



آیا نمونه سوال را از سایت ما دانلود کرده اید؟

کتابخانه الکترونیکی **PNUEB**

پیام نوری ها بشتابید

مزایای عضویت در کتابخانه **PNUEB** :

دانلود رایگان و نامحدود خلاصه درس و جزوه

دانلود رایگان و نامحدود حل المسائل و راهنما

دانلود کتابچه نمونه سوالات دروس مختلف

پیام نور با جواب

WWW.PNUEB.COM

کتابچه نمونه سوالات چیست:

سایت ما **افتخار** دارد برای اولین بار در ایران توانسته است کتابچه نمونه سوالات تمام دروس پیام نور که هر یک حاوی تمامی آزمون های برگزار شده پیام نور (تمامی نیمسالهای موجود **حتی الامکان با جواب**) را در یک فایل به نام کتابچه جمع آوری کند و هر ترم نیز آن را آپدیت نماید.

مراحل ساخت یک کتابچه نمونه سوال

(برای آشنایی با زحمت بسیار زیاد تولید آن در هر ترم):

دسته بندی فایلها - سرچ بر اساس کد درس - پاسباندن سوال و جواب - پیدا کردن یک درس در نیمسالهای مختلف و پاسباندن به کتابچه همان درس - پاسباندن نیمسالهای مختلف یک درس به یکدیگر - وارد کردن اطلاعات تک تک نیمسالها در سایت - آپلود کتابچه و فیلد موارد دیگر..

همچنین با توجه به تغییرات کدهای درسی دانشگاه استثنائات زیادی در سافت کتابچه بوجود می آید که کار سافت کتابچه را بسیار پیچیده می کند .

WWW.PNUEB.COM

نمونہ سوال امتحانی نیمسال دوم ۹۶-۹۵

سری سوال : یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) (۱۲۱۵۰۳۳ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۱)

- ۱- در کدام مرحله از آسیب دیدگی، پلاسما از فضای عروقی خارج شده و التهاب بین ۰ تا ۶ روز طول می کشد؟
 ۱. ترمیم
 ۲. تکثیری
 ۳. رباط
 ۴. التهابی
- ۲- فرایندی که طی آن فقدان جریان خون به عضلات فعال، موجب درد عضلانی می گردد، به چه اصطلاحی معروف است؟
 ۱. کوفتگی
 ۲. در رفتگی
 ۳. التهابی
 ۴. کشیدگی
- ۳- رشد طولی استخوان در کدام یک از نواحی زیر رخ می دهد؟
 ۱. آپوفیز
 ۲. صفحات اپی فیز
 ۳. دیافیز
 ۴. ماتریکس
- ۴- کدام شکستگی بیشتر در کودکان بروز می کند؟
 ۱. شکستگی ماریچ
 ۲. شکستگی ترکه ای
 ۳. شکستگی فشاری
 ۴. شکستگی عرضی
- ۵- در کدام بافت میزان جریان خون و عصب کمتری وجود دارد؟
 ۱. ضریع استخوانی
 ۲. عضله اسکلتی
 ۳. غضروف هیالین
 ۴. مغز استخوان
- ۶- اصطلاح DOMS مربوط به کدام عارضه است؟
 ۱. تندینوسیز
 ۲. درد عضلانی شدید
 ۳. درد عضلانی تاخیری
 ۴. آزرگودشلاتر
- ۷- اقدامات درمانی اولیه برای آسیبهای حاد باید چه مدت انجام شود؟
 ۱. ۳ تا ۴ روز
 ۲. ۳ تا ۶ ساعت
 ۳. ۳ تا ۴۸ ساعت
 ۴. ۳ تا ۴ ساعت
- ۸- اساسی ترین اقدام در درمان های اولیه، برای جلوگیری از خونریزی و تجمع آن در خارج از بافت کدام است؟
 ۱. اعمال فشار
 ۲. سرد کردن
 ۳. گرم کردن
 ۴. شستن
- ۹- کدام یک از موارد زیر از جمله عوامل داخلی بروز آسیب هستند؟
 ۱. تمرین نامناسب
 ۲. کمبود قدرت عضلانی
 ۳. محیط سرد
 ۴. سطح ناهموار
- ۱۰- مناسب ترین زمان سرما درمانی در مراحل اولیه ی درمان بافت آسیب دیده کدام است؟
 ۱. ۲۰ تا ۳۰ دقیقه
 ۲. ۱۰ تا ۳۰ دقیقه
 ۳. ۲۰ تا ۴۰ دقیقه
 ۴. ۱۰ تا ۴۰ دقیقه

سری سوال: ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه): ۶۰ تشریحی: ۰

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۳ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۱)

۱۱- میزان شیوع کمردرد در کدام گروه سنی شایع تر است؟

۱. ۲۰ تا ۵۵ سال ۲. ۱۰ تا ۲۰ سال ۳. ۵۰ تا ۷۰ سال ۴. ۱۰ تا ۲۰ سال

۱۲- کدام یک از آسیب های زیر در ورزش شایع تر است؟

۱. شکستگی فشاری ۲. اختلالات عروقی ۳. اختلالات لنفی ۴. کوفتگی ران

۱۳- کدامیک از موارد زیر، شایعترین آسیب های شانه در کودکان است؟

۱. شکستگی های ترقوه ۲. دررفتگی مفصل آخرمی - چنبری ۳. پارگی چرخش دهنده های بازو ۴. آرتروز شانه

۱۴- به کدامیک از آسیب های زیر شانه منجمد گفته می شود؟

۱. دررفتگی خلفی عود کننده ۲. گیر افتادگی عصب فوق کتفی ۳. التهاب چسبنده کپسول ۴. پارگی چرخش دهنده های بازو

۱۵- کدامیک از عوارض زیر با سندرم گیر افتادگی مرتبط است؟

۱. سندرم درد زیر زائده آخرمی ۲. ناپایداری چند جهتی ۳. آسیب صدف دوری ۴. ناپایداری پس ضربه ای شانه ای

۱۶- بیشترین دررفتگی در کودکان مربوط به کدام مفصل است؟

۱. شانه ۲. کتف ۳. آرنج ۴. مچ دست

۱۷- مکانیسم رایج آسیب آرنج در ورزش کدام است؟

۱. افتادن روی دست کشیده همراه با فشار خمش به خارج همزمان با چرخش ساعد به داخل
۲. افتادن روی دست خم همراه با فشار خمش به داخل همزمان با چرخش ساعد به خارج
۳. افتادن روی دست خم همراه با فشار خمش به خارج همزمان با چرخش ساعد به داخل
۴. افتادن روی دست کشیده همراه با فشار خمش به داخل همزمان با چرخش ساعد به خارج

۱۸- هدف از لمس نقطه نرم در آسیب های آرنج چیست؟

۱. مشخص کردن مایع درون مفصلی ۲. مشخص کردن نوع شکستگی ۳. مشخص کردن در رفتگی ۴. مشخص کردن آسیب بافتی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۳ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۱)

۱۹- در کدامیک از آسیب های زیر درد در یک یا چند بخش آرنج وجود دارد و در اثر فرا باز شدن آرنج، فشار والگوس و سوپینیشن ساعد ایجاد می شود؟

۱. آرنج تنیس بازان ۲. آرنج گلف بازان

۳. آرنج دروازه بانان هندبال ۴. آرنج دانش آموزان

۲۰- در کدامیک از موارد زیر عضله دچار کاهش حجم بدون درد و ضعف تدریجی می شود؟

۱. گیر افتادگی عصب عضله پهن خارجی ۲. اختلالات عروقی عضله دوقلو

۳. التهاب استخوان ساز عضله ران ۴. شکستگی فشاری استخوان ران

۲۱- کدامیک از موارد زیر رایج ترین آسیب حاد ران در ورزش است؟

۱. کوفتگی ۲. کشیدگی ۳. سندرم حاد جداره ۴. جوشگاه ها

۲۲- در کدامیک از موارد زیر علائم شامل سفتی، عدم انعطاف عضله و درد در هنگام خم و باز شدن ران است؟

۱. کوفتگی ران ۲. کشیدگی همسترینگ ۳. خونریزی بین عضلانی ۴. سندرم حاد جداره

۲۳- کدامیک از آسیب های زیر معمولاً منجر به همارتروز می شود؟

۱. پارگی مرکزی مینیسک ۲. دررفتگی کشکک

۳. پارگی رباط جانبی داخلی ۴. آسیب های اپی فیزی

۲۴- کدامیک از آزمون های زیر برای ارزیابی مینیسک های داخلی و خارجی استفاده می شود و زانو 90 درجه خم می شود، سپس به صورت تدریجی و غیر فعال باز می شود؟

۱. کشویی خلفی در 90 درجه ۲. لاچمن خلفی جانبی در 30 درجه

۳. مینیسک مک ماری ۴. فشار واروس یا والگوس

۲۵- علایم و نشانه های زیر مربوط به کدام آسیب است؟

" باعث ورم سریع، ایجاد همارتروز قابل توجه در 12 ساعت و درد شدید می شوند. اغلب مصدوم بیان می کند که هنگام تلاش برای انتقال وزن روی پا بلافاصله پس از آسیب، زانوی وی خالی می کند و خم می شود."

۱. آسیب های مینیسک ۲. آسیب رباط جانبی داخلی

۳. آسیب رباط جانبی خارجی ۴. پارگی رباط ضربدری قدامی

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران) ۱۲۱۵۰۳۳ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۱

۲۶- زنانی پرش کنندگان به کدامیک از آسیب های زیر اطلاق می شود؟

۱. ناپایداری زانو
۲. بیماری تاندونی کشکک
۳. سندروم درد کشککی رانی
۴. سندروم نوار خاصره ای رانی

۲۷- دور شدن و چرخش خارجی پر قدرت بازو، مانند آنچه که در واژگونی یک موتورسیکلت مسابقه یا سقوط اسکی باز در سرایشی رخ می دهد احتمال کدام آسیب را افزایش می دهد؟

۱. شکستگی ترقوه
۲. دررفتگی قدامی بازو و صدمه عصبی عروقی
۳. شکستگی بازو
۴. پارگی چرخش دهنده های بازو

۲۸- کدامیک از آزمون ها یا معاینات زیر برای نشان دادن یکپارچگی تاندون آشیل استفاده می شود؟

۱. معاینه تامسون
۲. آزمون لاچمن
۳. آزمون لازگا
۴. کشویی خلفی در 90 درجه

۲۹- در کدامیک از موارد معاینه تامسون مثبت خواهد شد؟

۱. کوفتگی عصب نازک نئی مشترک
۲. خونریزی زیر ضریع درشت نی
۳. پارگی ناکامل تاندون آشیل
۴. پارگی کامل تاندون آشیل

۳۰- التهاب مزمن تاندون آشیل ناشی از کدامیک از موارد زیر است؟

۱. آداکشن بیش از حد پشت پا
۲. آبداکشن بیش از حد پا
۳. پرونیشن بیش از حد پشت پا
۴. سوپینیشن پشت پا

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول ۹۵-۹۶

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰
سری سوال: ۱ یک
عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی
رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۳ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۱)

- ۹- در کوفتگی شبکه ی خورشیدی (ضربه به شکم)، کدام عامل نقش دارد؟
۱. ضربه به قلب و شکم
 ۲. ضربه به عضلات شکم در حین انقباض
 ۳. ضربه به عضلات شکم در حین استراحت
 ۴. ضربه به ریه ها
- ۱۰- در عارضه ی پنوموتوراکس، کدامیک از وضعیتهای زیر اتفاق می افتد؟
۱. ورود هوا به فضای جنب ریه و نهایتا چروکیدگی بافت ریه
 ۲. ورود مایع به فضای جنب ریه و نهایتا پارگی بافت ریه
 ۳. ورود مایع به درون ریه و نهایتا چروکیدگی بافت ریه
 ۴. ورود هوا به داخل ریه و نهایتا ترکیدگی بافت ریه
- ۱۱- استفاده از بریس یا بانداز به شکل ۸ لاتین، در کدام یک از وضعیتهای زیر کاربرد دارد؟
۱. شکستگی درشت نئی
 ۲. شکستگی نازک نئی
 ۳. شکستگی بازو
 ۴. شکستگی ترقوه
- ۱۲- در سندروم درد زیر آخرمی، کدام عضله درگیر می باشد؟
۱. سه سر بازویی
 ۲. فوق خاری و تحت خاری
 ۳. پشتی پهن
 ۴. دلتوئید
- ۱۳- در مرحله ی سوم شانه منجمد، کدام وضعیت اتفاق می افتد؟
۱. سفت شدن و ایستا بودن وضعیت
 ۲. متوقف شدن درد
 ۳. شل شدن شانه
 ۴. متوقف شدن درد و آب شدن شانه
- ۱۴- در پارگی رباط جانبی داخلی آرنج، کدام عامل نقش بیشتری را داراست؟
۱. فشار واروس و خمیدگی به داخل
 ۲. فشار والگوس و یا خمیدگی به خارج ناشی از پرتاب
 ۳. فشار واروس و خمیدگی به خارج
 ۴. فشار والگوس و خمیدگی به داخل ناشی از پرتاب

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۳۳ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۱)

۱۵- در شکستگی مونته ژبا، (شکستگی زائده آرنجی) کدامیک از وضعیتهای زیر اتفاق می افتد؟

۱. دررفتگی دیستال زند زیرین و دررفتگی دیستال زند زیرین - زند زیرین
۲. دررفتگی دیستال زند زیرین و شکستگی دیستال زند زیرین - زند زیرین
۳. شکستگی زند زیرین توام با دررفتگی پروگزیمال مفصل زند زیرین - زند زیرین
۴. شکستگی زند زیرین توام با دررفتگی دیستال مفصل زند زیرین - زند زیرین

۱۶- در آرنج تنیس بازان، کدام گروه عضلانی مبتلا می گردند؟

۱. بازکننده های مچ دستی
۲. بازکننده های آرنج
۳. خم کننده های مچ دستی
۴. خم کننده های آرنج

۱۷- سندرمی که ۲۵ درصد دروازه بانان را درگیر می کند و باعث سوپینیشن ساعد و پارگی ناکامل رباط در آرنج می شود چه نام دارد؟

۱. آرنج تنیس بازان
۲. آرنج گلف بازان
۳. آرنج دروازه بانان فوتبال
۴. آرنج دروازه بانان هندبال

۱۸- در عارضه ی آرنج دانش آموزان، کدام وضعیت رخ می دهد؟

۱. التهاب حادو مزمن و دردناک بورس زائده آرنجی
۲. التهاب ضریع استخوانی
۳. التهاب فوق لقمه خارجی آرنج
۴. التهاب فوق لقمه داخلی آرنج

۱۹- کدامیک از استخوانهای مچ دست، بیشتر در معرض شکستگی قرار دارند؟

۱. هرمی
۲. ناوی
۳. هلالی
۴. چنگکی

۲۰- در انگشت چکشی، چه وضعیتی اتفاق می افتد؟

۱. آسیب دیدگی تاندون باز کننده ها در پشت بند دیستال
۲. پارگی تاندون دور کننده ها
۳. پارگی تاندون نزدیک کننده ها
۴. پارگی تاندون خم کننده ها

تعداد سوالات : ۳۰ : تشریحی :

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

سوی سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۳۳ -، علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۳۱۵۲۸۱

۲۱- کشیدگی عضلات نزدیک کننده ی ران، بیشتر در کدام نواحی رخ می دهد؟

۱. زانو، لگن
۲. مچ
۳. لگن، کشاله ران، بالای ران
۴. کمر

۲۲- سندروم مفصل راز صدا دار عادی، در کدام گروه از جامعه شایعتر می باشد؟

۱. زنان جوان چاق
۲. مردان جوان لاغر
۳. مردان بزرگ چاق
۴. زنان جوان لاغر و ژیمناستها

۲۳- دویدن مکرر (یک سمت بدن به طرف مرکز جاده) و همچنین تماسهای دائمی با شیب آسفالت، منجر به بروز کدام عارضه می‌گردد؟

۱. تغییرات استحاله ای تاندون برجستگی بزرگ ران
۲. تغییرات استحاله ای تاندون برجستگی بزرگ بازو
۳. تغییرات استحاله ای تاندون نزدیک کننده
۴. تغییرات استحاله ای تاندون برجستگی کوچک بازو

۲۴- کشیدگی که دوندگان سرعت و فوتبالیستها در عضلات ران خود احساس می نمایند، مربوط به کدام گروه عضلانی می باشد؟

۱. سرزمین، ۲. همسترینگ، ۳. نزدیک کننده ها، ۴. دور کننده ها

۲۵- تکل از جلو به ساق پایي که روی زمین قرار دارد، بیشتر احتمال آسیب رساندن به کدام رباط یا تاندون را دارد؟

۱. منیسک ۲. صلیبی خلفی ۳. کشککی رانی ۴. رکی

۲۶- پارگی کدام بافت خطر ناپایداری و سائیدگی مفصل زانو را بدنبال دارد؟

۱. دلتوئید
۲. منیسک داخلی
۳. رکی
۴. منیسک خارجی، زانو

۲۷- عامل اصلی، سندروم ITB (سندروم نوار خاصه ای رانی، زانوئی، دونده ها) کدام مورد می باشد؟

۱. سر خوردن بخش تحتانی نوار خاصره ای رانی روی لقمه خارجی ران
۲. سر خوردن بخش پروگزیمال نوار خاصره ای رانی روی ران
۳. بیماری تاندونی عضله رکبی
۴. آسیب تاندون دو سر

سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۲۱۵۰۳۳ - علوم ورزشی گرایش علوم زیستی ورزش ۱۲۱۵۲۸۱)

۲۸- کدام عبارت در مورد آسیبهای مچ پا صحیح تر است؟

۱. ضربه اورژن عامل بیشتر آسیبهای مچ پا می باشد.

۲. ضربه اینورژن عامل بیشتر آسیبهای مچ پا می باشد.

۳. لیگامان دلتوئید شایعترین لیگامان در معرض آسیب مچ پا می باشد.

۴. رباط نازک نئی کمتر در معرض آسیب مچ پا می باشد.

