**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΔΩΝ 2021-2022, 2022-2023, 2023-2024.**

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις, σχετικές με τις προσαρμογές των κολλαγών ιστών στην ακινητοποίηση, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Παρατηρείται υψηλός αναβολισμός άρα εμφάνιση πολλών νεαρών, μη ώριμων κολλαγόνων ινών

**(β)** Ο ιστός γίνεται λιγότερο διατατός

**(γ)** Παρατηρείται προσκόλληση των νεαρών ινών σε διάφορα «στρατηγικά» σημεία

**(δ)** Προκαλείται έντονη αύξηση της ολίσθησης μεταξύ των ινών

**(ε)** Παρατηρείται άτακτη διευθέτηση των νεαρών ινών, χωρίς σαφή προσανατολισμό

**Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να αποτελέσει στόχο της θεραπευτικής άσκησης;**

**(α)** Βελτίωση της δύναμης

**(β)** Βελτίωση των λειτουργικών δεξιοτήτων

**(γ)** Αποκατάσταση της κινητικότητας και της ελαστικότητας

**(δ)** Βελτίωση της σταθερότητας

**(ε)** Όλα τα παραπάνω

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την μηχανική συμπεριφορά του μη συσταλτού κολλαγόνου ιστού στην διάταση, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Στους τένοντες, οι ίνες κολλαγόνου είναι προσανατολισμένες παράλληλα με την γραμμή φόρτισης αυτού και μπορούν να αντισταθούν σε υψηλό εφελκυστικό φορτίο

**(β)** Το κολλαγόνο αποτελεί το δομικό στοιχείο του ιστού που απορροφά το μεγαλύτερο μέρος των εφελκυστικών φορτίων που αυτός δέχεται

**(γ)** Η ευθυγράμμιση των κυματοειδών ινών κολλαγόνου αποτελεί το τελικό στάδιο αντίδρασης του ιστού κατά την διάρκεια φόρτισής του με εφελκυστικό φορτίο

**(δ)** Η αποτυχία του κολλαγόνου να αντέξει περισσότερο εφελκυστικό φορτίο εμφανίζεται μετά από αύξηση του μήκους των ινών του κατά λιγότερο από 10%

**(ε)** Το μεγαλύτερο μέρος των λειτουργικών δραστηριοτήτων απαιτεί από μια άρθρωση να κινηθεί σε τέτοιο εύρος ώστε να απαιτηθεί μόνο ευθυγράμμιση των κυματοειδών ινών κολλαγόνου του ιστού που διατείνεται

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την χρήση γωνιομέτρου πλήρους κύκλου για τον υπολογισμό του εύρους τροχιάς μίας άρθρωσης, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Παρέχει πλήρη ταύτιση του άξονα του γωνιομέτρου με τον άξονα περιστροφής της άρθρωσης, σε όλο το εύρος τροχιάς

**(β)** Η χρήση σταθερού πρωτοκόλλου της τεχνικής βελτιώνει την αξιοπιστία της μέτρησης

**(γ)** Η εγκυρότητα της μέτρησης για το άνω άκρο είναι υψηλότερη από αυτήν για το κάτω άκρο

**(δ)** Η χρησιμότητα σταθερής τεχνικής μέτρησης διαφοροποιείται ανάλογα με την άρθρωση

**(ε)** Υπάρχει δυσκολία έως αδυναμία εφαρμογής μέτρησης στις κινήσεις της σπονδυλικής στήλης

**Ποια από τις παρακάτω προτεινόμενες μετρήσεις με την χρήση μετροταινίας είναι κατάλληλη για να καταγράψει το εύρος δεξιάς και αριστερής στροφής της Α.Μ.Σ.Σ.;**

**(α)** Απόσταση σαγονιού-ακρωμίου

**(β)** Απόσταση σαγονιού-λαβής στέρνου

**(γ)** Απόσταση μεταξύ ακανθωδών αποφύσεων Α7-Ι1

**(δ)** Απόσταση μαστοειδούς απόφυσης-ακρωμίου

**(ε)** Καμία από τις παραπάνω

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την χρήση γωνιομέτρου πλήρους κύκλου για τον υπολογισμό του εύρους τροχιάς μίας άρθρωσης, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Δεν παρέχει πλήρη ταύτιση του άξονα του γωνιομέτρου με τον άξονα περιστροφής της άρθρωσης, σε όλο το εύρος τροχιάς

**(β)** Η χρήση σταθερού πρωτοκόλλου της τεχνικής βελτιώνει την αξιοπιστία της μέτρησης

**(γ)** Η εγκυρότητα της μέτρησης για το άνω άκρο είναι υψηλότερη από αυτήν για το κάτω άκρο

**(δ)** Η χρησιμότητα σταθερής τεχνικής μέτρησης διαφοροποιείται ανάλογα με την άρθρωση

**(ε)** Μπορεί να εφαρμοστεί με μεγάλη ευκολία στην μέτρηση των κινήσεων της σπονδυλικής στήλης

**Ποιο από τα παρακάτω δεν αποτελεί αντένδειξη για την εφαρμογή διαδικασίας διάτασης μαλακών ιστών;**

**(α)** Υπάρχει πρόσφατο κάταγμα στο οποίο δεν έχει επέλθει ακόμη πλήρης πώρωση

**(β)** Υπάρχουν ενδείξεις οξείας φλεγμονώδους ή λοιμώδους εξεργασίας (θερμότητα και οίδημα)

**(γ)** Η άρθρωση είναι υπερκινητική

**(δ)** Ο σχηματισμός ουλώδους ιστού σε κάποιον από τους περιαρθρικούς ιστούς

**(ε)** Υπάρχει οστική εμπλοκή που περιορίζει την αρθρική κίνηση

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις που αφορούν την ισομετρική συστολή, δεν είναι λανθασμένη;**

