ورزشی

- ۱- کدام گزینه از فواید ورزش و فعالیت بدنی می باشد؟
(الف) بهبود عملکرد دستگاه های قلب و عروق و تنفس (ب) افزایش قدرت و استقامت عضلانی
(ج) زیبایی و تناسب اندام (د) همه موارد
- ۲- کدام گزینه از عوامل بروز آسیب های ورزشی می باشد؟
(الف) عدم رعایت اصول ایمنی (ب) عدم استفاده از وسایل ایمنی مناسب
(ج) گزینه الف و ب (د) هیچکدام
- ۳- در کدام گزینه ارتباط دو مورد عنوان شده صحیح است؟
(الف) کشیدگی ساده عضلات: طول دوره درمان چند روز
(ب) کشیدگی ساده عضلات: عدم توانایی در ادامه ورزش
(ج) آسیب دیدگی های شدید: طول دوره درمان چند روز
(د) آسیب دیدگی های شدید: درمان بدون نیاز به استراحت
- ۴- کدام گزینه از عوامل بروز آسیب دیدگی در ورزشکاران است؟
(الف) سن (ب) گرم نکردن (ج) تجربه (د) همه موارد
- ۵- ناکافی بودن پوشش های محافظ و نامناسب بودن نور محیط، جزو کدام دسته از عوامل موثر در آسیب دیدگی هستند؟
(الف) ویژگی های ورزشکار (ب) امکانات و محیط ورزشی
(ج) ویژگی های رشته ورزشی (د) هیچکدام
- ۶- برخورد دو ورزشکار به یکدیگر و به وجود آمدن آسیب دیدگی در آن ها جزو کدام نوع از انواع آسیب دیدگی می باشد؟
(الف) آسیب غیر مستقیم (ب) آسیب داخلی (ج) آسیب مستقیم (د) آسیب ثانویه
- ۷- در کدام نوع از انواع آسیب دیدگی ها، عامل اصلی آسیب دیدگی خود ورزشکار است؟
(الف) آسیب غیر مستقیم (ب) آسیب خارجی (ج) آسیب ثانویه (د) آسیب استفاده بیش از حد
- ۸- آسیب های ثانویه به چند دسته تقسیم می شوند؟ نام ببرید.
(الف) ۳ دسته - کوتاه مدت، میان مدت و دراز مدت (ب) ۲ دسته - کوتاه مدت و دراز مدت
(ج) ۳ دسته - کوتاه مدت، دراز مدت و همیشگی (د) ۲ دسته - میان مدت و همیشگی
- ۹- در ارتباط با حروف کلمه اختصاری PRICE کدام گزینه نادرست است؟
(الف) P: بیانگر پشتیبانی (ب) R: بیانگر استراحت

ج) ا: بیانگر بالا نگه داشتن عضو آسیب دیده (د) C: بیانگر فشار و بانداز

۱۰- کدام یک از موارد زیر، از روش های درمان آسیب دیدگی های مزمن است؟

الف) جراحی (ب) داروهای ضد التهاب (ج) استراحت (د) همه موارد

۱۱- کدام گزینه در ارتباط با شکستگی صحیح است؟

الف) از نظر شکل شکستگی، استخوان می تواند به یکی از انواع عرضی، مایل، مارپیچی یا مرکب شکسته باشد.

ب) در شکستگی استخوان، بافت های نرم مجاور استخوان مانند عروق خونی، اعصاب و تاندون ها هیچگاه آسیب نمی بینند.

ج) شکستگی های باز همواره بدون خون ریزی هستند.

د) همه موارد

۱۲- کدام گزینه از علائم شکستگی می باشد؟

الف) تورم (ب) خون مردگی (ج) احساس درد هنگام لمس محل آسیب دیده (د) همه موارد

۱۳- در سقوط روی شانه، احتمال شکستگی کدام استخوان بیشتر است؟

الف) استخوان ران (ب) استخوان نازک نی (ج) استخوان ترقوه (د) مهره های کمر

۱۴- کدام گزینه صحیح است؟

الف) در شکستگی نوع ۱ ترقوه، استخوان جابجا شده و رباط غرابی - ترقوه ای پاره می شود.

ب) در شکستگی نوع ۱ ترقوه، استخوان بدون جابجایی و رباط آن سالم است.

ج) در شکستگی نوع ۲ ترقوه، استخوان بدون جابجایی و رباط آن سالم است.

د) در شکستگی نوع ۳ ترقوه، استخوان بدون جابجایی و رباط آن سالم است.