۲۹- کدام مورد عامل اصلی بروز ناپایداری عملکردی مژمن مچ پا می باشد؟

۱. کوتاه شدن رباطهای پایدار کننده مچ پا

۲. ضربات مداوم به کف پا

۳. کاهش عملکرد عصبی - عضلانی

۴. ضعف عضلات مچ پا

۳۰- فشرده شده عصب بین سومین و چهارمین انگشت پا، (نوروم بین انگشتی) منجر به بروز کدام عارضه می گردد؟

۱. متاتارسالژیا

۲. اگزوستوز

۳. سندروم سینوس مچ پایی

۴. سندروم مورتون

نمونہ سوال امتحانی

قائمتان ۹۴

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۰۳۳

۱- کدامیک از علائم زیر به دنبال پارگی های محیطی عضلات رخ می دهد؟

۱. درد زیاد
۲. محدود شدن عملکرد عضله
۳. خونریزی عمقی
۴. کبودی در سطح پوست

۲- کدامیک از موارد زیر را نباید در ساعات اولیه پس از وقوع آسیب دیدگی بافت های نرم انجام داد؟

۱. سرما و گرما درمانی توأم
۲. بالا نگه داشتن
۳. بانداز کشی
۴. سرما درمانی

۳- کدام گزینه روش معمول درمان پارگی کامل تاندون است؟

۱. انجام عملیات R.I.C.E
۲. جراحی
۳. بی حرکت کردن عضو
۴. استراحت

۴- کدامیک از موارد زیر، شایعترین علت بروز درد در مفصل شانه است؟

۱. کشیدگی رباط های اطراف مفصل
۲. پارگی کپسول مفصلی شانه
۳. التهاب عضلات چرخاننده شانه
۴. پارگی سر بلند تاندون عضله دو سر بازویی

۵- التهاب کدامیک از عضلات زیر با بروز درد در مفصل شانه، هنگامی که بازو در بالای سطح شانه است و به سمت داخل می چرخد، مشخص می شود؟

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

۶- به دنبال پارگی ناکامل عضله سینه ای بزرگ چه موقع باید تمرینات قدرتی از سر گرفته شوند؟

۱. ۴ هفته پس از جراحی
۲. بلافاصله پس از جراحی
۳. ۶ تا ۸ هفته پس از وقوع آسیب
۴. بلافاصله پس از قطع درد

۷- کدام گزینه، مهمترین عضله آسیب پذیر در آرنج تنیس بازان است؟

۱. زند اسفلی خلفی
۲. زند اعلائی خلفی
۳. بازکننده مچ دستی کوتاه
۴. صاف کننده مشترک انگشتان

۸- وقوع شکستگی در کدامیک از استخوان های مچ پا شایع تر است؟

۱. مکعبی
۲. پاشنه
۳. ناوی
۴. قاپ

تعداد سوالات: تستی: ۳۰: تشریحی: ۰
 زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰: تشریحی: ۰
 سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۰۳۳

۹- مهمترین عامل ایجاد استرین حاد تاندون های عضلانی چیست؟

۱. انقباض های متوالی و پشت سر هم در عضله
۲. ورود نیرویی بیشتر از تحمل واحد عضلانی - تاندونی
۳. استفاده بیش از حد واحد عضلانی - تاندونی
۴. ادامه فعالیت با وجود خستگی شدید عضلانی

۱۰- کدامیک از انقباض های عضلانی به ترتیب کمترین و بیشترین کوفتگی های عضلانی را به دنبال دارند؟

۱. هم تنش - برون گرا
۲. هم تنش - درون گرا
۳. اکسنتریک - ایزومتریک
۴. برون گرا - درون گرا

۱۱- قفل شدن زانو از علائم بروز آسیب دیدگی کدامیک از ساختارهای مفصل زانو است؟

۱. شکستگی استخوان کشکک
۲. پارگی رباط های جانبی
۳. پارگی مینیسک داخلی
۴. پارگی رباط های متقاطع

۱۲- استخوان کشکک به دنبال دررفتگی، در چه جهتی تغییر محل می دهد؟

۱. به سمت خارج زانو
۲. به سمت پایین زانو
۳. به سمت بالای زانو
۴. به سمت داخل و بالای زانو

۱۳- ثبات مفصل شانه توسط کدامیک از ساختارهای زیر فراهم می شود؟

۱. کپسول مفصلی
۲. حفره مفصلی
۳. عضلات چرخاننده شانه
۴. رباط های احاطه کننده

۱۴- بیشترین شکستگی های ناشی از فشار متوجه کدامیک از بخش های بدن است؟

۱. ستون فقرات
۲. لگن و کمر
۳. اندام فوقانی
۴. پا

۱۵- مهمترین اصل درمان در دررفتگی های مفاصل کدام است؟

۱. انجام عملیات R.I.C.E
۲. جا انداختن دررفتگی
۳. استفاده از سرما درمانی
۴. استفاده از بانداز حمایتی، نوار و بریس

۱۶- دررفتگی در کدامیک از مفاصل زیر بیشتر به سمت خلف و در اثر زمین خوردن روی دستی که حایل بدن است رخ می دهد؟

۱. آرنج
۲. شانه
۳. آخرمی - ترقوه ای
۴. جناغی - ترقوه ای

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۰۳۳

۱۷- مدت زمان لازم برای از سر گرفتن فعالیت های ورزشی پس از دررفتگی مفصل آرنج، چقدر است؟

۱. ۸ تا ۱۰ هفته ۲. ۳ تا ۶ هفته ۳. ۲ تا ۵ هفته ۴. ۲ تا ۳ هفته

۱۸- نیرویی که باعث آداکشن درشت نی نسبت به ران شود، کدامیک از رباط های مفصل زانو را در معرض آسیب قرار می دهد؟

۱. متقاطع خلفی ۲. جانبی داخلی ۳. متقاطع قدامی ۴. جانبی خارجی

۱۹- کدامیک از موارد زیر، مکانیسم ایجاد پارگی لیگامنت متقاطع قدامی زانو است؟

۱. خم شدن بیش از حد زانو ۲. باز شدن بیش از حد زانو ۳. نزدیک شدن بیش از حد درشت نی روی ران ۴. دور شدن بیش از حد درشت نی روی ران

۲۰- بهترین اقدام در مواجهه با آسیبهای بافت نرم و بافت سخت به ترتیب کدام است؟

۱. سرما - بالا نگه داشتن ۲. بالانگه داشتن - سرما و گرما ۳. گرما - ماساژ ۴. سرما - بی حرکتی

۲۱- کدامیک در سرما درمانی اثر و کاربرد کمتری دارد؟

۱. ژل سرمازا ۲. اسپری سرمازا ۳. تکه های یخ ۴. آب یخ

۲۲- از لامپ های مادون قرمز در فرایند درمان بافت ها، به چه منظور استفاده می شود؟

۱. برای کاهش جریان خون ۲. برای کاهش درد ۳. برای سرما درمانی سطحی ۴. برای گرما درمانی عمقی

۲۳- کدامیک از انواع شکستگی های زیر در سربازان شایع تر است؟

۱. ترکه ای ۲. چند تکه ای ۳. ناشی از فشار ۴. باز

۲۴- دررفتگی در مچ دست بیش از همه در کدام استخوان بروز می کند؟

۱. هلالی ۲. بزرگ ۳. ناوی ۴. هرمی

۲۵- کدامیک از موارد زیر، اولین مرحله از اقدامات در عملیات احیاء است؟

۱. تنفس مصنوعی ۲. ماساژ خارجی قلب ۳. باز کردن راه هوایی ۴. کنترل نبض

نعداد سوالات : تستی : ۳۰ : تشریحی : ۰ زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ : تشریحی : ۰ سری سوال : ۱ یک

عنوان درس : آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس : تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی ۱۳۱۵۰۳۳

۲۶- مدت زمان مناسب برای مصرف مواد غذایی قبل از شروع تمرین یا مسابقه، برای پیشگیری از گرفتگی های عضلانی، خستگی و کاهش قند خون چقدر است؟

۱. بین نیم تا ۱ ساعت ۲. بین ۱ تا ۲ ساعت ۳. بین ۲ تا ۳ ساعت ۴. بین ۳ تا ۵ ساعت

۲۷- استفاده از گرما درمانی بعد از چه مدت زمان از بروز آسیب ضرورت پیدا می کند؟

۱. ۷۲ ساعت بعد از وقوع آسیب ۲. ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از وقوع آسیب
 ۳. ۱۰ ساعت بعد از وقوع آسیب ۴. بلافاصله بعد از وقوع آسیب

۲۸- براساس مطالعات فوروالت هیب، مهمترین علت بروز آسیبهای ورزشی کدام است؟

۱. بیماری های مزمن ۲. خستگی و تمرین نامرتب
 ۳. آمادگی جسمانی ناکافی و خستگی ۴. حرکات غیرورزشی و اشتباه

۲۹- کدام گزینه مربوط به آسیب چارلی هورس است؟

۱. کشیدگی کشاله ران ۲. آسیب تاندون آشیل
 ۳. برآمدگی انگشت شست پا ۴. کوفتگی عضلات چهارسرران

۳۰- در ورزش های پرتابی و راکتی، تاندون کدام عضله بیشتر آسیب می بیند؟

۱. سینه ای بزرگ ۲. تحت کتفی ۳. دوسر بازویی ۴. دلتوئید

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول ۹۴-۹۳



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: یک ۱

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۳۳

۱- مدت زمان لازم بین پارگی عضله و بهبود ورزشکار متغیر بوده و بین تا هفته می باشد که بسته به وسعت و نوع ضایعه متفاوت است؟

۱. ۴-۶ ۲. ۳-۱۶ ۳. ۶-۱۲ ۴. ۴-۱۶

۲- کدام مورد زیر، دلیل اصلی و پس کشیدن دست یا پا در هنگام تماس با یک جسم تیز و برنده یا داغ می باشد؟

۱. پاسخ ارادی ۲. انقباض عضلانی ۳. دستور از قشر مغز ۴. رفلکس عضلانی

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

۱. پارگی ناکامل ۲. پارگی جزئی ۳. پارگی خفیف ۴. پارگی متوسط

۴- کدام فاکتور در پارگی عضله تاثیر ندارد؟

۱. عضله خسته ۲. عضله ای که دچار بافت فیبروز شده است ۳. عضله ای که دارای دامنه حرکتی زیاد است ۴. عضله در معرض سرما

۵- کدام ویژگی تاندون به مرور زمان کاهش یافته و سبب ایجاد ضایعه می شود؟

۱. قدرت الاستیسیته ۲. فیبر کلاژن ۳. عروق خونی ۴. متابولیسم

۶- در کدام هماتوم فشار و تورم به سرعت در منطقه بالا می رود و باعث درد و محدودیت حرکتی می شود؟

۱. هماتوم داخل عضله ۲. هماتوم بین عضله ۳. هماتوم تاندون ۴. خونمردگی

۷- کدام تاندون از جمله تاندونهایی است که دچار هر دو نوع پارگی کامل و ناکامل حاد و مزمن می شود؟

۱. فوق خاری ۲. سه سر ۳. کشکک ۴. آشیل

۸- بیشترین صدمه در رشته ورزشی کاراته کدام است؟

۱. ضرب دیدگی و کوفتگی ۲. زخم و جراحت ۳. شکستگی و ترک خوردگی ۴. کشیدگی و پارگی

۹- تورم شانه پرتاب کننده ها بعثت است.

۱. دررفتگی شانه ۲. کشیدگی چرخش دهنده های بازو ۳. پارگی عضلات شانه ای ۴. کوفتگی چرخش دهنده های شانه

۱۰- ورزشکاران به هنگام تمرینات پیش از فصل مسابقات روزانه به چه میزان انرژی نیاز دارند؟

۱. ۳۰۰۰-۵۰۰۰ کالری ۲. ۴۰۰۰-۵۰۰۰ کالری ۳. ۴۰۰۰-۶۰۰۰ کالری ۴. ۳۰۰۰-۶۰۰۰ کالری

سری سوال : ۱ یک

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۳۰۳۳۱۲۱۵

۱۱- مشخص ترین علامت التهاب عضله فوق خاری در کدام وضعیت، بین زاویه ۸۰-۱۲۰ درجه باز می باشد؟

۱. چرخش داخلی ۲. چرخش خارجی ۳. آبداکشن ۴. آداکشن

۱۲- اولین مرحله در احیای قلبی - ریوی کدام است؟

۱. شروع ماساژ قلبی ۲. شروع احیای تنفسی ۳. لمس نبض کاروتید ۴. باز بودن راه هوایی

۱۳- شایع ترین دررفتگی در کدام مفصل اتفاق می افتد؟

۱. مفصل میچ پا ۲. مفصل شانه ۳. مفصل میچ دست ۴. مفصل زانو

۱۴- یارگی، کدام مینسک شایع تر است و علت اصلی، یارگی، در هنگام خم شدن و باز شدن زانو چیست؟

۱. مینیسک داخلی - حرکات پیچشی
۲. مینیسک خارجی - حرکات پیچشی
۳. مینیسک داخلی - ضربات مستقیم
۴. مینیسک خارجی - ضربات مستقیم

۱۵- در کدام استخوانهای مچ دست، دررفتگی هم به سمت جلو و هم به سمت پشت می تواند اتفاق بیافتد؟

۱. ناوی ۲. هلالی ۳. هرمی ۴. جنگی

۱۶- کدامیک از موارد زیر در ساعات اولیه بروز صدمه نباید مورد استفاده قرار گیرد؟

۱. سرما درماني ۲. آتل ۳. گرما درماني ۴. بانداژ

۱۷- علت اصلی کوفتگی، حاد در عضلات فعال چیست؟

۱. فقدان جریان خون ۲. فقدان اکسیژن ۳. فقدان آب کافی ۴. فقدان قدرت

۱۸- شرط اصلی درمان شکستگی، در کدامیک از استخوانهای زیر؛ بی حرکت نگه داشتن عضو است؟

۱. ترقوه
۲. دنده های فوقانی قفسه سینه
۳. ساعد
۴. جناغ سینه

۱۹- کدام گزینه بیان کننده اصطلاح Intramuscular Hematom می باشد؟

۱. تجمع خون در حد فواصل بین دستجات عضلانی و خون از فاسیای عضله خارج شده است
۲. تجمع خون در حد فواصل تارهای عضلانی یک عضله واحد
۳. تجمع خون بصورت یک کیسه در عضله
۴. خروج هموگلوبین از سطح عروق خونی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۳۳

۲۰- حرکت آبداکشن زانو باعث آسیب دیدگی کدام لیگامنت می شود؟

۱. پارگی لیگامنت داخلی
۲. پارگی لیگامنت خارجی
۳. پارگی لیگامنت ACL
۴. پارگی لیگامنت PCL

۲۱- پارگی کدام لیگامنت همراه با پارگی کپسول مفصلی و رباطهای متقاطع می باشد؟

۱. پارگی لیگامنت خارجی
۲. پارگی لیگامنت ACL
۳. پارگی لیگامنت داخلی
۴. پارگی لیگامنت PCL

۲۲- لیگامنت متقاطع خلفی در زانو از چه حرکتی جلوگیری می کند؟

۱. جلوگیری از حرکت آبداکشن
۲. جلوگیری از حرکت آداکشن
۳. جلوگیری از حرکت لغزش خلفی درشت نی و ران
۴. جلوگیری از حرکت لغزش قدامی درشت نی و ران

۲۳- حالتی که آسیب تمام اجزاء و عناصر تشکیل دهنده یک مفصل را تحت الشعاع قرار می دهد، کدام است؟

۱. پارگی
۲. له بیدگی
۳. دررفتگی
۴. خونمردگی

۲۴- التهاب عضله فوق خاری در محل چسبندگی، بین ورزشکاران کدام رشته شایعتر است؟

۱. شنا
۲. وزنه برداری
۳. فوتبال
۴. گلف

۲۵- منبع انرژی در فعالیتهایی مثل جاگینگ که حرکات و انقباض ها در زیر سطح تحمل و قدرت عضله است، چیست؟

۱. قند و چربی
۲. قند و پروتئین
۳. چربی و پروتئین
۴. قند

۲۶- کشیدگی تاندون ها و عضلات در دختران نسبت به پسران و در اندام تحتانی نسبت به اندام فوقانی است.

۱. بیشتر - کمتر
۲. بیشتر - بیشتر
۳. کمتر - کمتر
۴. کمتر - بیشتر

۲۷- از بین انگشتان دست، کدام انگشت بیشتر مستعد اسپرین می باشد؟

۱. انگشت اول
۲. انگشت میانی
۳. انگشت سیاه
۴. انگشت شست

۲۸- در انجام تمرینات قدرتی، وزنه ای را باید انتخاب کرد که بتوان چند بار تکرار کرد؟

۱. ۸-۱۰ بار
۲. ۸-۱۲ بار
۳. ۶-۸ بار
۴. ۴-۸ بار

نعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۳۳

۲۹- کدام نوع شکستگی در استخوانهای اطفال رخ می دهد؟

۱. شکستگی باز
۲. شکستگی ترکیه ای
۳. شکستگی مرکب
۴. شکستگی ناشی از استرس

۳۰- علت اصلی بروز عارضه Tennis Elbow کدام است؟

۱. التهاب تاندون های خم کننده ساعد
۲. تجمع بافت فیبروز در عضله خم کننده مچ دستی کوتاه
۳. التهاب عضله راست کننده بزرگ ساعد
۴. التهاب در منشاء عضلات راست کننده مشترک دست

WWW*PNUEB*COM

پاسخنامه نیمسال اول ۹۴-۹۳

کد درس :

۱۲۱۵۰۳۳

تهیه و تنظیم توسط تیم PNUEB

WWW.PNUEB.COM

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
۱	ب	عادی
۲	د	عادی
۳	د	عادی
۴	ج	عادی
۵	الف	عادی
۶	ب	عادی
۷	د	عادی
۸	الف	عادی
۹	ب	عادی
۱۰	د	عادی
۱۱	ج	عادی
۱۲	د	عادی
۱۳	ب	عادی
۱۴	الف	عادی
۱۵	ب	عادی
۱۶	ج	عادی
۱۷	الف	عادی
۱۸	ج	عادی
۱۹	ب	عادی
۲۰	الف	عادی
۲۱	ج	عادی
۲۲	ج	عادی
۲۳	ب	عادی
۲۴	ب	عادی
۲۵	الف	عادی

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
۲۶	ب	عادی
۲۷	د	عادی
۲۸	ب	عادی
۲۹	ب	عادی
۳۰	د	عادی
۳۱		
۳۲		
۳۳		
۳۴		
۳۵		
۳۶		
۳۷		
۳۸		
۳۹		
۴۰		
۴۱		
۴۲		
۴۳		
۴۴		
۴۵		
۴۶		
۴۷		
۴۸		
۴۹		
۵۰		

قالبستان ۹۲

نمونہ سوال امتحانی



سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)
تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۳۳

۱- علت ترمیم بهتر عضلات چیست؟

۱. ذخایر فراوان اکسیژن
۲. ذخایر فراوان کربوهیدرات
۳. عروق خرونی فراوان
۴. سطحی بودن عضلات

۲- کدام نوع پارگی ناکامل دردناک تر بوده و دارای کبودی نیست؟

۱. خفیف
۲. شدید
۳. مرکزی
۴. محیطی

۳- کدام تاندون بیشتر دچار پارگی کامل می شود؟

۱. دوسر
۲. راست داخلی
۳. ساقی قدامی
۴. تحت خاری

۴- ضعیف ترین نقطه تاندون عضلات فوق خاری و دلتوئید در مقابل التهاب و پارگی به ترتیب چند سانتی متر دورتر از محل چسبندگی آنها به استخوان است؟

۱. ۲ سانتی متر-۱ سانتی متر
۲. ۲ سانتی متر-۲ سانتی متر
۳. ۱ سانتی متر-۲ سانتی متر
۴. ۱ سانتی متر-۱ سانتی متر

۵- کدام ورزشکار دچار درد ناشی از التهاب تاندون در قسمت داخلی بازو می شود؟

۱. پاسور والیبال
۲. پرتاب کننده نیزه
۳. دروازه بان فوتبال
۴. ژیمناست ماده بارفیکس

۶- ناپایداری مفصل در اثر آسیب دیدن کدام بافت رخ می دهد؟

۱. عضله
۲. تاندون
۳. لیگامنت
۴. استخوان

۷- در کدام شکستگی یک سطح کورتکس قطع شده و سطح دیگر سالم می ماند؟

۱. بسته
۲. مرکب
۳. استرسی
۴. ترکه ای

۸- در عکس رادیوگرافی اولیه کدام شکستگی علائمی وجود ندارد؟

۱. ناشی از فشار
۲. مرکب
۳. ساده
۴. بسته



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

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

۹- در مورد همتوم و کبودی کدام جمله صحیح است؟

۱. در همتوم عروق زیر جلدی پاره می شود

۲. در کبودی حجم خون خارج شده از عروق بسیار زیاد است

۳. کبودی به دو دسته تقسیم می شود

۴. همتوم معمولا در نسوج نرم رخ می دهد

۱۰- در کدام مفصل شکل استخوان ثبات مفصلی را تامین می کند؟

۴. انگشتان

۳. شانه

۲. آرنج

۱. زانو

۱۱- در چه صورت در هنگام دررفتگی محل اتصال لیگامان کنده می شود؟

۴. قوی بودن عضله

۳. قوی بودن لیگامان

۲. پارگی لیگامنت

۱. پارگی عضله

۱۲- در هنگام مواجهه با دررفتگی، اولین اقدام چیست؟

۲. جا انداختن دررفتگی

۱. شستشوی محل دررفتگی

۴. بانداز دررفتگی

۳. برخورد با ضایعات نسوج نرم

۱۳- در هنگام وقوع دررفتگی مفصل شانه، زمان طلایی درمان چقدر است؟

۴. ۶ ساعت

۳. ۳ ساعت

۲. ۱ ساعت

۱. نیم ساعت

۱۴- دررفتگی کدام مفصل نادر است؟

۴. آرنج

۳. شانه

۲. آخرومی چنبری

۱. جناغی چنبری

۱۵- بعد از جا انداختن دررفتگی کشکک نیاز به چند هفته گچ گیری زانو وجود دارد؟

۴. ۴ تا ۶ هفته

۳. ۴ تا ۵ هفته

۲. ۳ تا ۵ هفته

۱. ۲ تا ۳ هفته

۱۶- قفل شدن زانو، در کدام آسیب زانو رخ می دهد؟

۴. دررفتگی کشکک

۳. پارگی مینیسک

۲. شکستگی کندیل

۱. پارگی لیگامنت

۱۷- مرگ ناگهانی در چه افرادی نادرتر است؟

۲. ورزشکارانی که تمرین شدید انجام می دهند

۱. ورزشکاران

۴. افراد بین ۲۰ تا ۳۰ ساله

۳. غیر ورزشکاران



تعداد سوالات: تستی: ۲۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

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

۱۸- کدام عامل در درمان ضایعات بافت نرم تاثیر زیادی ندارد؟

۱. خونریزی ۲. تورم ۳. افزایش فشار در بافت ۴. حساسیت

۱۹- در هنگام پانسمان اولین جایی که باید تمیز شود، کدام قسمت زخم است؟

۱. بالای زخم ۲. پائین زخم ۳. مرکز زخم ۴. کنار زخم

۲۰- عامل طاول چیست؟

۱. کوچک بودن کفش ۲. اصطکاک ۳. سفتی کفش ۴. تماس

۲۱- کدام مهره ها بیشتر در معرض خطر شکستگی قرار دارند؟

۱. کمری، پستی ۲. گردنی، پستی ۳. پستی ۴. کمری

۲۲- پس از وقوع کدام شکستگی مصدوم تمایل دارد سرش را به طرف جلو نگه دارد؟

۱. شکستگی مهره های گردنی ۲. شکستگی دنده ها ۳. شکستگی کتف ۴. شکستگی فک

۲۳- ضربه شدید باعث کدام نوع از استرین می شود؟

۱. استرین کلی ۲. استرین ناقص ۳. استرین مزمن ۴. استرین حاد

۲۴- علت کدام آسیب به طور خاص شناخته نشده است؟

۱. شکستگی مرکب ۲. کنده شدن پوست ۳. کوفتگی ۴. دررفتگی

۲۵- انجام کدام حرکت در ورزش های آبی بیشترین علت وقوع آسیب است؟

۱. شیرجه ۲. برگشت شنا ۳. حرکت پای کرال پشت ۴. حرکت دست پروانه

۲۶- کدام صدمه در ورزش کاراته بیشتر رخ می دهد؟

۱. استرین ۲. ضرب دیدگی ۳. شکستگی ۴. دررفتگی

۲۷- چین خوردگی در بانداژ باعث چه مشکلی خواهد شد؟

۱. تجمع خون ۲. تجمع میکروب ۳. ایجاد اصطکاک ۴. فضای خالی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

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

۲۸- به چه علت در باندپیچی انگشتان، تکه ای گاز استریل بین دو انگشت قرار داده می شود؟

۱. پیشگیری از ایجاد تاول
۲. حفظ شکل انگشتان
۳. جلوگیری از خم شدن انگشتان
۴. محافظت از انگشت آسیب دیده

۲۹- هنگامی که مصدوم روی نیمکت T شکل به پشت می خوابد و در حالی که آرنج ۹۰ درجه خم است و با استفاده از دو دست وزنه ای را گرفته و به عقب و جلو حرکت می دهد، این حرکت برای کدام عضلات است؟

۱. دو سر بازویی
۲. سه سر بازویی
۳. دوزنقه
۴. درون گرداننده

۳۰- بهتر است برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن چه موادی را مصرف کرد؟

۱. گوشت گوسفند
۲. گوشت گوساله
۳. ماهی
۴. تخم مرغ

WWW*PNUEB*COM

پاسخنامه نیمسال تابستان ۹۳

کد درس :

۱۲۱۵۰۳۳

تهیه و تنظیم توسط تیم PNUEB

WWW.PNUEB.COM

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
۱	ج	عادی
۲	ج	عادی
۳	الف	عادی
۴	د	عادی
۵	ب	عادی
۶	ج	عادی
۷	د	عادی
۸	الف	عادی
۹	د	عادی
۱۰	ب	عادی
۱۱	ج	عادی
۱۲	ب	عادی
۱۳	د	عادی
۱۴	الف	عادی
۱۵	د	عادی
۱۶	ج	عادی
۱۷	الف	عادی
۱۸	د	عادی
۱۹	ج	عادی
۲۰	ب	عادی
۲۱	د	عادی
۲۲	الف	عادی
۲۳	د	عادی
۲۴	ج	عادی
۲۵	الف	عادی

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
۲۶	ب	عادی
۲۷	ج	عادی
۲۸	الف	عادی
۲۹	د	عادی
۳۰	ج	عادی
۳۱		
۳۲		
۳۳		
۳۴		
۳۵		
۳۶		
۳۷		
۳۸		
۳۹		
۴۰		
۴۱		
۴۲		
۴۳		
۴۴		
۴۵		
۴۶		
۴۷		
۴۸		
۴۹		
۵۰		

نمونہ سوال امتحانی نیمسال دوم ۹۲-۹۲



سری سوال: یک ۱

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

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

۱- چنانچه عضله ای در اثر ضربه دچار پارگی شود، مکانیسم آسیب کدام است؟

۱. نیروی کششی
۲. مکرر بار- خستگی
۳. نیروی پیچشی
۴. نیروی فشاری یا تراکمی

۲- در طبقه بندی پارگی های عضلانی، صدمات متوسط چه علائمی دارد؟

۱. هرگونه کوششی برای انقباض عضله، با درد همراه است اما عضله قادر به انجام فعالیت های خود می باشد.
۲. فقط ۲۵ درصد از تارهای عضله دچار پارگی شده و این مسئله تأثیری در کارکرد عضله ندارد.
۳. عضله کوچکترین قدرتی جهت انقباض و ایجاد حرکت در مفصل مربوطه ندارد.
۴. هر گونه کوششی برای انقباض عضله با درد همراه است و معمولاً یک توده جمع شده در قسمت میانی عضله دیده می شود.

۳- کدام گزینه از عوارض هماتوم داخل عضلانی است؟

۱. بافت جوشگاهی
۲. توده
۳. سندرم کمپارتمان
۴. بافت استخوانی در عضله

۴- آسیب های تاندون آشیل و تاندون فوق خاری به ترتیب در چه فاصله ای اتفاق می افتد؟

۱. ۲ تا ۳ سانتیمتری - ۱ تا ۳ سانتیمتری از محل اتصال
۲. ۲ تا ۵ سانتیمتری - ۱ تا ۲ سانتیمتری از محل اتصال
۳. ۱ تا ۳ سانتیمتری - ۲ تا ۳ سانتیمتری از محل اتصال
۴. ۱ تا ۲ سانتیمتری - ۲ تا ۵ سانتیمتری از محل اتصال

۵- احتمال پارگی ناکامل حاد و مزمن در کدام یک از تاندون های عضلات نزدیک کننده ران شایع تر است؟

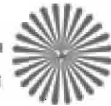
۱. شانه ای
۲. نزدیک کننده دراز
۳. نزدیک کننده کوتاه
۴. راست داخلی

۶- شایع ترین علت بروز دردهای مفصل شانه کدام است؟

۱. التهاب عضله فوق خاری
۲. پارگی سر بلند عضله دو سر بازویی
۳. پارگی رباط ها و کپسول مفصلی
۴. پارگی عضله دلتوئید

۷- بروز درد در مفصل شانه، هنگامی که بازو در سطح شانه است و به سمت داخل می چرخد، از علائم آسیب دیدگی و التهاب کدام یک از عضلات زیر است؟

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



سری سوال: ۱ یک

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

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)
 تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۳۳

۸- احساس درد همراه با یک فضای خالی در نوک آرنج و عدم توانایی در اکستنشن از علائم آسیب، پارگی و جدا شدن تاندون کدام یک از عضلات زیر است؟

۱. سه گوش آرنجی ۲. دو سر بازویی ۳. غرابی بازویی ۴. سه سر بازویی

۹- در عارضه آرنج تنیس بازان منشاء بروز و احساس درد در چه ناحیه ای است؟

۱. فوق لقمه استخوان بازو ۲. فوق قرقره استخوان بازو ۳. زائده منقاری استخوان زند اسفل ۴. زائده آرنجی استخوان زند اعلا

۱۰- مکانیسم شکستگی های ناشی از خستگی کدام است؟

۱. نیروهای پیچشی ۲. ضربات مکرر و پیوسته ۳. نیروهای فشاری ۴. نیروهای کششی

۱۱- به دنبال شکستگی اولین قدم در تشکیل استخوان جدید کدام گزینه است؟

۱. تشکیل پل های استخوانی در محل شکستگی ۲. شروع فعالیت سلول های کندروبلاست و استئوبلاست ۳. تزاید سلول های استخوان ساز در سطح عمقی ضریع استخوان ۴. تشکیل لخته های خونی در محل شکستگی

۱۲- احتمال دررفتگی در کدام یک از استخوان های میج دست بیشتر است؟

۱. ناوی ۲. هلالی ۳. بزرگ ۴. نخودی

۱۳- مکانیسم دررفتگی قدامی شانه کدام است؟

۱. دور شدن همراه با چرخش داخلی بازو ۲. خم شدن همراه با چرخش خارجی بازو ۳. دور شدن همراه با چرخش خارجی بازو ۴. خم شدن همراه با چرخش داخلی بازو

۱۴- در مورد چگونگی ایجاد دررفتگی استخوان کشک کدام گزینه صحیح است؟

۱. در اثر ضربه مستقیم حادث می شود در وضعیتی که زانو خم شده و عضلات چهار سر منقبض هستند. ۲. به دنبال کاهش زاویه Q و در اثر نیروهایی که از جانب قدامی به مفصل زانو وارد می شوند ایجاد می شود. ۳. در اثر پرکاری عضلات چهار سر حادث می شود طی حرکاتی که زانو به طور ناگهانی خم می شود. ۴. در اثر عدم تعادل قدرت عضلانی بین عضلات چهار سر ران و عضلات همسترینگ ایجاد می شود.



نعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)
 تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۳۳

۱۵- یک فوتبالیست ۳۰ ساله، درد و تورم را در سطح قدامی - داخلی مفصل زانو احساس می کند. ورزشکار قادر به راست کردن کامل مفصل زانو نیست و در حین حرکات پیچشی با پدیده خالی کردن مفصل روبرو می شود. در خصوص ورزشکار کدام آسیب محتمل است؟

۱. آسیب ACL
۲. آسیب PCL
۳. آسیب مینیسک داخلی
۴. آسیب مینیسک خارجی

۱۶- حساس ترین نقطه آسیب پذیر رباط جانب داخلی زانو، در چه ناحیه ای است؟

۱. انتهای تحتانی آن نزدیک به محل اتصال آن به استخوان درشت نی
۲. انتهای فوقانی آن نزدیک به محل اتصال آن به استخوان ران
۳. در دو انتهای محل اتصال آن به استخوان های ران و درشت نی
۴. تارهای سطحی بخش میانی رباط در محل اتصال آن به مینیسک داخلی

۱۷- شایعترین علت مرگ ناگهانی در ارتباط با کدام یک از سیستم های بدن است؟

۱. سیستم عصبی
۲. سیستم عصبی - عضلانی
۳. سیستم تنفسی
۴. سیستم قلبی

۱۸- در عملیات احیای قلبی - ریوی اولین اقدامی که صورت می گیرد، کدام است؟

۱. باز کردن راه هوایی
۲. لمس نبض کاروتید
۳. انجام ماساژ قلبی
۴. دادن تنفس مصنوعی

۱۹- شکستگی کول مربوط به کدام یک از بخش های بدن است؟

۱. کمر بند شانه ای
۲. استخوان ترقوه
۳. مفصل مچ دست
۴. مفصل آرنج

۲۰- مهمترین دلیل آسیب دیدگی بیشتر رباط ها و تاندون های جانب خارجی مچ پا نسبت به ساختارهای داخلی آن کدام است؟

۱. ضربات وارده بیشتر از جانب داخلی بر پنجه پا
۲. ضعیف بودن ساختارهای خارجی نسبت به ساختارهای داخلی
۳. کوتاهی قوزک داخلی نسبت به قوزک خارجی
۴. دامنه حرکتی بیشتر مچ پا در حرکت اورشن نسبت به اینورشن

۲۱- مهمترین ناحیه آسیب پذیر در بین فوتبالیست ها کدام است؟

۱. ران
۲. مچ پا
۳. سر
۴. زانو



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)
(تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۳۳)

۲۲- وجود حساسیت در ناحیه برآمدگی داخلی آرنج و احساس درد به هنگام باز کردن آرنج از علائم کدام یک از آسیب های زیر است؟

۱. آرنج تنیس بازان ۲. آرنج پرتاب کننده ها ۳. آرنج دانش آموزان ۴. کویتوس و اروس

۲۳- بازی کردن در چمن مصنوعی احتمال بروز کدام یک از آسیب های زیر را در انگشتان ایجاد می کند؟

۱. انگشت چکشی ۲. انگشت چنگالی ۳. انگشت جری ۴. انگشت تروف

۲۴- برای پیشگیری از خستگی و گرفتگی های عضلانی، بهترین زمان مناسب مصرف مواد غذایی قبل از فعالیت کدام است؟

۱. ۳ تا ۵ ساعت ۲. ۲ تا ۳ ساعت ۳. ۱ تا ۲ ساعت ۴. ۳۰ دقیقه تا ۱ ساعت

۲۵- کدام مورد به آسیب چارلی هورس اشاره دارد؟

۱. کشیدگی عضلات چهار سر ۲. کوفتگی عضلات همسترینگ ۳. کوفتگی عضلات چهار سر ۴. کشیدگی عضلات همسترینگ

۲۶- قرار دادن یک بالا آورنده لاستیکی در کفش که موجب بالا قرار گرفتن پاشنه پا می شود، با چه هدفی انجام می گیرد؟

۱. پیشگیری از آسیب دیدگی تاندون آشیل ۲. پیشگیری از آسیب دیدگی استخوان پاشنه ۳. پیشگیری از آسیب دیدگی عضلات همسترینگ ۴. پیشگیری از آسیب دیدگی رباط های مچ پا

۲۷- کدام یک از مهره های ستون فقرات، بیشتر در معرض خطر شکستگی قرار دارند؟

۱. مهره های گردنی ۲. مهره های سینه ای ۳. مهره های کمری ۴. مهره های خاجی

۲۸- مهمترین عامل ایجاد استرین مزمن تاندون های عضلانی کدام است؟

۱. مقاومت در مقابل نیروهای شدید و غیر طبیعی ۲. از سرگیری مجدد فعالیت پس از یک دوره دوری از ورزش ۳. ضربات و فشارهای شدید و غیر طبیعی بر مفصل ۴. استفاده بیش از اندازه از واحد عضلانی - وتری

۲۹- کدام یک از ساختارهای زیر ثبات مفصلی مچ دست را فراهم می کند؟

۱. عضلات احاطه کننده ۲. رباط های احاطه کننده ۳. استخوان های مچ دست ۴. استخوان های ساعد



سری سوال : ۱ یک

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی :

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

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

، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۳۳

۳۰- مهمترین اصل درمان در دررفتگی مفاصل کدام است؟

٢. انجام عملیات R.I.C.E

۱. یہ حرکت نمودن عضو

۴. جا انداختن استخوان دررفته

۳. استفاده از گرما درمانی

پاسخنامه نیمسال دوم ۹۳-۹۲

کد درس :

۱۲۱۵۰۳۳

تهیه و تنظیم توسط تیم PNUeB

WWW.PNUeB.COM

WWW*PNUeB*COM

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
1	د	عادی
2	الف	عادی
3	ج	عادی
4	ب	عادی
5	ب	عادی
6	الف	عادی
7	ج	عادی
8	د	عادی
9	الف	عادی
10	ب	عادی
11	د	عادی
12	ب	عادی
13	ج	عادی
14	الف	عادی
15	ج	عادی
16	ب	عادی
17	د	عادی
18	الف	عادی
19	ج	عادی
20	ج	عادی
21	ب	عادی
22	ب	عادی
23	د	عادی
24	الف	عادی
25	ج	عادی

شماره سوال	جواب صحیح	وضعیت کلید
26	الف	عادی
27	ج	عادی
28	د	عادی
29	ب	عادی
30	د	عادی
31		
32		
33		
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول ۹۲-۹۳



نعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک ۱

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

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

۱- درد در هنگام نزدیک کردن بازو به بدن، تورم و کبودی در روی بازو از علایم پارگی و التهاب کدام عضله است؟

۱. عضله دوسر بازویی
۲. عضله سه سر بازویی
۳. عضله سینه ای
۴. عضله دلتوئید

۲- کدامیک از گزینه های ذیل نادرست است؟

۱. در هماتوم داخل عضله، خون در فواصل تارهای عضلانی یک عضله واحد تجمع می یابد.
۲. در هماتوم داخل عضله، خون در فواصل بین دستجات عضلانی تجمع می یابد.
۳. در هماتوم داخل عضله، فشار و تورم به سرعت در منطقه بالا می رود.
۴. بهبود هماتوم داخل عضله بیشتر از هماتوم بین عضله طول می کشد.