۱۵- کدام یک از انواع در رفتگی ها در مفصل شانه است؟

الف) در رفتگی قدامی (ب) در رفتگی خلفی (ج) در رفتگی تحتانی (د) همه موارد

۱۶- شایع ترین نوع در رفتگی در مفصل شانه کدام است؟

الف) در رفتگی قدامی (ب) در رفتگی تحتانی (ج) در رفتگی خلفی (د) هیچکدام

۱۷- کدام حرکت در تمامی انواع در رفتگی های مفصل شانه دخالت دارد؟

الف) آداکشن (ب) فلکشن (ج) آبداکشن (د) اکستنشن

۱۸- در کدام یک از انواع در رفتگی مفصل ترقوه - آخرمی رادیوگرافی طبیعی دیده می شود؟

الف) نوع یک (ب) نوع دو (ج) نوع سه (د) نوع چهار

۱۹- کدام نوع از در رفتگی مفصل ترقوه - آخرمی، در رفتگی کامل این مفصل محسوب می شود

الف) نوع یک (ب) نوع دو (ج) نوع سه (د) نوع چهار

۲۰- حمل وزنه سنگین با دست ممکن است باعث پارگی کدام عضله شود؟

الف) عضله خیاطه ب) عضله دلتوئید ج) عضله دوقلو د) سیرینی

۲۱- تورم و خون مردگی در ناحیه قدامی بازو از علائم پارگی کدام عضله می باشد؟

الف) عضله دوقلو ب) عضله دوزنقه ج) عضلات ناحیه همسترینگ د) عضله سینه ای بزرگ

۲۲- کدام رابطه صحیح عنوان شده است؟

الف) عصب سوپر اسکاپولار : عضلات فوق خاری و تحت خاری ب) عصب آگزیلاری : عضلات فوق خاری و تحت خاری

ج) عصب سوپر اسکاپولار : عضلات دلتوئید و گرد کوچک د) عصب آگزیلاری : عضله دندانان ای قدامی

۲۳- اعصاب رادیال و اولنار به کدام یک از بخش های بدن مربوط هستند؟

الف) ناحیه زانو ب) ناحیه آرنج ج) ناحیه شکمی د) ناحیه مچ پا

۲۴- شایع ترین در رفتگی در اطفال کدام است؟

الف) در رفتگی آرنج ب) در رفتگی کتف ج) در رفتگی مچ د) در رفتگی زانو

۲۵- کدام گزینه صحیح است؟

الف) در رفتگی خلفی آرنج: در اثر ضربه مستقیم به پشت آرنج ب) در رفتگی خلفی آرنج: سقوط روی دست باز با آرنج باز

ج) در رفتگی قدامی آرنج: سقوط روی دست باز با آرنج باز د) هیچکدام

۲۶- وجود حساسیت و تورم در کف دست می تواند نشانه ای از شکستن باشد.

الف) استخوان بازو ب) استخوان کتف ج) مچ دست د) استخوان ترقوه

۲۷- گیر افتادن و فشردهگی عصب مدیان در مجرای کف دستی را سندروم می گویند.

الف) اسکافوئید ب) تونل کارپال ج) آگزیلاری د) هیچکدام

۲۸- سندروم مجرای کف دستی می تواند باعث:

الف) از دست دادن حس سه انگشت و نیم از طرف رادیال شود ب) تحلیل و آتروفی عضلات تنار شود

ج) ضعف در باز شدن و دور شدن شست شود د) همه موارد

۲۹- در مفاصل انگشتان دست، کدام انگشتان بیشتر در معرض در رفتگی قرار دارند؟

الف) انگشت کوچک ب) انگشت وسط ج) انگشت شست د) الف و ج

۳۰- خم کردن سر به جلو می تواند باعث شکستگی در شود.

الف) مهره های گردنی ب) استخوان جمجمه ج) استخوان ترقوه د) استخوان کتف

۳۱- دومین علت از کارماندگی و پنجمین علت مراجعه به پزشک است.

الف) سر درد (ب) زانو درد (ج) کمر درد (د) کتف درد

۳۲- تنگی کانال نخاعی می تواند باعث شود.

الف) زانو درد (ب) سر درد (ج) درد در قفسه سینه (د) کمر درد

۳۳- کمر درد به دو نوع و تقسیم بندی می شود که نوع مدت زمان آن است.

الف) حاد - مزمن - حاد - کمتر از یک ماه (ب) معمولی - مزمن - مزمن - کمتر از یک ماه

(ج) مزمن - حاد - حاد - بیشتر از یک ماه (د) مزمن - معمولی - معمولی - بیش از یک سال

۳۴- عدم تقارن در وضعیت بدنی می تواند از علائم کدام آسیب دیدگی باشد؟

الف) کمر درد (ب) شکستگی دنده ها

(ج) کشیدگی عضلات همسترینگ (د) گزینه الف و ب

۳۵- منظور از فتق دیسک کمر می باشد.

الف) شکستن دیسک (ب) سر خوردن دیسک

(ج) در رفتگی دیسک (د) همه موارد

۳۶- از عوامل می توان را نام برد.

الف) زانو درد - برداشتن اجسام سنگین (ب) کشیدگی عضله همسترینگ - برداشتن اجسام سنگین

(ج) فتق دیسک - برداشتن اجسام سنگین (د) همه موارد

۳۷- دردی که از طرف ناحیه کمر به طرف یک یا هر دو پا سرایت می کند نامیده می شود.

الف) فتق دیسک (ب) اسپاسم عضلانی (ج) تومور مهره ها (د) سیاتیک

۳۸- سیاتیک به نوع تقسیم می شود.