۳- شایعترین شکستگی در ناحیه کمر بند شانه ای مربوط به کدام استخوان است؟

۱. ترقوه
۲. کتف
۳. جناغ
۴. بازو

۴- در صورتیکه نجات دهنده در عملیات احیا یک نفر باشد، باید با چه تناوبی ماساژ و تنفس را به ترتیب انجام دهد؟

۱. ۲۰ به ۲
۲. ۱۵ به ۲
۳. ۱۰ به ۲
۴. ۵ به ۲

۵- کدام عبارت زیر نادرست است؟

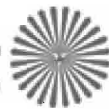
۱. پارگی مینیسک داخلی بسیار شایعتر از پارگی مینیسک خارجی است.
۲. قفل شدن زانو از علائم بالینی پارگی مینیسک خارجی است.
۳. مینیسکها غضروفهای هلالی شکل بین لقمه های ران و درشت نی می باشند.
۴. سطح چسبندگی مینیسک داخلی بیشتر از مینیسک خارجی می باشد.

۶- علت اصلی استحکام مفصل زانو چیست؟

۱. سطح مفصلی
۲. عضلات اطراف مفصل
۳. لیگامانها
۴. فشار جو

۷- عامل اصلی تغییر رنگ پوست در زمان کبودی چیست؟

۱. هموسیدرین
۲. هموگلوبین
۳. میوگلوبین
۴. مواد رنگی صفرا



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی)، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)
 تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران) ۱۳۱۵۰۳۳

۸- کدام نوع شکستگی بیشتر در اطفال دیده می شود؟

۱. شکستگی ساده
۲. شکستگی ترکیه ای
۳. شکستگی مرکب
۴. شکستگی چند تکه ای

۹- از بین انگشتان دست کدام انگشت بیشتر مستعد پذیرش اسپرین است؟

۱. انگشت کوچک
۲. انگشت میانی
۳. انگشت اشاره
۴. انگشت شست

۱۰- تمرین زیر مربوط به بازپروری کدام آسیب است؟

- " در حالیکه نشسته اید پاها را تا حد امکان باز کنید و در حالیکه پاها صاف می باشد به آرامی به طرف جلو خم شوید "
۱. کشیدگی عضلات همسترینگ
 ۲. کشیدگی کشاله ران
 ۳. کوفتگی عضلات چهارسر ران
 ۴. گرفتگیهای پا

۱۱- پروتئین چند درصد از رژیم غذایی را به خود اختصاص می دهد؟

۱. ۱۵ تا ۲۰ درصد
۲. ۲۰ تا ۲۵ درصد
۳. ۴۰ تا ۵۵ درصد
۴. ۶۰ تا ۶۵ درصد

۱۲- اولین اقدام در عملیات احیا کدام است؟

۱. چک کردن ضربان قلب
۲. رساندن مصدوم به مراکز درمانی
۳. بازکردن راه هوایی و رساندن اکسیژن
۴. چک کردن دمای بدن

۱۳- بیشترین درصد صدمه مینیسک داخلی در نتیجه کدام عامل است؟

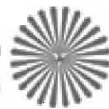
۱. هایپراکستنشن زانو
۲. چرخش خارجی و ناگهانی ران روی درشت نی
۳. چرخش داخلی و ناگهانی ران روی درشت نی
۴. جابجایی قدامی و خلفی درشت نی روی ران

۱۴- بهترین زمان صرف غذا قبل از مسابقه چه موقع است؟

۱. ۱ تا ۱/۵ ساعت قبل از مسابقه
۲. ۱/۵ تا ۳ ساعت قبل از مسابقه
۳. ۳ تا ۵ ساعت قبل از مسابقه
۴. ۴ تا ۶ ساعت قبل از مسابقه

۱۵- بعد از شکستگی اولین قدم در تشکیل استخوان جدید چیست؟

۱. تزاید سلولهای عمقی پریوست
۲. فعالیت کندروپلاست
۳. فعالیت استئوبلاست
۴. تشکیل لخته خونی



نعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰ زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۶۰ تشریحی: ۰ سری سوال: ۱ یک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

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

۲۵- بعد از شکستگی اولین قدم در تشکیل استخوان جدید چیست؟

۱. تزايد سلولهای عمقی پریوست
۲. فعالیت کندروبلاست
۳. فعالیت استئوبلاست
۴. تشکیل لخته خونی

۲۶- اصول درمان در مورد پارگی به ترتیب کدامند؟

۱. استراحت، یخ، فشار و بالا نگه داشتن
۲. استراحت، فشار، یخ و بالا نگه داشتن
۳. یخ، استراحت، فشار و بالا نگه داشتن
۴. یخ، فشار، استراحت و بالا نگه داشتن

۲۷- اولین اصل درمان در برخورد با دررفتگیها چیست؟

۱. عملیات احیا
۲. چگونگی برخورد با ضایعات نسج نرم
۳. جا انداختن دررفتگی
۴. گچ گرفتن

۲۸- در رگ به رگ شدن

۱. رباطها دچار پارگی شده و منجر به دررفتگی می شود.
۲. رباطها دچار پارگی شده ولی منجر به دررفتگی نمی شود.
۳. رباطها دچار پارگی نشده و منجر به دررفتگی نمی شود.
۴. رباطها دچار پارگی نشده ولی منجر به دررفتگی می شود.

۲۹- در صورتیکه انتهای فوقانی درشت نی نسبت به ران به جلو رانده شود، کدام لیگامان زانو آسیب خواهد دید؟

۱. لیگامان داخلی
۲. لیگامان خارجی
۳. لیگامان خلفی
۴. لیگامان قدامی

۳۰- در دررفتگی قدامی مفصل شانه،

۱. بازو به سمت بیرون چرخش دارد.
۲. بازو به سمت درون چرخش دارد.
۳. بازو به بدن نزدیک می شود.
۴. بازو هیچ گونه چرخشی ندارد.

نمونہ سوال امتحانی نیمسال
دوم ۹۲-۹۱

سری سوال : یک ۱

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

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۳۳

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

۱. رفلکس نخاعی ۲. انقباض عضلانی ۳. دستور از قشر مغز ۴. اسپاسم عضلانی

۲- در کدام یارگی، انقباض همراه با درد خواهد بود؟

۱. پارگی کامل ۲. پارگی جزئی ۳. پارگی خفیف ۴. پارگی متوسط

۳- کدام عامل در یارگی عضله موثر نیست؟

۱. عضله خسته
۲. عضله ای که دامنه حرکات آن برای مفصل زیاد باشد
۳. عضله دچار بافت فیبروز
۴. عضله در معرض گرما قرار گرفته باشد.

۴- کدام گزینه مهمترین ضایعه یا آسیب عضلات است؟

۱. همتاوم ۲. درد و تورم ۳. گرفتگی ۴. یارگی

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

۱. عضلات فوق خاری-تحت خاری و گرد بزرگ
۲. عضلات فوق خاری-دلتوئید و فوق کتفی
۳. عضلات فوق خاری-دلتوئید و تحت کتفی
۴. عضلات فوق خاری-تحت خاری و یشتی بزرگ

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

۱. ۳۰۰ نوع-۶۰ درصد
۲. ۳۰۰ نوع-۳۰ درصد
۳. ۴۰۰ نوع-۳۰ درصد
۴. ۳۰۰ نوع-۴۰ درصد

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

۱. قفل شدن
۲. در سطح قدامی خارجی مفصل ورزشکار احساس درد می کند
۳. بعد از ۲ هفته تورم کاهش می یابد
۴. توانایی راست کردن کامل زانو را ندارد

تعداد سوالات : ۳۰ : تشریحی : *

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۶۰ تشریحی :

سری سوال : ۱ یک

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۳۱۵۰۳۳

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 بدنمال ضایعه در کدام بخش بند انگشت در محل چسبیدن به آخرین سمت انگشت رخ می دهد؟

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

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

١. ٢-٤ دقيقه ٢. ٤-٦ دقيقه ٣. ٢-٠ دقيقه ٤. ٢-٣ دقيقه

۱۳- کدام گز بنه 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، لبگامنت 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. آیدوکسیون درشت نی روی ران
۴. آیدوکسیون نازک نی روی ران

سری سوال : ۱ یک

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۳۳)

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

۱. درفتگی ۲. شکستگی ۳. اوریوز ۴. لہ ییدگی

۱۷- وظیفه اصلی لیگامنت قدامی متقاطع چیست؟

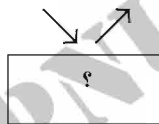
۱. جلوگیری از لغزش قدامی درشت نی روی ران
۲. جلوگیری از لغزش جانبی درشت نی روی ران
۳. جلوگیری از لغزش خلفی درشت نی روی ران
۴. جلوگیری از لغزش قدامی نازک نی روی ران

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

۱. ژل سرمازا ۲. یخ ۳. یخ و آب گرم ۴. استفاده از مسکن ها

۱۹- نمودار زیر را کامل کنید؟

درد و حسایت → تورم → خونریزی → صدمه



۱. کاهش فشار در بافت ۲. کاهش فشار خون ۳. افزایش فشار خون ۴. افزایش فشار در بافت

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

۱. ۵-۲ سانتی متر ۲. ۵-۳ سانتی متر ۳. ۵-۷ سانتی متر ۴. ۵ سانتی متر

۲۱- احساس کریپتاسیون در کدام شکستگی وجود دارد؟

۱. شکستگی باز
۲. شکستگی ترکیه ای
۳. شکستگی چند تکه ای
۴. شکستگی ناشی از فشار

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

۱. عضلات اطراف مفصل ۲. لیگامنت ها ۳. فشردن جو ۴. شکل استخوان کتف

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

۱. انگشت
۲. میچ دست
۳. زانو
۴. لیگامان درشت نئی و نازک نئی تحتانی

پاسخنامه نیمسال دوم ۹۲-۹۱

کد درس :

۱۲۱۵۰۳۳

تهیه و تنظیم توسط تیم PNUEB

WWW.PNUEB.COM

وضعیت کلید	جواب صحیح	شماره سوال
عادی	الف	۱
عادی	د	۲
عادی	د	۳
عادی	د	۴
عادی	ج	۵
عادی	د	۶
عادی	ب	۷
عادی	الف	۸
عادی	ب	۹
عادی	د	۱۰
عادی	ج	۱۱
عادی	ب	۱۲
عادی	ج	۱۳
عادی	الف	۱۴
عادی	ج	۱۵
عادی	ج	۱۶
عادی	الف	۱۷
عادی	ب	۱۸
عادی	د	۱۹
عادی	ب	۲۰
عادی	د	۲۱
عادی	الف	۲۲
عادی	ب	۲۳
عادی	ج	۲۴
عادی	د	۲۵

وضعیت کلید	جواب صحیح	شماره سوال
عادی	الف	۲۶
عادی	د	۲۷
عادی	ب	۲۸
عادی	د	۲۹
عادی	ج	۳۰
		۳۱
		۳۲
		۳۳
		۳۴
		۳۵
		۳۶
		۳۷
		۳۸
		۳۹
		۴۰
		۴۱
		۴۲
		۴۳
		۴۴
		۴۵
		۴۶
		۴۷
		۴۸
		۴۹
		۵۰

نمونہ سوال امتحانی نیمسال

اول ۹۲-۹۱

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

۱. دلیل این مکانیسم ارتباط مستقیم لیگامنت‌های 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. ۲- هفته ۲. ۳- هفته ۳. ۴- هفته ۴. ۵- هفته ۵.

۱۱- عضله فوق خاری در چه زاویه ای آسیب پذیرتر است؟

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

۱۲- کدام یک از عضلات چرخاننده شانه، بیشتر از عضلات دیگر آسیب می بیند؟

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
۴. عضلات خم‌کننده ساعد در ناحیه داخلی بازو

۱۴- دلیل اولیه و اصلی ایجاد سندرم کمپارتمان چیست؟

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

۱۵- کدام یک از انواع شکستگی‌ها بیشتر به دلیل ضربه‌های مکرر و پیوسته ایجاد می‌شود؟

۱. شکستگی ناشی از خستگی یا استرس
۲. شکستگی های ترکیبی
۳. شکستگی ساده
۴. شکستگی مرکب

تعداد سوالات : ۳۰ : تشریحی : *

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

سری سوال : ایک

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی) ۱۲۱۵۰۳۳

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

۱. ابتدا علایم شکستگی را بررسی می‌کنیم
۲. بعد از بررسی علایم 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- کدام یک از گزینه‌های زیر، روش صحیح پیشگیری و محافظت از تاندون آشیل است؟

۱. پوشیدن کفش مناسب
۲. بستن یک مچ بند PRO به طریقه سبببافی
۳. استفاده از باندپیچی چسبی
۴. قرار دادن بالآورنده لاستیکی در کفش

۱۹- کدام یک 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- حساس ترین و آسیب پذیر ترین نقطه لیگامنت جانبی- داخلی مفصل زانو کدام سمت است؟

۱. انتهای فوقانی نزدیک به ساق
۲. ۲/۳ انتهای نزدیک اتصال به ران
۳. انتهای فوقانی نزدیک اتصال به ران
۴. نقطه میانی لیگامنت

۲۱- در رفتگی استخوان کشکک بیشتر در چه حالتی به وجود می آید؟

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 دلایل غیر برخوردی، بوجود می آید



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۲۲- در کدام یک از گزینه های 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

۲۳- تمرین زیر برای بازپروری کدام آسیب به کار می رود؟

(در حالت ایستاده بازوها را بالای سر برده و با قفل کردن انگشتان بازوها را کشیده کف دست ها 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

۲۴- کدام یک از گزینه های زیر، توضیح کاملتری از تاکی آریتمی است؟

۱. اختلال در سیستم تنفسی است که تعداد تنفس کاهش می یابد
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 می یابد

۲۵- اولین اقدام در ایست قلبی - تنفسی، کدام یک از گزینه های زیر است؟

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

۲۶- در چه گروه از افراد، نمی توان از سرما درمانی استفاده کرد؟

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

۲۷- در چه زمانی بعد از آسیب معمولاً از گرمادرمانی استفاده می شود؟

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



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ۰

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

سری سوال: یک

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 (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۲۱۵۰۳۳)

۲۸- کدام یک از گزینه های زیر، جزء قوانین تمرینات قدرتی نیست؟

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

۲۹- نوع وزنه پروانه ای معکوس در دستگاه پاروزنی، جهت تقویت کدام یک از عضلات زیر مورد استفاده قرار می گیرد؟

۱. رومبوئید (متوازی الاضلاع)
۲. سینه ای
۳. پستی بزرگ
۴. سه سر بازو

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

۱. تحریک گیرنده های حرکتی عصب
۲. تحریک گیرنده های عضله
۳. تحریک خود جسم تیز و برنده
۴. تحریک عضله

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	شماره سوال
عادي	د	1
عادي	د	2
عادي	ج	3
عادي	الف	4
عادي	ج	5
عادي	ج	6
عادي	الف	7
عادي	د	8
عادي	ج	9
عادي	الف	10
عادي	ج	11
عادي	الف	12
عادي	د	13
عادي	الف	14
عادي	الف	15
عادي	د	16
عادي	الف	17
عادي	د	18
عادي	الف	19
عادي	ج	20
عادي	الف	21
عادي	ج	22
عادي	الف	23
عادي	ب	24
عادي	الف	25
عادي	د	26
عادي	ج	27
عادي	ب	28
عادي	الف	29
عادي	ب	30

نمونہ سوال امتحانی فیصلہ سال دوم ۹۱-۹۰

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی : *

سری سوال نمبر ۱

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

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

۱- نیرویی که باعث آداکشن درشتنی بر روی ران شود، کدامیک از رباطهای مفصل زانو را در معرض آسیب قرار می‌دهد؟

۱. متقاطع قدامي ۲. جانب داخلي ۳. متقاطع خلفي ۴. جانب خارجي

۲- به دنبال دررفتگی مفصل آرنج، مدت زمان لازم برای شرکت مجدد در فعالیت‌های ورزشی حدود چند هفته است؟

۱. ۲ تا ۵ هفته ۲. ۲ تا ۳ هفته ۳. ۸ تا ۱۰ هفته ۴. ۶ تا ۸ هفته

۳- مهم ترین عضله آسیب پذیر در آرنج تنیس بازان کدام است؟

۱. صاف کننده مشترک انگشتان
۲. بازکننده میچ دستی کوتاه
۳. زند اسفلی خلفی
۴. زند اعلای خلفی

۴- بهترین روش درمان یارگی کامل تاندون کدام است؟

۱. استراحت
۲. جراحی
۳. انجام عملیات R.I.C.E
۴. بی حرکت کردن عضو

۵- زمین خوردن روی دست به شکلی که دست حایل بدن از ناحیه آرنج خم باشد، دررفتگی را در کدامیک از مفاصل زیر می‌تواند ایجاد کند؟

۱. آخرمی - ترقوه ای ۲. جناغی - ترقوه ای ۳. آرنج ۴. شانه

۶- مکانیسم پارگی لیگامنت متقاطع قدامی زانو کدام است؟

۱. نزدیک شدن بیش از حد درختنی روی ران
۲. باز شدن بیش از حد زانو
۳. دور شدن بیش از حد درختنی روی ران
۴. خم شدن بیش از حد زانو

۷- بیشترین شکستگی‌های ناشی از فشار، متوجه کدامیک از بخش‌های بدن است؟

۱. پا ۲. لگن ۳. ستون فقرات ۴. اندام فوقانی

۸- کدام یک از ساختارهای زیر، ثبات مفصل شانه را فراهم می‌کند؟

۱. رباط‌های احاطه‌کننده
۲. عضلات چرخاننده شانه
۳. حفره مفصلی
۴. کیسول مفصلی

۹- به دنبال پارگی‌های مرکزی عضلات کدامیک از علائم زیر رخ نمی‌دهد؟

۱. بروز کبودی در سطح پوست
۲. درد زیاد
۳. محدود شدن عملکرد عضله
۴. بروز خونریزی عمقی

تعداد سوالات : تستی : ۳۰ تشریحی : ۰

زمان آزمون (دقیقه) : تستی : ۵۰ تشریحی : *

سری سوال نمبر ۱۰ ایک

عنوان درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی دبیری، تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۳۳)

۲۵- در آسیب چارلی هورس، استفاده از گرمادرمانی بعد از چه مدت زمان ضرورت پیدا می‌کند؟

۱. بلافاصله بعد از وقوع آسیب
۲. چند ساعت بعد از وقوع آسیب

۳. ۲۴ تا ۴۸ ساعت پس از وقوع آسیب

۲۶- به دنبال دررفتگی، استخوان کشک در چه جهتی تغییر محل می‌دهد؟

۱. په سمت پالای زانو

۳. به سمت پایین زانو

۲۷- مهم‌ترین ناحیه آسیب‌پذیر در بین فوتبالیست‌ها کدام است؟

۱. سرو صورت ۲. اندام‌های فوقانی ۳. اندام‌های تحتانی ۴. تنه

۲۸- برای پیشگیری از گرفتگی‌های عضلانی، خستگی و کاهش قند خون مدت زمان مناسب برای مصرف مواد غذایی چه مدت قبل از شروع تمرین با مسابقه است؟

١. ١ تا ٢ ساعت ٢. ٢ تا ٣ ساعت ٣. ٣٠ دقیقه تا ١ ساعت ٤. ٣ تا ٥ ساعت

۲۹- بر اساس مطالعه استین بورگ و بر حسب رشته ورزشی، بروز آسیب دیدگی در کدام یک از رشته های ورزشی زیر شایع تر است؟

۱. فوتبال ۲. ہندبال ۳. ژیمناستیک ۴. بسکیتبال

۳۰- بروز اثرات و نشانه‌های دائمی آسیب‌های ورزشی، در کدامیک از رشته‌های ورزشی شایع‌تر است؟

۱. والیبال ۲. کشتی ۳. فوتبال ۴. رزمی

1	د	عادي
2	ج	عادي
3	ب	عادي
4	ب	عادي
5	ج	عادي
6	ب	عادي
7	الف	عادي
8	ب	عادي
9	الف	عادي
10	ج	عادي
11	الف	عادي
12	ج	عادي
13	د	عادي
14	ب	عادي
15	ب، ج، د	عادي
16	د	عادي
17	الف	عادي
18	ج	عادي
19	د	عادي
20	ج	عادي
21	ب	عادي
22	الف	عادي
23	الف، ج	عادي
24	ب	عادي
25	د	عادي
26	د	عادي
27	ج	عادي
28	د	عادي
29	الف	عادي
30	ب	عادي

نمونہ سوال امتحانی نیمسال
اول ۹۱-۹۰

سری سوال : ۱ یک

درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/کد درس: تربیت بدنی و علوم ورزشی، تربیت بدنی و علوم ورزشی (خواهران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (برادران)، تربیت بدنی و علوم ورزشی (حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ۱۳۱۵۰۳۳)

۱۸- شایع ترین دررفتگی در کدام مفصل اتفاق می افتد؟

۱. مچ پا ۲. مچ دست ۳. شانه ۴. آرنج

۱۹- علت اصلی بروز عارضه tennis elbow کدام است؟

۱. التهاب تاندون‌های خم کننده ساعد

۲. تجمع فیروز در عضله خم کننده مچ دستی کوتاه

۳. التهاب عضله راست کننده بزرگ ساعد

۴. التهاب در منشاء عضلات راست کننده مشترک دست

۲۰- اولین مرحله در احیاء قلبی ریوی کدام است؟

۲. شروع احیاء تنفسی

۱. شروع ماساژ قلبی

۴. اطمینان از باز بودن راه هوایی

۳. لمس کاروتید نبض

۲۱- در انجام تمرینات قدرتی وزنه ای را باید انتخاب کرد که بتوان چند بار تکرار کرد؟

$\lambda - 6 \cdot 4$
 $15 \cdot 3$
 $\lambda - 12 \cdot 2$
 $\lambda - 10 \cdot 1$

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

۱. سرما درمانی و بانداژ کششی

۲. سرمادرمانی و بانداز کششی و بالا نگه داشتن عضو به طور همزمان

۳. سرما و گرمادرمانی توام

۴. گرمادرمانی و بانداژ کششی و بالا نگه داشتن عضو به طور همزمان

۲۳- حساسیت قدامی ران و احساس درد به هنگام حرکت دادن زانوها از علائم کدام گزینه زیر است؟

۱. کشالہ ران ۲. ہمستر ینگ ۳. چارلی ہورس ۴. کشگ

۲۴- زمان استفاده از سرما درمانی به کدام عامل بستگی دارد؟

۱. سن مصدوم ۲. سابقه و وسعت صدمه

۳. تحمل و حساسیت بیمار

1	الف	عادي	
2	د	عادي	
3	الف	عادي	
4	ج	عادي	
5	الف	عادي	
6	ج	عادي	
7	ج	عادي	
8	د	عادي	
9	الف	عادي	
10	ج	عادي	
11	د	عادي	
12	د	عادي	
13	ج	عادي	
14	ب	عادي	
15	الف	عادي	
16	الف	عادي	
17	ب	عادي	
18	ج	عادي	
19	د	عادي	
20	د	عادي	
21	ب	عادي	
22	ج	عادي	
23	ج	عادي	
24	ج	عادي	
25	ب	عادي	
26	الف	عادي	
27	ج	عادي	
28	ج	عادي	
29	الف	عادي	
30	د	عادي	



نمونہ سوال امتحانی

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سوال: یک (۱)

پیامبر اعظم (ص): آنکه در جست و جوی دانش بیرون رود، در راه خداست تا آنگاه که باز گردد.

۱. کدامیک از موارد زیر معیار مهم و حائز اهمیتی در کنترل روند بهبودی و یا تشدید بیماری است؟

الف. وضعیت تنفسی

ب. مردمک چشمها

ج. رنگ چهره

د. نبض و دمای بدن

۲. کدام یک از موارد زیر از جمله علایم التهاب تاندون عضله تحت کتفی است؟

الف. ورزشکار هنگامی که بازو را پایین سطح شانه آورده و به سمت داخل می چرخاند احساس درد می کند.

ب. بروز درد هنگام فعالیت شانه بخصوص هنگامی که بازو بالای سطح شانه و به سمت داخل می چرخد.

ج. احساس درد هنگام قراردادن بازو در بالای سطح شانه و چرخش خارجی آن

د. احساس درد به هنگام افتادگی بازو به ویژه در حالت استراحت

۳. زمان طلایی به منظور جانداختن مفصل مچ پا حدوداً چند ساعت بعد از وقوع حادثه است؟

الف. حداکثر ۸ ساعت

ب. بین ۱۲ - ۶ ساعت

ج. حداکثر ۶ ساعت

د. بین ۱۲ - ۱۰ ساعت

۴. کدام یک از موارد زیر معیاری عملی برای برداشتن کیسه یخ از محل ضایعه است؟

الف. آبی شدن رنگ پوست تیره پوستان

ب. سیاه شدن پوست سفیدپوستان

ج. آبی رنگ شدن پوست سفیدپوستان

د. قرمز شدن رنگ پوست سفیدپوستان

۵. کدام عبارت زیر غلط است؟

الف. لیگامنت اطراف مفصل از حرکات غیرطبیعی مفصل جلوگیری می کند.

ب. دررفتگی به ندرت با درجاتی از آسیب لیگامنت های محافظ و کپسول مفصلی همراه است.

ج. چهار کیسه زلالی در قسمت جلو زانو وجود دارد.

د. کبودی کپسول مفصلی با کبودی پرده ضریح همراه است.

۶. علایم کدامیک از آسیب های زیر « حساسیت قسمت قدامی ران و احساس درد به هنگام حرکت دادن زانوها » است؟

الف. کشیدگی کشاله ران

ب. استرین عضلات پشت ران

ج. چارلی هورس

د. کشیدگی همسترینگ

۷. خون مردگی چیست؟

الف. از بین رفتن بخشی از پوست و نسوج نرم به علت سایش مداوم با سطوح داخلی

ب. جدا شدن مقداری از پوست و نسوج نرم از محل خود

ج. از بین رفتن قسمتی از پوست به علت سایش شدید با سطح خارجی

د. له شدگی نسوج زیر پوست

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۸. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

الف. فصول سال در وقوع صدمات مؤثر است.

ب. وقوع صدمات در دختران و پسران یکسان است.

ج. سرما امکان پارگی عضلات را کمتر می‌کند.

د. بسیاری از صدمات ورزشی را باید با گرمادرمانی و مالش در اولین لحظات وقوع حادثه تسکین داد.

۹. معمول‌ترین مکانیزم اسپرین مچ سقوط بر روی مچ است که.....

الف. کاملاً باز باشد

ب. بسته باشد

ج. کاملاً بسته باشد

د. سابقه آسیب پذیری داشته باشد

۱۰. در جریان بهبود عضله صدمه دیده یا بهبود لخته خون در عضله ممکن است موادمعدنی رسوب کند که به آن می‌گویند.

الف. استرس فراکچر

ب. التیام

ج. میوزیت اسی فیکن

د. استرین

۱۱. جمله زیر علامت کدام یک از آسیبهای نامبرده در گزینه‌های زیر است؟

« حساسیت قسمت قدامی (روی) ران و احساس درد به هنگام حرکت دادن زانو.»

الف. تاندون آشیل

ب. کشیدگی عضلات همسترینگ

ج. چارلی هورس

د. کشیدگی کشاله ران

۱۲. بعد از پشت سر گذاشتن مرحله حاد تورم کیسه زلالی برای ادامه درمان باید به طریق کدام یک از گزینه‌های زیر عمل نمود؟

الف. باید از سرما، فشار و بانداز استفاده کرد.

ب. باید از گرما، فشار و بانداز استفاده کرد.

ج. باید از سرما، فشار و بالانگهداشتن استفاده کرد.

د. باید از گرما، بالانگهداشتن و بانداز استفاده کرد.

۱۳. بیشترین درصد صدمه مینیسک داخلی در نتیجه کدام یک از مکانیزمهای حرکتی زیر است؟

الف. چرخش داخلی و ناکهانی ران روی درشت نی

ب. باز شدن بیش از حد زانو

ج. حرکت جانبی پا

د. حرکات داخلی پا

۱۴. شکستگی ناشی از فشار به طور عمده در کدامیک از استخوانهای زیر دیده می‌شود؟

الف. بازو

ب. گردن

ج. سر

د. نازک نی و درشت نی

۱۵. « به پشت بخوابید، به طوری که زانوها خم و کف پاها روی زمین باشد، شانه‌ها را با دستهای مخالف (ضربدری) گرفته، با

انقباض عضلات شکم به حالت نشسته تا حد ممکن تغییر وضعیت دهید به طوری که آرنجها به زانوها نزدیک شود.»

تمرین فوق برای بازپروری کدام یک از موارد زیر انجام می‌شود؟

الف. کشیدگی عضلات همسترینگ

ب. درد در ناحیه کمر

ج. کشیدگی کشاله ران

د. گرفتگی‌های پا

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سوال: یک (۱)

۱۶. پارگی عضله دوسر معمولاً در رخ می دهد.

الف. سر کوتاه عضله

ب. وسط عضله

ج. سر بلند عضله

د. محل اتصال به زندزبرین

۱۷. دررفتگی مفصل جناغی - چنبری است و معمولاً در اثر ایجاد می شود.

الف. شایع - ضربه مستقیم

ب. نادر - ضعف عضلانی

ج. نادر - ضربه مستقیم

د. شایع - خستگی زیاد

۱۸. کدام یک از موارد زیر از جمله علایم « بازوی گلف باز » است؟

الف. درد در نوک آرنج

ب. درد و حساسیت در اپی کنديله

ج. التهاب در منشأ عضلات راست کننده

د. التهاب در هر دو سمت آرنج

۱۹. کدام یک از موارد زیر از جمله بهترین، ساده ترین و عمومی ترین روش برای تسکین درد است؟

الف. بانداژ کششی

ب. ثابت نگه داشتن عضو آسیب دیده

ج. درمان با یخ

د. گرمادرمانی

۲۰. از روش باندپیچی برای رگ به رگ شدن زانو استفاده می شود.

الف. ساده

ب. سببافی

ج. چسبی ترف تو

د. چسبی پهلو به پهلو

۲۱. همتوم، عارضه ناشی از عضله است که به دو نوع و بین عضله ای ممکن است تشکیل شود.

الف. ضربه و پارگی - خارج و داخل عضله ای

ب. کشیدگی - خارج و داخل عضله ای

ج. کشیدگی - داخل عضله ای

د. ضربه و پارگی - داخل عضله ای

۲۲. کدام یک از موارد زیر از جمله روشهای پیشگیری و محافظت در عارضه پیچ خوردن انگشت بزرگ پا به شمار می رود؟

الف. ناحیه آسیب دیده را باندپیچی نمایید.

ب. ناحیه صدمه دیده را توسط محافظ از نوع PRO بپوشانید.

ج. ناحیه صدمه دیده را باندپیچی چسبی به روش ترف تو محافظت کنید.

د. قراردادن یک بالآآورنده لاستیکی در کفش

۲۳. از بین انگشتان دست کدام یک بیشتر مستعد پذیرش اسپرین است؟

الف. انگشت شست

ب. انگشت میانی

ج. انگشت چهارم

د. انگشت کوچک

۲۴. در افراد بالغ زمان لازم برای جوش خوردن توام با استحکام یک استخوان در شرایط مطلوب است.

الف. سه ماه

ب. دو ماه

ج. یک ماه

د. چهار ماه

۲۵. ویژگی مشخص دررفتگی نسبت به سایر آسیب های ورزشی چیست؟

الف. التهاب فوق العاده

ب. امکان بروز معلولیت

ج. درد شدید

د. زمان محدود درمان

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۰ تشریحی: --

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۶. کدام عامل زیر در بروز کوفتگی عضلانی موثر است؟

الف. وقتی اکسیژن کافی در دسترس عضله نباشد (در اجرای تمرینات سنگین)

ب. ضعف تارهای عضلانی

ج. وقتی ورزشکار در خارج فصل مسابقه اقدام به اجرای تمرینات سنگین می‌کند.

د. تأمین انرژی مورد نیاز بدن فقط از طریق ATP در سلولهای عضلانی ذخیره شده است.

۲۷. بانداز با چه هدفی در درمان نسوج نرم به کار گرفته می‌شود؟

الف. گرم نگه داشتن عضلات مصدوم

ب. جلوگیری از عفونت

ج. ایجاد فشار متقابل نسبت به خونریزی

د. جلوگیری از بروز تورم

۲۸. کدام عبارت زیر صحیح است؟

الف. پارگی مینیسک خارجی بسیار شایع‌تر از مینیسک داخلی است.

ب. قفل شدن یک علامت مهم و شایع پارگی مینیسک داخلی است.

ج. در پارگی مینیسک مصدوم، درد را دقیقاً در نقطه صدمه دیده (مینیسک پاره شده) حس می‌کند.

د. نیروهای کششی نقش مهمتری نسبت به نیروهای پیچشی در پارگی مینیسک دارد.

۲۹. شایع‌ترین دررفتگی در کدام یک از مفاصل اتفاق می‌افتد؟

الف. جناغی - چنبری

ب. شانه

ج. آرنج

د. مچ دست

۳۰. آسیب دیدگی مینیسک داخلی در کدامیک از موارد زیر صورت می‌گیرد؟

الف. چرخش داخلی و ناگهانی ران بر روی نازک نی

ب. چرخش داخلی و ناگهانی ران بر روی درشت نی

ج. چرخش خارجی و ناگهانی ران بر روی نازک نی

د. چرخش خارجی و ناگهانی ران بر روی درشت نی

وضعيت كليل	پاسخ صحيح	شماره سوال
عادي	د	1
عادي	ب	2
عادي	ج	3
عادي	ج	4
عادي	ب	5
عادي	ج	6
عادي	د	7
عادي	الف	8
عادي	الف	9
عادي	ج	10
عادي	ج	11
عادي	ب	12
عادي	ب	13
عادي	د	14
عادي	ب	15
عادي	ج	16
عادي	ج	17
عادي	ب	18
عادي	ب	19
عادي	د	20
عادي	د	21
عادي	ب	22
عادي	الف	23
عادي	الف	24
عادي	د	25
عادي	الف	26
عادي	ج	27
عادي	ب	28
عادي	ب	29
عادي	ب	30

نمونہ سوال امتحانی نیمسال دوم ۹۰-۹۱-۸۹

تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —
زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

نام درس: آسیب شناسی ورزشی
رشته تحصیلی / گُذ درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۳)

مجاز است.

استفاده از: —

کُد سری سؤال: یک (۱)

تنها با یاد اوست که دل‌ها آرام می‌گیرد.

۱. کدام گزینه نشان دهنده نیروهایی است که منجر به پارگی عضله می شود؟
 الف. نیروی کششی- نیروی اکتیو
 ب. نیروی تراکمی- نیروی پاسیو
 ج. نیروی کششی- نیروی فشاری
 د. نیروی تراکمی- نیروی اکتیو
 ۲. اگر ورزشکاری دچار آسیب پارگی عضله گردید، اقدامات اولیه شما برای وی چیست؟
 الف. استراحت-بانداز- کیسه یخ- بالانگه داشتن عضو
 ب. کیسه یخ- استراحت-بانداز- بالانگه داشتن عضو
 ج. بالانگه داشتن عضو-استراحت-بانداز- کیسه یخ
 د. استراحت- کیسه یخ- بانداز- بالانگه داشتن عضو
 ۳. افزایش فشار داخل عضله به طوری که مانع خونرسانی شود، چه نام دارد؟
 الف. هماتوم داخل عضله ب. سندرم کمپارتمان ج. هماتوم بین عضله ای د. نکروز
 ۴. دردهای شانه بیشتر مربوط به کدام عضله می باشد؟
 الف. عضله فوق خاری ب. عضله دلتوئید ج. عضله تحت خاری د. عضله نوزنقه ای
 ۵. بافت غیر طبیعی به نام پانوس در کدام یک از بیماری های زیر تولید می شود؟
 الف. روماتوئید آرتریت ب. گات ج. التهاب کیسه زلالی د. بیماری استحال ای مفصلی
 ۶. التهاب تاندون در قسمت اپی کنذیل داخلی تاندون عضلات خم کننده ساعد،..... نامیده می شود.
 الف. بازوی تنیس باز ب. آسیب عضله سه سر ج. بازوی گلف باز د. دژنرسانس
 ۷. اگر ورزشکاری دچار شکستگی در ناحیه ساق پا گردد به طوری که سر استخوان دیده شود، کدام نوع شکستگی رخ داده است؟
 الف. شکستگی ساده ب. شکستگی ترکه ای ج. شکستگی چند تکه ای د. شکستگی مرکب
 ۸. کدام استخوانها علی رغم حرکت بین قطعات به خوبی جوش می خورند؟
 الف. ران ب. گردن ج. ترقوه د. ساعد
 ۹. شکستگی ناشی از فشار بیشتر در کدام قسمت بدن دیده می شود؟
 الف. پاها ب. دستها ج. تنه د. سر
 ۱۰. علت رنگ آبی و سبز پوست در کبودی، تبدیل به می باشد.
 الف. هموسیدرین به هموگلوبین ب. هموگلوبین به هموسیدرین
 ج. هموسیستئین به هموسیدرین د. هموسیدرین به هموسیستئین
 ۱۱. آسیب غضروف مفصلی یا عدم تطابق دایمی سطوح مفصلی، از عوارض کدام آسیب است؟
 الف. دررفتگیها ب. شکستگیها ج. عفونت د. آرتروز
 ۱۲. کدام آسیب مفصلی اغلب در موتورسواری به وجود می آید؟
 الف. کشیدگی ب. پیچ خوردگی ج. له بیدگی د. نکروز



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۳)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۳. برای درمان کدام عارضه معمولاً اقدام خاصی صورت نمی‌گیرد؟

- الف . دررفتگی مفصل آخرمی و چنبری
ب . دررفتگی آرنج
ج . دررفتگی مفصل جناغی چنبری
د . دررفتگی استخوان کشکک
۱۴. اگر ورزشکاری قادر به راست کردن کافی زانویش نباشد، احتمالاً دچار کدام عارضه گردیده است؟
الف . پارگی مینیسک داخلی
ب . پارگی مینیسک خارجی
ج . پارگی لیگامانهای متقاطع
د . کشیدگی لیگامان داخلی یا خارجی
۱۵. اقدام اولیه در مصدوم دچار خفگی چیست؟

- الف . تنفس دهان به دهان
ب . تنفس دهان به بینی
ج . باز کردن کمر بند
د . باز کردن راه هوایی

۱۶. چنانچه استفاده از سرما ضایعه ای در پوست بوجود آورد، اقدام شما چیست؟

- الف . استفاده از پماد آرنیکا
ب . استفاده از کیسه آب گرم
ج . استفاده از روغن زیتون
د . استفاده از بانداز

۱۷. استفاده از گرما به عنوان تدبیر درمانی از ساعت بعد از آسیب شروع می شود.