الف) ۲ نوع L3 و L4 (ب) ۲ نوع L3 و L5

(ج) ۲ نوع L3 و L6 (د) ۳ نوع L4 و L5 و L6

۳۹- زمانی که ریشه عصب مجاور دیسک میان مهره های سوم و چهارم آسیب دیده باشد، سیاتیک از نوع عارضه است.

الف) L4 (ب) K4 (ج) L6 (د) K6

۴۰- کاهش بازتاب های طبیعی بدن می تواند از علائم کدام یک باشد؟

الف) سیاتیک (ب) اسپاسم عضلانی (ج) تومور مهره ها (د) فتق دیسک

۴۱- می تواند در عصب مثانه اختلال ایجاد کند.

الف) فتق دیسک (ب) اسپاسم عضلانی (ج) سیاتیک (د) تومور مهره ها

۴۲- آسیب دیدگی کدام یک از عضلات زیر در فعالیت های ورزشی محتمل تر می باشد؟

الف) نزدیک کننده کوتاه (ب) نزدیک کننده دراز (ج) نزدیک کننده بزرگ (د) شانه ای

۴۳- حساسیت و درد در یک نقطه خاص روی استخوان عانه می تواند از علائم پارگی کدام عضلات باشد؟

الف) عضله دلتوئید (ب) عضله سرینی کوچک (ج) عضلات نزدیک کننده ران (د) عضله تحت کتفی

۴۴- التهاب و پارگی عضله راست شکمی در محل اتصال آن به استخوان واقع می گردد.

الف) عانه (ب) دنده ها (ج) ران (د) درشت نی

۴۵- در کدام عضله درد هنگام پارگی عضله می تواند با درد آپاندیس اشتباه گرفته شود؟

الف) عضلات بین دنده ای (ب) عضله راست شکمی (ج) عضله دوزنقه (د) عضله نزدیک کننده دراز

۴۶- در کدام یک از عضلات زیر، وارد آمدن ضربه به عضله در حالت انقباض می تواند باعث پارگی آن شود؟

الف) راست شکمی (ب) دلتوئید (ج) سرینی (د) چهار سر رانی

۴۷- استارت شدید، انفجاری و ناگهانی می تواند باعث پارگی عضله شود.

الف) چهار سر رانی (ب) دلتوئید (ج) سرینی (د) مایل داخلی

۴۸- سه عضله ی نیم غشایی، نیم وتری و دو سر رانی گروه عضلات را تشکیل می دهند.

الف) سرینی (ب) شکمی (ج) همسترینگ (د) نزدیک کننده ران

۴۹- رباط های محافظت کننده زانو چه تعداد می باشند و در کدام گزینه اسامی آن ها به درستی ذکر شده است؟

الف) ۲ عدد - ACL و MCL (ب) سه عدد - ACL و MCL و LCL

ج) سه عدد - ACL و MCL و PCL (د) چهار عدد - ACL و MCL و PCL و LCL

۵۰- کدام گزینه رباط جانبی داخلی زانو می باشد؟

الف) MCL (ب) PCL (ج) LCL (د) ACL

۵۱- رباط مقاطع قدامی زانو می باشد.

الف) MCL (ب) PCL (ج) LCL (د) ACL

۵۲- و هر دو از رباط های جانبی زانو می باشند.

الف) ACL و PCL (ب) MCL و LCL (ج) PCL و MCL (د) ACL و LCL

۵۳- معمولا می نيسک زانو و رباط باهم آسیب می بينند که دليل آن اتصال آن دو به يکديگر است.

الف) MCL (ب) PCL (ج) LCL (د) ACL

۵۴- تجمع مايع در مفصل زانو حاصل ترکيب آسیب های می نيسک، MCL و می باشد.

الف) MCL ب) PCL ج) LCL د) ACL

۵۵- کدام یک از عملکرد های می نیسک در زانو می باشد؟

الف) جذب فشار ب) پایداری مفصل ج) تغذیه غضروف مفصل د) همه موارد

۵۶- آسیب می نیسک بیشتر از آسیب می نیسک است.

الف) خارجی، ۵ برابر - داخلی ب) خارجی، ۱۰ برابر - داخلی

ج) داخلی، ۵ برابر - خارجی د) داخلی، ۱۰ برابر - خارجی

۵۷- می تواند از علائم در رفتگی کشکک باشد.

الف) حساسیت به لمس ب) نقص در حرکت زانو ج) جابجایی و تغییر شکل کشکک د) همه موارد

۵۸- کدام یک از رباط های مچ پا بیشتر دچار آسیب دیدگی می گردد؟

الف) رباط قاپی - نازک نی ب) رباط قاپی - ناوی ج) رباط نازک نی - ناوی د) هیچکدام

۵۹- کمتر از ۱۰ درصد آسیب های مچ پا مربوط به رباط می باشد.

الف) قاپی - نازک نی ب) دلتوئید ج) قاپی - ناوی د) نازک نی - ناوی

۶۰- مکانیسم آسیب رباط های مچ پا معمولاً است.

الف) فلکشن ب) آداکشن ج) آداکشن د) سوپینیشن