- الف. ۲۴ ب. ۷۲ ج. ۴۸ د. ۱۸

۱۸. بهترین محلول برای شستشوی زخم چیست؟

- الف . سرم نرمال سالین ب. بتادین ج. ساولون د. آب نمک

۱۹. اولین قدم در برخورد با ضایعه نسج سخت چیست؟

- الف. بی حرکت کردن عضو
ب. کیسه یخ
ج. استراحت
د. بالانگه داشتن عضو

۲۰. مدت زمانی که مغز وضعیت بدون اکسیژن را تحمل می کند، چقدر است؟

- الف. ۸ تا ۱۰ دقیقه ب. ۵ تا ۸ دقیقه ج. ۴ تا ۶ دقیقه د. ۳ تا ۵ دقیقه

۲۱. صدمات وارده به تاندون و عضله را گویند.

- الف. استرین ب. اسپرین ج. دررفتگی د. پیچ خوردگی

۲۲. تحقیقات نشان داده اند شایع ترین و بیشترین صدمات ورزشی بوده است.

- الف. دررفتگی مفصلی ب. شکستگیهای استخوانی ج. کشیدگی تاندونی د. پارگی عضلانی

۲۳. علت اصلی کوفتگی عضلانی حاد چیست؟

- الف. پارگی نسوج عضلانی
ب. فقدان جریان خون به عضلات فعال
ج. اسپاسم موضعی
د. آسیب دیدگی نسوج همبند

۲۴. اصلی ترین علت صدمات ورزشی از دیدگاه فروواله هیب چیست؟

- الف. عدم آمادگی جسمانی کافی ب. انجام حرکات غیرورزشی ج. بیماریهای مزمن د. تمرینات نامرتب



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۴۵ تشریحی: —

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۳)

مجاز است.

استفاده از: —

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۵. کدام آسیب ها در کاراته حدود ۲۰ صدمات را به خود اختصاص داده است؟
۳

الف. کشیدگی و پارگی لیگامان

ب. شکستگی و ترک خوردگی استخوان

ج. پیچیدگی و دررفتگی

د. ضربدیدگی و کوفتگی

۲۶. استفاده از یک بالا آورنده لاستیکی در کفش که موجب بالا قرار گرفتن پاشنه پا می شود، برای پیشگیری و محافظت از کدام قسمت بدن است؟

الف. تاندون آشیل

ب. انگشتان پا

ج. قوس کف پا

د. عضلات ساق پا

۲۷. حساسیت قسمت قدامی ران و احساس درد به هنگام حرکت دادن زانوها از علائم کدام آسیب است؟

الف. کشیدگی عضلات خم کننده زانو

ب. استرین عضله همسترینگ

ج. استرین کشاله ران

د. چارلی هاوس

۲۸. حرکت توصیف شده زیر، کدام عضلات را وادار به کشش می کند؟

"در حالی که دو سر یک چوب را در دست گرفته و پاها صاف است، به آرامی به جلو خم شده و سعی در رساندن چوب به زمین کنید"

الف. کشش عضله چهارسر

ب. کشش نزدیک کننده های ران

ج. کشش همسترینگ

د. کشش شانه

۲۹. چند درصد از رژیم غذایی روزانه ورزشکاران را کربوهیدرات تشکیل می دهد؟

الف. ۲۰ تا ۲۵ درصد

ب. ۴۰ تا ۴۵ درصد

ج. ۶۰ تا ۶۵ درصد

د. ۶۵ تا ۷۵ درصد

۳۰. از دست دادن کدام ماده باعث ایجاد اختلال در بدن و خستگی عضلات و در موارد شدیدتر سبب مرگ می شود؟

الف. پروتئین ها

ب. آب

ج. کربوهیدراتها

د. مواد معدنی

وضعیت کلید	پاسخ صحيح	شماره سوال
عادي	ج	1
عادي	د	2
عادي	ب	3
عادي	الف	4
عادي	الف	5
عادي	ج	6
عادي	د	7
عادي	ج	8
عادي	الف	9
عادي	ب	10
عادي	الف	11
عادي	ج	12
عادي	ج	13
عادي	الف	14
عادي	د	15
عادي	ج	16
عادي	ب	17
عادي	الف	18
عادي	الف	19
عادي	ج	20
عادي	الف	21
عادي	ج	22
عادي	ب	23
عادي	الف	24
عادي	د	25
عادي	الف	26
عادي	د	27
عادي	ج	28
عادي	ج	29
عادي	ب	30

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول ۹۰-۹۱-۸۹



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: --

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی / ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: --

گد سری سوال: یک (۱)

امام خمینی(ره): این محرم و صفر است که اسلام را زنده نگه داشته است.

۱. در پارگی متوسط عضله دچار چه تغییراتی می شود؟

الف. عضله قادر به انجام هیچ گونه فعالیت نیست.

ب. فعالیت اکتیو عضله توأم با درد و غیرممکن است ولی در حرکات پاسیو دردی احساس نمی شود.

ج. فعالیت پاسیو عضله توأم با درد است ولی در حرکات اکتیو هیچ دردی احساس نمی شود.

د. هر کوششی جهت انقباض عضله با درد همراه است ولی عضله قادر به انجام فعالیت خود است.

۲. در مورد اصول درمان در پارگی عضله کدام گزینه صحیح است؟

الف. فعالیت، کمپرس سرد، فشار
ب. گرما، استراحت، گچ گیری

ج. استراحت، یخ، فشار، بالا نگه داشتن
د. استراحت، کمپرس گرما، بالا نگه داشتن

۳. همتوم چیست؟ عارضه ناشی از

الف. ضربه و پارگی عضله است و از دو نوع داخل عضله ای و بین عضله ای تشکیل می شود.

ب. ضربه به عضله است که از سه نوع خارج و داخل و بین عضله ای تشکیل می شود.

ج. کشیدگی عضله است که از سه نوع خارج و داخل و بین عضله ای تشکیل می شود.

د. کبودی عضله است و از دو نوع داخل عضله ای و بین عضله ای تشکیل می شود.

۴. علت پدیده سندرم کمپارتمان چیست؟

الف. خونریزی از عضله
ب. افزایش فشار داخل عضله

ج. سیاه شدن عضو
د. کاهش فشار داخل عضله

۵. علایم کدامیک از آسیب های زیر به این شکل است که: فرد حین گرم کردن بدن احساس درد می کند، ولی پس از مدت کوتاهی

بر طرف مینهد و مجدد ا با افزایش کار عضله شروع می شود؟

الف. پارگی کامل مزمن
ب. پارگی کامل حاد
ج. پارگی ناکامل و مزمن
د. پارگی ناکامل و حاد

۶. آسیب در تاندون عضله فوق خاری در کدام ورزش شایعتر است؟

الف. دو استقامت
ب. پرس سینه با هالتر
ج. فوتبال
د. هندبال

۷. کدام گزینه در خصوص شکستگی های ناشی از استرس و خستگی " صحیح " است؟

الف. به طور عمده مربوط به اندام تحتانی هستند.
ب. به طور عمده مربوط به اندام فوقانی هستند.

ج. به طور عمده در ناحیه سر و جمجمه پدید می آیند
د. در اثر نیروی واحد به وجود می آیند.

۸. در معاینه کدامیک از شکستگی های زیر، کریپیتاسیون احساس می شود؟

الف. شکستگی ناشی از خستگی
ب. شکستگی ناشی از فشار

ج. شکستگی ناشی از ضربه
د. شکستگی ناشی از استرس

۹. در روزهای سوم تا ششم بعد از ضربه، پوست چه رنگی است؟

الف. زرد
ب. سبز
ج. سفید
د. آبی



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: --

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی / ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. اصولاً در ورزش با دررفتگی‌های ناشی از کدام گزینه زیر مواجه هستیم؟

الف. فشار ب. له نیلگی ج. کشیدگی د. تروما

۱۱. اگر فشار وارد بر رباط‌های مفصل بیش از حد تحمل آن‌ها باشد، موجب کدامیک از موارد زیر می‌شود؟

الف. پیچ خوردگی یا کشیدگی ب. در رفتگی کامل
ج. در رفتگی ناقص د. شکستگی

۱۲. وقتی بازوی یک ورزشکار در وضعیت دور شده با چرخش به بیرون قرار دارد و آن را حایل بدن کرده است، در همین حال به زمین می‌خورد، موجب کدامیک از موارد زیر می‌شود؟

الف. شکستگی بسته ب. دررفتگی به سمت عقب (خلفی)
ج. شکستگی باز د. دررفتگی به سمت جلو (قدامی)

۱۳. دررفتگی در کدامیک از مفاصل زیر، در ورزشهای اسکی و کشتی بیشتر دیده می‌شود؟

الف. شانه ب. ران ج. آخرمی - چنبری د. جناغی - چنبری

۱۴. حرکت دادن آرنج چه مدت بعد از جا انداختن دررفتگی شروع می‌شود؟

الف. یک هفته ب. ۸ تا ۱۰ هفته ج. ۲ تا ۳ هفته د. ۳ تا ۵ هفته

۱۵. انگشت کوچک یا شست در چند درصد موارد دچار دررفتگی می‌شوند؟

الف. ۸۰٪ ب. ۲۰٪ ج. ۵۰٪ د. ۱۰۰٪

۱۶. در کدامیک از موارد زیر، دررفتگی استخوان کشک، شایع تر است؟

الف. زانو خم و عضله چهارسر منقبض است.
ب. زانو راست و عضله چهارسر منقبض است.
ج. زانو خم و عضله چهارسر منقبض نیست.
د. زانو راست و عضله چهارسر منقبض نیست.

۱۷. کدامیک از موارد زیر در مورد قفل شدن صدق می‌کند؟

الف. قفل شدن کامل زانو ب. عدم توانایی اکستنسین کامل زانو
ج. عدم توانایی حرکت به صورت مطلق د. عدم توانایی فلکسیون آزاد

۱۸. در اثر آبدوکسیون درشت نی روی ران، کدامیک از موارد زیر ممکن است رخ دهد؟

الف. پارگی لیگامان‌های متقاطع ب. پارگی و یا کشیدگی لیگامان داخلی
ج. پارگی یا کشیدگی لیگامان خارجی د. همه موارد

۱۹. فواصل زمانی بین استفاده از ژل‌ها و کیسه های سرمازا (یخ) چقدر است؟

الف. ۲ تا ۳ ساعت ب. نیم ساعت ج. ۴۵ دقیقه د. ۱ تا ۲ ساعت



تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون (دقیقه): تستی: ۵۵ تشریحی: --

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی/ کد درس: تربیت بدنی / ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: --

کد سری سؤال: یک (۱)

۲۰. استفاده از سرما و گرما درمانی توأم در ترمیم آسیب نسج نرم، چند بار در روز و به چه مدتی انجام می‌شود؟

الف. ۵ بار و بیشتر و ۱۵ دقیقه

ب. ۳ بار و ۴۵ دقیقه

ج. ۲ بار و نیم ساعت

د. ۴ بار و ۱۰ دقیقه

۲۱. در ناحیه کمر بند شانه ای، شایع ترین شکستگی در کدام قسمت است؟

الف. کتف

ب. جناغ

ج. ترقوه

د. کتف و جناغ

۲۲. شکستگی استخوان ران اغلب در کدام قسمت استخوان رخ می‌دهد؟

الف. $\frac{1}{3}$ بالایی

ب. $\frac{1}{3}$ بالایی و پائینی

ج. $\frac{1}{3}$ پائینی

د. $\frac{1}{3}$ میانی

۲۳. در رفتگی مفاصل انگشتان دست در درجه اول در کدام انگشت، رخ می‌دهد؟

الف. شست

ب. میانی

ج. کوچک

د. اشاره

۲۴. لیگامنت ها، تاندون ها و عضلات کدام ناحیه از مچ پا بیشتر مورد آسیب دیدگی قرار می‌گیرند؟

الف. خارجی

ب. داخلی

ج. خلفی

د. قدامی

۲۵. مطابق تحقیقات تالک در سال ۱۹۷۳ در ارتباط با کوفتگی و درد عضلانی، کدام گروه به کوفتگی و درد شدید عضلانی گرفتار شدند؟

الف. فقط با انقباض کانسنتریک تمرین کردند.

ب. فقط با انقباض ایزومتریک تمرین کردند.

ج. با انقباض ایزومتریک و کانسنتریک تمرین کردند.

د. فقط با روش اکسنتریک تمرین کردند.

۲۶. در تحقیق جان اف موشر بیشتر صدمات در ژیمناستیک روی چه وسیله ای بوده است؟

الف. موازنه

ب. خرک

ج. ترامپولین

د. دار حلقه

۲۷. در کدامیک از ورزش‌های زیر، تاندون آشیل بیشتر دچار صدمه می‌شود؟

الف. والیبال

ب. ژیمناستیک

ج. بدمینتون

د. ورزش‌هایی که مستلزم شروع سریع باشند.

۲۸. کدامیک از آسیب‌های زیر در پرتاب کنندگان رایج است؟

الف. چارلی هورس

ب. تاندون عضله دو سر

ج. کشیدگی کشاله ران

د. تاندون آشیل

۲۹. برای رگ به رگ شدن مچ پا، کدامیک از روش‌های باندپیچی زیر، استفاده می‌شود؟

الف. سبب بافی

ب. ساده

ج. چسبی پهلوی به پهلوی

د. چسبی طرف تو

۳۰. پروتئین چند درصد از رژیم غذایی را تشکیل می‌دهد؟

الف. ۲۵ - ۳۰٪

ب. ۴۰ - ۵۰٪

ج. ۱۵ - ۲۰٪

د. ۶۵ - ۶۰٪

وضعیت کلید	پاسخ صحیح	شماره سوال
عادی	د	1
عادی	ج	2
عادی	الف	3
عادی	ب	4
عادی	ج	5
عادی	د	6
عادی	الف	7
عادی	ب	8
عادی	ب	9
عادی	د	10
عادی	الف	11
عادی	د	12
عادی	ج	13
عادی	ج	14
عادی	الف	15
عادی	الف	16
عادی	ب	17
عادی	ب	18
عادی	د	19
عادی	د	20
عادی	ج	21
عادی	د	22
عادی	الف	23
عادی	الف	24
عادی	د	25
عادی	ج	26
عادی	د	27
عادی	ب	28
عادی	الف	29
عادی	ج	30

قائستان ۸۹

نمونہ سوال امتحانی

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کُد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۳)

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

استفاده از: ..

منبع: ..

پیامبر اعظم (ص): روزہ سپر آتش جہنم است.

۱. شایع ترین علت در رفتگی ها کدام عامل می باشد؟

ب. ضربہ

د. ضعیف تاندون

۲. کشیدگی عضلانی - تاندونی بیشتر در کدام گروه از ورزشکاران رخ می دهد؟

ب. قدرتی

ج. سرعتی

د. در تمامی گروه ها به یک میزان است.

۳. مهم ترین عامل در زمان ترمیم یک شکستگی چیست؟

پ. سن

د. جریان خون

۴. کدامیک از آسیب‌های زیر معمولاً با همدیگر رخ می‌دهند؟

الف. مینیسک داخلی - پارگی لیگامان خارجی

ب. مینیسک خارجی - پارگی لیگامان خارجی

ج. مینیسک خارجی - پارگی لیگامان داخلی

د. مینیسک داخلی - پارگی لیگامان داخلی

۵. تکنیک نادرست در زدن ضربات بک هند باعث بروز کدام آسیب می شود؟

ب. پارگی عضله دوسر بازویی

د. التهاب عضله فوق خاری

۶. در کدام نوع از پارگی، همراه با حرکت پاسیو و اکتیو عضله درد احساس می شود؟

ب. پارگی مرکزی

ج. پارگی ناکامل

د. پارگی محیطی

۷. در صورتی که پا با تغییر جهت حرکت، به طور ناگهانی صاف شود، کدام عارضه ممکن است رخ دهد؟

ب. در رفتگی کشکک

ج. در رفتگی ران

د. پارگی لیگامان داخلی

۸. سرمادرمانی در کدامیک از حالت های زیر به کار برده نمی شود؟

ب. در آسیب ها و ضایعات عمیق و وسیع

د. در ۴۸ ساعت اولیه وقوع آسیب

۹. کدامیک از موارد زیر از دلایل بروز استرین عضلات همسترینگ نمی باشد؟

ب. خستگی

د. ضعف عضلات قسمت قدامی ران

کارشناسی (ستتی) - چیرائی ارشد

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ..

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: .. دقیقه

رشته تحصیلی / گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۳)

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

منبع: ..

مجاز است.

استفاده از: ..

کُد سری سؤال: یک (۱)

۱۰. کدامیک از جملات زیر در مورد دررفتگی مچ پا صحیح می باشد؟

الف. در دررفتگی مچ پا استخوان قاپ از حالت طبیعی خود خارج می شود.

ب. شایع ترین دررفتگی مچ پا به طرف بیرون می باشد.

ج. هنگام دررفتگی مچ پا به سمت بیرون، رباط های طرف داخلی کشیده یا پاره می شوند.

د. در دررفتگی قوزک، استخوان قاپ در وضعیت طبیعی باقی می ماند.

۱۱. کمترین و بیشترین میزان کوفتگی به ترتیب پس از کدام نوع انقباضات رخ می دهد؟

الف. بیرون گرا - هم تنش ب. بیرون گرا - درون گرا

ج. درون گرا - برون گرا د. هم تنش - برون گرا

۱۲. مهم ترین علامت پارگی کامل تاندون چیست و بیشترین میزان پارگی در کدام قسمت از تاندون آشیل رخ می دهد؟

الف. عدم توانایی حرکت، ۲ تا ۵ سانتی متری محل اتصال به پاشنه

ب. درد، ۱ تا ۲ سانتی متری محل اتصال به پاشنه

ج. عدم توانایی حرکت ، ۱ تا ۲ سانتی متری محل اتصال به پاشنه

د. درد، ۲ تا ۵ سانتی متری محل اتصال به یاشنه

۱۳. هنگامی که تقابل دو سطح مفصلی از بین رفته باشد دررفتگی از نوع بوده و شایع ترین نوع دررفتگی مفصل شانه است.

الف. کامل . خلفی

ج. کامل . قدامی

۱۴. کدامیک از درمان‌ها ۷۲ ساعت بعد از هماتوم می‌باشد؟

الف. سرد کردن

ج. استفاده از بانداژ فشاری

۱۵. سرما و گرما درمانی، توام با چه هدفی انجام می شود؟

الف. کاهش تورم

ج. تسريع بازگشت فعالیت عضو

۱۶. بهترین راه کنترل تورم و کاهش درد در پی بروز آسیب به بافت های نرم کدامیک از موارد زیر می باشد؟

الف. گرما درمانی، ب. استفاده از بانداژ و یانسمان

ج. استفاده از بانداز کشی

۱۷. هنگامی که در اثر ضربه، انتهای فوقانی درشت نی نسبت به ران به سمت جلو رانده می شود، کدام لیگامنت آسیب می بیند؟

الف. لیگامان متقاطع قدامی، ب. لیگامان داخلی

ج. لیگامان متقاطع خلفی

نام درس: آسیب شناسی ورزشی
 رشته تحصیلی/ گد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۳)
 تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: ..
 زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: .. دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

گد سری سوال: یک (۱) استفاده از: .. مجاز است. منبع: ..

۱۸. در پارگی عضله فوق خاری، در کدام حالت بیشترین میزان افزایش درد وجود دارد؟
 الف. هنگامی که بازو بالاتر از سطح شانه و به سمت داخل می چرخد.
 ب. در هنگام پرتاب دیسک
 ج. هنگامی که بازو در زاویه ۸۰ تا ۱۲۰ درجه حرکت می کند.
 د. در هنگامی که بازو بالاتر از سطح کتف حرکت می کند.
۱۹. کدامیک شروع مرحله ترمیم استخوان شکسته شده می باشد؟
 الف. فعالیت سلول هایی از مغز استخوان
 ب. فعالیت سلول های کندروپلاست
 ج. شروع غضروف سازی
 د. تشکیل هماتوم اطراف قطعه شکسته شده
۲۰. کدامیک از علائم و نشانه های هماتوم بین عضله است؟
 الف. به ندرت امکان افزایش فشار در منطقه وجود دارد
 ب. تورم موقتی خواهد بود و عملکرد عضله به سرعت به شکل طبیعی خود باز می گردد.
 ج. خون خارج شده از عروق، بین رشته های فیبرهای عضلانی و غلاف تاندون واقع می شود
 د. فشار و تورم به سرعت در منطقه بالا می رود و تورم برای حتی بیش از ۴۸ ساعت پایدار خواهد بود
۲۱. کوفتگی بعد از تمرینات سنگین بیشتر به کدام دلیل می باشد؟
 الف. تجمع لاکتات
 ب. کمبود منابع سوختی
 ج. کمبود اکسیژن
 د. گلیکولیز هوازی
۲۲. کدامیک از جملات زیر در مورد مرگ ناگهانی صحیح می باشد؟
 الف. تاکی آریتمی کاهش ضربان قلب بوده که اصلی ترین عامل مرگ ناگهانی می باشد.
 ب. با مرگ ناگهانی اولین عضوی که از کار می افتد مغز است.
 ج. اغلب مرگ های ناگهانی با یک بیماری قبلی مرتبط بوده و ورزش عامل اصلی آن نیست.
 د. بیشتر مرگهای ناگهانی در سنین ۱۵ تا ۲۵ سال شایع است.
۲۳. مهم ترین اثر بالا نگهداشتن عضو در آسیب های بافت نرم چیست؟
 الف. کاهش تورم
 ب. افزایش جریان خون به قلب
 ج. افزایش فشار خون
 د. کاهش درد
۲۴. در هنگام مواجه شدن با فردی که دچار ایست قلبی شده، کدامیک از موارد زیر به ترتیب باید چک شوند؟
 الف. نبض. راه هوایی. ماساژ
 ب. نبض. ماساژ. راه هوایی
 ج. راه هوایی. نبض. ماساژ
 د. راه هوایی. ماساژ. نبض

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی / کُد درس: تربیت بدنی (۱۲۱۵۰۳۳)

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

کُد سری سؤال: یک (۱)

۲۵. ترتیب مراحل مربوط به تئوری انقباض که منجر به بروز کوفتگی تاخیری می شود، کدام است؟

الف. تحریک انتهای عصبی درد - تجمع ماده درد - تشنج موضعی

ب. تجمع ماده درد - کم خونی - تشنج موضعی

ج. تجمع ماده درد - تحریک انتهای عصبی درد - تشنج موضعی

د. کم خونی - تجمع ماده درد - تشنج موضعی

۲۶. عامل اصلی تغییر رنگ پوست (کبودی و قرمزی) در هنگام آسیب کدام مورد می باشد؟

الف. هموگلوبین

ج. هموسیدرین

۲۷. این نوع شکستگی بیشتر در اندام تحتانی و در ۱/۳ انتهایی قوزک پا رخ می دهد.

الف. شکستگی مرکب ب. شکستگی چند تکه ای

ج. شکستگی ترکه ای

۲۸. کدامیک از جملات زیر صحیح نمی باشد؟

الف. پارگی مینیسک به علت وارد شدن نیروی پیچشی هنگامی که زانو در حالت خم و نیم خم است بوقوع می پیوندد.

ب. پارگی مینیسک داخلی بیشتر از مینیسک خارجی است.

ج. قفل شدن زانو علامت اصلی و مهم پارگی مینیسک خارجی است.

د. علائم پارگی مینیسک داخلی و خارجی یکسان و مشابه است.

۲۹. شایع ترین شکستگی در ستون فقرات و کمر بند شانه ای به ترتیب مربوط به کدام قسمت می باشد؟

الف. گردن . کتف

ج. پشت . جناغ
د. لگن . زائده آخرمی

۳۰. زانو زدن بر روی ساق پا و نشستن بر روی پاشنه ها برای توانبخشی کدام نوع آسیب کاربرد دارد؟

الف. کشیدگی کشاله ران

ج. چارلی هورس د. کوفتگی و ورم پاشنه

نمونہ سوال امتحانی نیمسال دوم ۱۸۹-۱۸۸

نام درس: آسیب شناسی ورزشی
 رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۳
 تعداد سؤالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --
 زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه
 آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗
 استفاده از: -- مجاز است.

امام علی (ع): شرافت به خرد و ادب است نه به دارایی و نژاد.

- احتمال دررفتگی در کدام یک از مفاصل زیر شایع تر است؟
 الف. مچ دست ب. زانو ج. آرنج د. اکرمی - چنبری
- در عملیات احیای قلبی ریوی اولین اقدامی که صورت می گیرد، کدام است؟
 الف. لمس نبض کاروتید ب. انجام ماساژ قلبی
 ج. انتقال فرد به مراکز درمانی د. رفع انسداد از راه هوایی
- مدت زمان لازم برای التیام شکستگی استخوان ران در حدود چند ماه است؟
 الف. ۴ ماه ب. ۸ ماه ج. ۶ ماه د. ۱۲ ماه
- در آرنج گلف بازان و تنیس بازان منشاء درد و التهاب تاندونی در چه قسمتی از بازو دیده می شود؟
 الف. خارج - داخل ب. خارج - خارج
 ج. داخل - خارج د. داخل - داخل
- احتمال پارگی کامل در کدام یک از تاندون های عضلانی کمتر است؟
 الف. آشیل ب. عضله دو سر بازویی
 ج. عضله دلتوئید د. عضله فوق خاری
- مرگ ناگهانی بیشتر در ارتباط با کدام یک از سیستم های بدن اتفاق می افتد؟
 الف. تنفسی ب. گردش خون
 ج. مغز و اعصاب د. قلبی
- دررفتگی چه زمانی اتفاق می افتد؟
 الف. زمانی که تاندون ها دچار پارگی شوند. ب. زمانی که استخوان ها دچار شکستگی شوند.
 ج. زمانی که رباط ها دچار پارگی شوند. د. زمانی که عضلات دچار پارگی شوند.
- نیرویی که باعث ابداعشن درشت نئی روی ران شود، کدام یک از رباط های زانو را در معرض آسیب قرار می دهد؟
 الف. متقاطع خلفی ب. جانبی داخلی ج. متقاطع قدامی د. جانبی خارجی
- استفاده از کدام روش درمانی برای افرادی که دچار نارسایی عروقی هستند، توصیه نمی شود؟
 الف. سرما درمانی ب. گرما درمانی ج. بانداژ کشی د. دارو درمانی
- کدام یک از گزینه های زیر در مورد دررفتگی مفصل آرنج صحیح است؟
 الف. به دنبال دررفتگی آرنج از سرگیری فعالیت ورزشی بعد از ۶ تا ۸ هفته امکان پذیر است.
 ب. به دنبال دررفتگی آرنج انگشتان دست و شانه از همان ابتدا باید فعالیت خود را آغاز نمایند.
 ج. اگر دررفتگی آرنج همراه با شکستگی باشد درمان ۲ تا ۵ هفته به طول می انجامد.
 د. بعد از جا انداختن دررفتگی حرکت دادن آرنج از ۳ تا ۵ هفته بعد آغاز می شود.

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: --

زمان آزمون: تستی: ۵۰ تشریحی: -- دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

رشته تحصیلی: کُد درس: تربیت بدنی ۱۲۱۵۰۳۳

مجاز است.

استفاده از: --

کُد سری سؤال: یک (۱)

۱۱. کدام یک از علائم زیر جزو علائم پارگی ناکامل مزمن تاندون ها بحساب نمی آید؟

الف. وجود تاریخچه ای از درد ناگهانی

ب. احساس درد در خلال گرم کردن

ج. به خاطر آوردن مکانیسم آسیب

د. شروع شدن درد با افزایش کار عضله

۱۲. اگر عضله ای به دنبال یک ضربه مستقیم بین نیرو و تکیه گاهی قرار گیرد و دچار پارگی گردد، مکانیسم آسیب را چه می نامند؟

الف. نیروی فشاری

ب. نیروی کششی

ج. نیروی پیچشی

د. نیروی تراکمی یا کششی

۱۳. زمین خوردن روی دست به طوری که دست حایل بدن باشد و بازو و آرنج صاف باشند می تواند موجب در رفتگی در کدام مفصل شود؟

الف. جناغی - چنبری

ب. آخرمی - چنبری

ج. شانه

د. آرنج

۱۴. مهمترین مکانیسم پارگی مینیسک های زانو کدام است؟

الف. وارد شدن یک نیروی کششی به هنگامی که زانو در حال فلکشن است.

ب. وارد شدن یک نیروی کششی به هنگامی که زانو در حال اکستنشن است.

ج. وارد شدن یک نیروی پیچشی به هنگامی که زانو در حال فلکشن است.

د. وارد شدن یک نیروی پیچشی به هنگامی که زانو در حال اکستنشن است.

۱۵. بعد از شکستگی اولین مرحله در تشکیل استخوان جدید چه خواهد بود؟

الف. تشکیل لخته خونی

ب. تشکیل پل های استخوانی

ج. شروع غضروف سازی

د. از بین رفتن قسمت های زاید استخوان

۱۶. ثبات مفصلی آرنج ناشی از چیست؟

الف. عضلات اطراف

ب. لیگامنت ها

ج. حفره مفصلی

د. ساختار استخوانی

۱۷. بیشترین شکستگی های ناشی از فشار متوجه کدام یک از بخش های بدن است؟

الف. ستون فقرات

ب. ران

ج. ساق پا

د. ساعد

۱۸. بیشترین دررفتگی های مفصل شانه از کدام سمت می باشند؟

الف. عقب (خلف)

ب. جلو (قدام)

ج. جلو و پایین

د. عقب و پایین

۱۹. استفاده از کدام روش تمرینی باعث ایجاد کوفتگی و درد عضلانی تأخیری می گردد؟

الف. اکسنتریک

ب. کانسنتریک

ج. ایزوکنتریک

د. ایزومتریک

۲۰. مهمترین ناحیه آسیب پذیر در رشته های فوتبال، کشتی و کاراته به ترتیب کدام است؟

الف. زانو، زانو، دست ها

ب. مچ پا، گردن، مچ پا

ج. زانو، گردن، دست ها

د. مچ پا، زانو، مچ پا

۲۱. به چه علت دررفتگی مفصل بازو-ترقوه (جناغی - چنبری) در حد نسبتاً بالایی رخ می دهد؟

الف. عدم حمایت کافی توسط عضلات

ب. ساختار استخوانی ضعیف

ج. تحرک زیاد در مفصل

د. نبود رباط های قوی در مفصل

تعداد سوالات: تستی: ۳۰ تشریحی: —

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

زمان آزمون: تستی: ۵ تشریحی: — دقیقه

رشته تحصیلی، گد دوس: تربت بدنی ۱۲۱۵۰۳۳

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد ⊗

مجاز است.

استفاده از: --

کُد سری سوال: یک (۱)

۲۲. مهمترین عامل ایجاد استرین مزمن تاندون های عضلانی چیست؟

الف. استفاده بیش از حد از واحد عضلانی-وتری

ب. ضربات و چرخش های شدید

ج. مقاومت در مقابل نیروی شدید

د. از سرگیری محدود فعالیت پس از یک دوره توقف از ورزش

۲۳. شیوع شکستگی در کدام یک از استخوان های دراز نیست به سایر استخوان ها کمتر است؟

الف. زند زبرین ب. ران ج. بازو د. ترقوه

۲۴. شکستگی کول در کدام ناحیه از بدن اتفاق می افتد؟

الف. شانه ب. ساعد ج. میچ دست د. آرنج

۲۵. بهترین روش درمان التهاب مفصل شانه کدام است؟

الف. انجام عملیات R.I.C.E

ج. بی حرکت نمودن

۲۶. احتمال بروز پدیده سندروم کمیارتمان به دنبال کدام یک از آسیب های عضلانی زیر وجود می آید؟

الف. یارگی، ناکامل عضلہ
ب. ہماتوم داخل عضلانی

ج. یارگی کامل عضله

۲۷. بر اساس تحقیق جان. اف. موشر بیشترین درصد وقوع صدمات در ژیمناستیک در نتیجه انجام کدام حرکات حادث شده است؟

الف. زمینی ب. حرک حلقه ج. پارالل د. ترامپولین

۲۸. کدام یک از انگشتان دست بیشتر مستعد آسیب است؟

الف. سدابه ب. میانہ ج. شست د. کوچک

۲۹. قفل شدن زانو از علائم کدام یک از آسیب های زیر است؟

الف. در رفتگی زانو. ب. یارگی منیسک

ج. پارگی رباط های متقاطع

۳۰. درد آرنج اغلب در بازیکنان چه سنینی رخ می دهد؟

الف. ٣٠-٤٥ ب. ١٨-١٢ ج. ١٦-٨ د. ٣٠-١٨

وضعيت كليد	پاسخ صحيح	ء	ء	ب	الف	شماره سوال
عائي	ء					1
عائي	ء					2
عائي	ء					3
عائي	ء					4
عائي	ء					5
عائي	ء					6
عائي	ء					7
عائي	ب					8
عائي	الف					9
عائي	ب					10
عائي	ء					11
عائي	الف					12
عائي	ب					13
عائي	ء					14
عائي	الف					15
عائي	ء					16
عائي	ء					17
عائي	ب					18
عائي	الف					19
عائي	ء					20
عائي	ب					21
عائي	الف					22
عائي	ء					23
عائي	ء					24
عائي	الف					25
عائي	ب					26
عائي	ء					27
عائي	ء					28
عائي	ب					29
عائي	ء					30

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول ۸۹-۸۸

کُد سری سوال: یک (۱)

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

الف) درد در انتهای آرنج

ج) التهاب در منشأ عضلات راست کننده

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 کھفی ب) دوسر 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

(ج) سرما و گرما درمانی توام

۱۲. «چارلی هورس» مربوط به کدامیک از آسیب دیدگی‌ها می‌باشد؟

الف) کوفتگی عضلات چهار سر ران ب) کشیدگی کشاله ران

(ج) کوفتگی عضلات همسترینگ

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

الف) حداقل ۱۰ دقیقه

(ج) یک تا سه 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 مجدداً درد شروع می شود.

(د) در یارگی ناکامل 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

زمان آزمون: تستی: ۴۵ تشریحی: - - دقیقه

آزمون نمره منفی دارد ○ ندارد *

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 اکستشن 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

ج) کندیل خارجی درشت نی

نمونہ سوال امتحانی نیمسال دوم ۸۸-۸۷

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

تعداد سوال: نسی: ۳۰ تکمیلی: --
زمان آزمون (بقیه): تستی و تکمیلی: ۵۰ نسی: --

* دانشجوی گرامی: لطفاً، گزینه ۱ را در قسمت کد سری سؤال برگه پاسخنامه خود، علامت بزنید. بدیهی است، مسئولیت این امر برعهده شما خواهد بود.

** این آزمون نمره منفی ندارد

۱. یک علامت مهم و شایع پارگی مینیسک داخلی است.

الف) پارگی کپسول مفصلی (ب) قفل شدن (ج) پارگی مینیسک خارجی (د) محدودیت اکستansیون

۲. اجرای تمرین زیر برای بازپروری در کدام مورد توصیه شده است؟

«صاف رو به دیوار یا نرده بایستید، پاشنه پاها را روی زمین قرار دهید. به آرامی از مفصل ران به جلو خم شوید، در صورت نیاز از بازوها به عنوان تکیه‌گاه استفاده کنید».

الف) عضلات بالا تنه (ب) گرفتگی‌های پا

ج) عضلات راست کننده ستون فقرات (د) گرفتگی عضلانی در ناحیه شانه‌ها

۳. کدام یک از موارد زیر از جمله مهمترین عوامل در زمان جوش خوردن شکستگی محسوب می‌شود؟

الف) جنسیت بیمار (ب) جریان خون (ج) نوع شکستگی (د) زمان اجرای کمکهای اولیه

۴. به چه علت پارگی مینیسک داخلی نسبت به مینیسک خارجی شایع‌تر است؟

الف) زیرا سطح چسبندگی بیشتری دارد. (ب) زیرا محل اتصال آن ضعیف‌تر است.

ج) سطح چسبندگی آن کوچکتر است. (د) لیگامنت‌های دربرگیرنده آن استحکام کمتری دارند.

۵. شکستگی «کول» مربوط به کدام ناحیه است؟

الف) انتهای فوقانی دو استخوان ساعد با بازو

ب) انتهای تحتانی زندزبرین و زیرین با استخوانهای مچ دست

ج) انتهای تحتانی درشتنی و ناوی

د) انتهای تحتانی نازکنی و هلالی

۶. معمولترین مکانیزم اسپرین مچ دست کدام است؟

الف) سقوط برروی مچ کاملاً بسته شده.

(ب) وارد آمدن ضربه از ناحیه خارجی مچ.

ج) سقوط برروی مچ کاملاً باز شده.

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

۷. کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

الف) هضم چربی‌ها و پروتئین‌ها مشکل‌تر از کربوهیدرات‌ها است.

ب) هضم چربی و پروتئین یکسان است.

ج) چربی بدن نقشی در کاهش صدمات ندارد.

د) در هر زمان که ورزشکار (قبل از تمرین یا حین تمرین) نیاز به غذا داشته باشد باید مصرف کند.

۸. شکستگی ساق پا اغلب در استخوان و بیشتر در $\frac{1}{3}$ اتفاق می‌افتد.

الف) درشتنی - میانی (ب) نازکنی - میانی (ج) درشتنی - تحتانی (د) درشتنی - فوقانی

تعداد سوال: نسی: ۳۰ تکمیلی: --
زمان آزمون (بقیه): نسی و تکمیلی: ۵۰ نسی: --

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

۹. کدام گزینه در مورد دررفتگی مفصل شانه صحیح است؟
(الف) دررفتگی مفصل شانه در ورزش به ندرت اتفاق می افتد.
(ب) دررفتگی مفصل شانه در ورزش بیشتر از همه مفاصل رخ می دهد.
(ج) دررفتگی مفصل شانه در مرحله دوم بعد از انگشتان قرار دارد.
(د) دررفتگی مفصل شانه در مرحله اول و بعد از آن انگشتان قرار دارند
۱۰. بافت غیرطبیعی به نام پانوس در کدام یک از بیماریهای زیر تولید می شود؟
(الف) بیماری استحالای مفصلی (ب) گات (ج) التهاب کیسه زلالی (د) روماتوئید آرتريت
۱۱. نسبت صدمه مینیسک داخلی و خارجی در ورزشکاران مطابق با کدام یک از گزینه های زیر است؟
(الف) صدمه مینیسک داخلی ۹۰ درصد بیشتر از مینیسک خارجی اتفاق می افتد.
(ب) صدمه مینیسک خارجی ۹۰ درصد بیشتر از مینیسک داخلی اتفاق می افتد.
(ج) صدمه مینیسک داخلی ۱۰ درصد کمتر از مینیسک خارجی اتفاق می افتد.
(د) صدمه مینیسک خارجی ۷۰ درصد بیشتر از مینیسک داخلی اتفاق می افتد.
۱۲. در ورزش کشتی کدام یک از آسیبهای زیر نسبت به سایر آسیبها بیشتر رخ می دهد؟
(الف) کشیدگی و پارگی تاندون و عضله
(ب) پیچیدگی و دررفتگی مفاصل
(ج) ضرب دیدگی و کوفتگی
(د) شکستگی و ترک خوردگی استخوان
۱۳. کدام دسته مواد غذایی زیر سوخت مورد نیاز برای فعالیت عضلات در طول مسابقات را فراهم می کنند؟
(الف) چربی، ویتامین و مواد معدنی
(ب) کربوهیدرات، پروتئین و چربی
(ج) آب، کربوهیدرات و ویتامین
(د) آب، پروتئین و مواد معدنی
۱۴. کدام یک از عبارات زیر غلط است؟
(الف) در داخل مدولا، مغز استخوان قرار گرفته است که مسئولیت ساخت عناصر خونی را به عهده دارد.
(ب) استخوان ترقوه و دنده در شکستگی ها باید بطور کامل ثابت شود تا جوش بخورد.
(ج) کبودی، هماتوم، درد و حساسیت از جمله علایم شکستگی استخوان هستند.
(د) سارکوپلاسم حاوی اجسام کوچکی است که میتوکندری نامیده می شود.
۱۵. استفاده از سرما درمانی برای کدام دسته از افراد زیر توصیه نمی شود؟
(الف) افراد نارسایی قلبی (ب) ورزشکاران (ج) افرادی که بیماری آسم دارند (د) خانمهای باردار
۱۶. ثبات مفصل آرنج ناشی از کدام یک از عوامل زیر است؟
(الف) حفره عمیق مفصلی (ب) لیگامنت های اطراف آن (ج) شکل استخوان (د) عضلات اطراف آن
۱۷. بیشترین مکانیزمی که باعث صدمه زانو می شود کدام یک است؟
(الف) هایپر اکستنشن (ب) کشیدگی عضلات ناحیه زانو
(ج) ضعف و سستی مینیسک (د) پارگی تاندونهای در برگیرنده زانو
۱۸. بهترین منبع انرژی بخصوص برای عضلاتی که به شدت تمرین می کنند کدام است؟
(الف) پروتئین ها (ب) چربیها (ج) کربوهیدراتها (د) مواد آلی و ویتامین ها

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

تعداد سوال: نسی: ۳۰ تکمیلی: --
زمان آزمون (بقیه): تستی و تکمیلی: ۵۰ نسی: --

۱۹. پارگی عضله دو سربازویی معمولاً در کدام قسمت آن اتفاق می افتد؟
(الف) $\frac{1}{3}$ سطح خارجی عضله (ب) محل سرپایینی عضله
(ج) $\frac{1}{3}$ میانی عضله (د) محل سربالایی عضله
۲۰. مشخص ترین علامت التهاب تاندون عضله فوق خاری در کدام وضعیت است؟
(الف) درد در وضعیت آبداکسیون بین زاویه ۸۰-۱۲۰ درجه بازو
(ب) عدم انعطاف در وضعیت آداکسیون بین زاویه ۶۰-۹۰ درجه بازو
(ج) درد در وضعیت فلکشن بین زاویه ۹۰-۴۵ درجه بازو
(د) عدم انعطاف در وضعیت اکستنشن بین زاویه ۰-۴۵ درجه بازو
۲۱. در کدام یک از انواع شکستگی استخوان یک خط راست و مایل در مسیر استخوان دیده می شود؟
(الف) شکستگی ساده (simple fracture) (ب) شکستگی ترکه ای
(ج) شکستگی مرکب (د) شکستگی ناشی از استرین
۲۲. کدام یک از عضلات اطراف شانه بیش از سایر عضلات مستعد آسیب پارگی تاندون است؟
(الف) پستی بزرگ (ب) عضلات تحت خاری (ج) دلتوئید (د) عضله فوق خاری
۲۳. برای جلوگیری از تورم در بانداژ همیشه عضو مصدوم باید.....از سطح طبیعی خود قرار گیرد.
(الف) پایین تر (ب) هم سطح
(ج) بالاتر (د) در همه موارد بالاتر از شانه ها باید باشد.
۲۴. کدام گروه از تاندونهای زیر بیشتر دچار پارگی کامل می شوند؟
(الف) آشیل، دوسر، کشکک، فوق خاری (ب) چهار سر، فوق خاری، تحت کتفی، دوسر
(ج) همسترینگ، آشیل، کشکک، دوسر (د) دلتوئید، فوق خاری، چهارسر، نعلی
۲۵. فواصل زمانی بین استفاده از کیسه های یخ و ژل ها کدام مورد است؟
(الف) ۲ تا ۳ ساعت (ب) ۳ تا ۴ ساعت
(ج) ۱ تا ۲ ساعت (د) کمتر از یک ساعت
۲۶. کدام عبارت زیر غلط است؟
(الف) تاندونها مانند عضلات دارای عروق خونی هستند.
(ب) وقوع صدمات در ورزش فوتبال در مچ پا بیشتر است.
(ج) در ورزشکاران ۴۰-۳۰ ساله تاندون عضله فوق خاری بیشتر آسیب می بیند.
(د) یخ از جمله موادی است که در درمان برخی از آسیب های ورزشی مورد استفاده است
۲۷. در یک رژیم غذایی مناسب، پروتئین ها چند درصد از رژیم غذایی را تشکیل می دهند؟
(الف) ۱۰ تا ۱۵ درصد (ب) ۱۵ تا ۲۰ درصد
(ج) ۲۰ تا ۲۵ درصد (د) ۶۰ تا ۶۵ درصد

تعداد سوال: نسی: ۳۰ تکمیلی: -- تشریحی: --
زمان آزمون (بقیه): تستی و تکمیلی: ۵۰ تشریحی: --

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

۲۸. درد و تورم در بالای قوزک خارجی از علائم است .
- الف) استرس فراکچر در استخوان نازک نی ب) استرس فراکچر در استخوان درشت نی
ج) استرس فراکچر در استخوان ساق پا د) استرس فراکچر در استخوان قاپ
۲۹. علت ناراحتی « بازوی تنیس باز "Tennis Elbow" » کدام است؟
- الف) التهاب در محل اتصال سر ثابت عضله دلتوئید. ب) التهاب در منشاء عضلات راست کننده مشترک.
ج) التهاب در محل اتصال عضله دو سر بازویی. د) التهاب سر ثابت عضله سه سر بازویی
۳۰. چنانچه ضربه ای به محور طولی استخوان ران وارد آید، این ضربه ممکن است منجر به کدام عارضه شود؟
- الف) پارگی بافت های مفصل ران ب) در رفتگی مفصل ران
ج) استرین مفصل ران د) اسپرین مفصل ران

عائي	ب	1
عائي	ب	2
عائي	ب	3
عائي	الف	4
عائي	ب	5
عائي	آ	6
عائي	الف	7
عائي	ب	8
عائي	آ	9
عائي	ا	10
عائي	الف	11
عائي	آ	12
عائي	ب	13
عائي	ب	14
عائي	الف	15
عائي	آ	16
عائي	آ	17
عائي	ب	18
عائي	ا	19
عائي	الف	20
عائي	الف	21
عائي	ا	22
عائي	آ	23
عائي	الف	24
عائي	آ	25
عائي	الف	26
عائي	ب	27
عائي	الف	28
عائي	ب	29
عائي	ب	30

نمونہ سوال امتحانی نیمسال اول ۸۸-۸۷

۱. در پارگی خفیف کارکرد و قدرت عضله دچار چه تغییراتی می‌شود؟
 الف. تأثیری در کارکرد عضله و قدرت آن نخواهد گذاشت
 ب. کارکرد عضله را مختل و قدرت را کم می‌کند
 ج. در کارکرد عضله تأثیری ندارد ولی قدرت را کم می‌شود
 د. کارکرد عضله را مختل می‌کند ولی تأثیری بر قدرت ندارد
 ۲. در مورد اصول درمان در پارگی کدام گزینه صحیح است؟
 الف. گرما، استراحت، گچ‌گیری
 ب. استراحت، یخ، فشار، بالا نگهداشتن
 ج. استراحت، کمپرس گرما، بالا نگهداشتن
 د. فعالیت، کمپرس سرد، فشار
 ۳. هماتوم چیست؟
 الف. عارضه ناشی از ضربه به عضلات که به سه نوع خارج و داخل و بین عضله‌ای است.
 ب. عارضه ناشی از کشیدگی عضلات که به سه نوع خارج و داخل و بین عضله‌ای است.
 ج. عارضه ناشی از ضربه و پارگی عضله است و به دو نوع داخل عضله‌ای و بین عضله‌ای است.
 د. عارضه ناشی از کبودی عضله است که به دو نوع داخل عضله‌ای و بین عضله‌ای است.
 ۴. از ماساژ عضلانی در چه زمانی باید پرهیز کرد؟
 الف. یک هفته بعد از خونریزی
 ب. ۵ روز بعد از خونریزی
 ج. ۳۶ تا ۷۲ ساعت بعد از خونریزی
 د. ۲۴ تا ۳۶ ساعت بعد از خونریزی
 ۵. هنگامی که ورزشکار تاریخچه‌ای از شروع درد ناگهانی را ذکر می‌کند که با حرکت یا حادثه خاص روی داده است، علامت کدام آسیب زیر است؟
 الف. پارگی ناکامل حاد
 ب. پارگی کامل حاد
 ج. پارگی ناکامل مزمن
 د. پارگی کامل مزمن
 ۶. پارگی عضله دلتوئید معمولاً در کدامیک از ورزشهای زیر دیده می‌شود؟
 الف. فوتبال
 ب. وزنه برداری
 ج. دو و میدانی
 د. پرش ارتفاع
 ۷. کدام گزینه در مورد شکستگیهای ناشی از خستگی یا استرس صحیح است؟
 الف. به طور عمده در ناحیه سر و جمجمه بوجود می‌آیند.
 ب. به طور عمده مربوط به اندام فوقانی هستند.
 ج. به طور عمده مربوط به اندام تحتانی هستند.
 د. در اثر نیروی واحد بوجود می‌آیند.
 ۸. در کدامیک از استخوانهای زیر علیرغم حرکت بین قطعات به خوبی جوش می‌خورند؟
 الف. گردن
 ب. ساعد
 ج. ران
 د. ترقوه
 ۹. پوست بعد از ضربه در روز سوم تا ششم چه رنگی است؟
 الف. سبز
 ب. آبی
 ج. زرد
 د. سفید
 ۱۰. شایعترین علت در رفتگیهای کامل و ناقص می‌باشد.
 الف. کشیدگی
 ب. ضربه یا تروما
 ج. فشار
 د. له‌ئیدگی

نام درس: آسیب شناسی ورزشی

تعداد سوال: نسی ۳۰ تکمیلی -- تشریحی --

رشته تحصیلی: گرایش: تربیت بدنی

زمان امتحان: نسی و تکمیلی ۴۵ دقیقه تشریحی -- دقیقه

کد درس: ۱۲۱۵۰۳۳

تعداد کل صفحات: ۳

۱۱. در کدامیک از موارد زیر می توان از رویه زود به حرکت درآوردن مفصل تبعیت کرد.

الف. پارگی لیگامان مهمی که تا حد زیادی مسئول تحکیم مفصل است.

ب. استخوان سازی بعد از ضربه داخل عضله

ج. درد شدید

د. در اغلب موارد دررفتگیها به جز موارد الف و ب و ج

۱۲. کدام گزینه صحیح است؟

الف. پیچ خوردگی حاد در اثر فشار مداوم و طولانی ایجاد می شود.

ب. پیچ خوردگی به دو شکل حاد و مزمن وجود دارد.

ج. پیچ خوردگی مزمن به دنبال آسیب ناگهانی ایجاد می شود.

د. پیچ خوردگی به چهار شکل کامل ، ناکامل ، حاد و مزمن وجود دارد.

۱۳. وقتی ورزشکاری در حالی که دست را حایل بدن کرده به زمین می خورد و بازو در وضعیت دور شده و چرخیده به داخل

باشد، موجب می شود.

الف. دررفتگی به سمت عقب (خلفی)

ب. دررفتگی به سمت جلو (قدامی)

ج. شکستگی بسته

د. شکستگی باز

۱۴. در کدام دررفتگی ، درد و حساسیت موضعی و درد هنگام تنفس و حرکات شانه بوجود می آید؟

الف. آخرومی و چنبری ب. جناغی چنبری ج. ران د. شانه

۱۵. درمان دررفتگی آرنج بدون شکستگی چه مدتی طول می کشد؟

الف. ۸ تا ۱۰ هفته ب. ۱ تا ۲ هفته ج. ۵ روز د. ۲ تا ۵ هفته

۱۶. در دررفتگی مفاصل انگشتان ، در درصد موارد انگشت کوچک یا شست دچار آن می شوند.

الف. ۱۰۰٪ ب. ۸۰٪ ج. ۵۰٪ د. ۲۰٪

۱۷. در رفتگی استخوان کشک در کدامیک از موارد زیر شایع تر است؟

الف. زانو خم شده و عضله چهار سر منقبض است ب. زانو خم شده و عضله چهار سر منقبض نیست

ج. زانو راست و عضله چهار سر منقبض است د. زانو راست و عضله چهار سر منقبض نیست

۱۸. کدام گزینه صحیح است؟

الف. پارگی مینیسک خارجی بیشتر از مینیسک داخلی است

ب. با پارگی مینیسک سطح آن کوچک شده و فضای کمتری اشغال می کند

ج. پارگی مینیسک به علت وارد شدن نیروی پیچشی در حالت خم و نیمه خم زانو است

د. اثر مینیسک گسترده شده در محدود کردن خم شدن (فلکشن) کامل است.

۱۹. ضایعات لیگامانهای زانو به چند گروه تقسیم می‌شوند؟
 الف. ۲ گروه کشیدگی یا پارگیهای کامل - پارگیهای لیگامانهای متقاطع
 ب. دو گروه پارگی لیگامان داخلی و خارجی
 ج. ۳ گروه پارگی لیگامانهای متقاطع، داخلی و خارجی
 د. ۳ گروه پارگیهای لیگامانهای متقاطع، داخلی، خارجی و کشیدگی یا پارگیهای کامل

۲۰. فواصل زمانی بین استفاده از ژلها و کیسه‌های سرمازا (یخ) چقدر است؟
 الف. نیم ساعت ب. ۴۵ دقیقه ج. ۱ تا ۲ ساعت د. ۲ تا ۳ ساعت

۲۱. بیشتر شکستگیهای ترقوه در کدام قسمت آن صورت می‌گیرد؟
 الف. در $\frac{1}{3}$ انتهایی نزدیک و دور از تنه ب. در $\frac{1}{3}$ نزدیک تنه
 ج. در $\frac{1}{3}$ دور از تنه د. در $\frac{1}{3}$ میانی آن

۲۲. شکستگی استخوان درشت نی به تنهایی است شکستگی استخوان نازک نی است.
 الف. نادر - شایع ب. نادر - نادر ج. شایع - شایع د. شایع - نادر

۲۳. در رفتگی مفاصل انگشتان دست در درجه اول در کدام انگشت اتفاق می‌افتد؟
 الف. انگشت کوچک ب. انگشت اشاره ج. انگشت شست د. انگشت میانی

۲۴. لیگامنتها، تاندونها و عضلات ناحیه مچ پا نسبت به سایر قسمت‌های این عضو بیشتر مورد آسیب دیدگی قرار می‌گیرند.

الف. ناحیه قدامی ب. ناحیه خلفی ج. ناحیه خارجی د. ناحیه داخلی

۲۵. وقوع بریدگی و خراشیدگی ناشی از ورزش در کدام یک از قسمت‌های بدن بیشتر است؟

الف. بالاتنه ب. سر ج. تنه د. پائین تنه

۲۶. چه درصدی از صدمات در ورزش مدارس در آخر ساعات تمرین اتفاق می‌افتد؟

الف. ۱۰٪ ب. ۷۰٪ ج. ۵۰٪ د. ۲۰٪

۲۷. برای نتیجه‌گیری بهتر، هر حرکت کششی را نگهداشته و تکرار کنید.

الف. ۱۰ ثانیه، ۵ مرتبه ب. ۳۰ ثانیه، ۲ مرتبه ج. ۱ دقیقه، ۱۰ مرتبه د. ۵ دقیقه، ۲۰ مرتبه

۲۸. تمرین زیر برای باز پروری کدام یک از گزینه‌های زیر به کار می‌رود؟

« در حالت ایستاده، پشت بازوی راست خود را صاف به چهارچوب تکیه دهید و دست چپ خود را به طرف عقب خم کرده و مچ دست راست را بگیرید و به طور آهسته به جلو خم شوید و در همان حال سعی کنید دست راست را از پشت سر دور کنید.»

الف. عضله دوسر ب. تاندون آشیل ج. چارلی هورس د. کشیدگی کشاله ران

۲۹. کدامیک از روشهای باندپیچی زیر برای رگ به رگ شدن زانو استفاده می‌شود؟

الف. چسبی ترف تو ب. چسبی پهلوی به پهلوی ج. سبببافی د. ساده

۳۰. چربی درصد از رژیم غذایی را تشکیل می‌دهد.

الف. ۴۰-۵۰ ب. ۶۰-۶۵ ج. ۲۰-۲۵ د. ۱۵-۲۰

وضعىآ كللىء	پاسآ صآلآ	شماره سوال
عاءى	الف	1
عاءى	ب	2
عاءى	آ	3
عاءى	ء	4
عاءى	الف	5
عاءى	ب	6
عاءى	آ	7
عاءى	ء	8
عاءى	الف	9
عاءى	ب	10
عاءى	ء	11
عاءى	ب	12
عاءى	الف	13
عاءى	آ	14
عاءى	ء	15
عاءى	ب	16
عاءى	الف	17
عاءى	آ	18
عاءى	ء	19
عاءى	آ	20
عاءى	ء	21
عاءى	ء	22
عاءى	آ	23
عاءى	آ	24
عاءى	ب	25
عاءى	ب	26
عاءى	الف	27
عاءى	الف	28
عاءى	ب	29
عاءى	آ	30