**(α)** Ένα πρόγραμμα που βασίζεται στις ισομετρικές συστολές, βελτιώνει κυρίως την γενική αντοχή του σώματος

**(β)** Οι ισομετρικές συστολές περιλαμβάνονται, σε μεγάλο βαθμό, σε ένα πρόγραμμα ασκήσεων σταθεροποίησης

**(γ)** Προσφέρει ακριβώς την ίδια απόδοση με την ισοτονική άσκηση, όταν χρησιμοποιείται για αύξηση της δύναμης του μυός

**(δ)** Η ισομετρική άσκηση με αντίσταση, μπορεί να οδηγήσει σε μια σχετική μείωση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού παλμού

**(ε)** Ένα πρόγραμμα που βασίζεται στις ισομετρικές συστολές, δεν μπορεί να προσφέρει ενίσχυση της φλεβικής επιστροφής

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με υποβοηθούμενη ενεργητική άσκηση είναι λανθασμένη;**

**(α)** Χρησιμοποιείται στα τελευταία στάδια της αποκατάστασης με στόχο την επιστροφή του ασθενούς στις λειτουργικές δραστηριότητες

**(β)** Χρησιμοποιείται όταν ο ασθενής, λόγω μυϊκής αδυναμίας, δεν μπορεί να κινήσει την άρθρωση στο επιθυμητό εύρος κίνησης

**(γ)** Κατά την ορθή εφαρμογή της παρέχεται η απαραίτητη βοήθεια στου μύες με προσεκτικό και ελεγχόμενο τρόπο

**(δ)** Κατά την ορθή εφαρμογή της οι μύες συσπώνται στο μέγιστο επίπεδό τους και δυναμώνουν προοδευτικά

**(ε)** Εφόσον ο ασθενής αποκτήσει τον έλεγχο του εύρους κίνησης, αντικαθίσταται από άσκηση αντίστασης

**Ποιο από τα παρακάτω δεν αποτελεί πλεονέκτημα της ενεργητικής κίνησης έναντι της παθητικής κίνησης;**

**(α)** Διευκολύνει καλύτερα την λεμφική-φλεβική επαναφορά

**(β)** Διατηρεί την τροχιά κίνησης της άρθρωσης

**(γ)** Διατηρεί ή και αυξάνει την νευρομυϊκή συναρμογή

**(δ)** Ενδυναμώνει το μυϊκό σύστημα υπό κατάλληλες συνθήκες

**(ε)** Μπορεί να βελτιώσει την αντοχή

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με τις μυϊκές ίνες, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Υπάρχει σχεδόν ισόποση κατανομή ινών ταχείας και βραδείας συστολής στους μύες των άκρων

**(β)** Οι ίνες ταχείας συστολής συστέλλονται γρήγορα και παρουσιάζουν υψηλή αντοχή

**(γ)** Οι ίνες βραδείας συστολής, στην μικροσκοπική παρατήρηση, παρουσιάζουν ερυθρό χρώμα λόγω του μεγάλου αριθμού τριχοειδών που διαθέτουν

**(δ)** Οι μύες που σχετίζονται με την διατήρηση της στάσης διαθέτουν μεγαλύτερο ποσοστό ινών βραδείας συστολής

**(ε)** Οι ίνες βραδείας συστολή εμφανίζουν υψηλή αντοχή

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με τις μυϊκές ίνες, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Υπάρχει σχεδόν ισόποση κατανομή ινών ταχείας και βραδείας συστολής στους μύες των άκρων

**(β)** Οι ίνες ταχείας συστολής συστέλλονται γρήγορα αλλά έχουν χαμηλή αντοχή

**(γ)** Οι ίνες ταχείας συστολής, στην μικροσκοπική παρατήρηση, παρουσιάζουν ερυθρό χρώμα λόγω του μεγάλου αριθμού τριχοειδών που διαθέτουν

**(δ)** Οι μύες που σχετίζονται με την διατήρηση της στάσης διαθέτουν μεγαλύτερο ποσοστό ινών βραδείας συστολής

**(ε)** Καμία από τις παραπάνω

**Ποιο από τα παρακάτω στοιχεία του μυός αποτελεί την λειτουργική μονάδα της μυϊκής συστολής;**

**(α)** Σαρκομέριο

**(β)** Μυϊκή δεσμίδα

**(γ)** Μυϊκή ίνα

**(δ)** Μυονημάτιο

**(ε)** Μυοϊνίδιο

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την κινητική μονάδα, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Το μέγεθός της εξαρτάται από τον πλήθος των μυϊκών ινών που περιέχει

**(β)** Όταν ενεργοποιείται, οι μυϊκές της ίνες συσπώνται ταυτόχρονα

**(γ)** Κάθε μια κινητική μονάδα διαθέτει όλους του τύπους μυϊκών ινών

**(δ)** Οι μύες που εξυπηρετούν δραστηριότητες ακρίβειας διαθέτουν πολλές και μικρές κινητικές μονάδες

**(ε)** Με την πάροδο της ηλικίας μειώνεται ο αριθμός των κινητικών μονάδων ενός

μυός

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις δεν εκφράζει το μυοτενόντιο σύνολο;**

**(α)** Αποτελεί γλοιοελαστική κατασκευή

**(β)** Η συμπεριφορά του είναι συνάρτηση των ιδιοτήτων των ελαστικών του στοιχείων

**(γ)** Η συμπεριφορά του είναι συνάρτηση των ιδιοτήτων των συσταλτών πρωτεϊνών του

**(δ)** Αποτελείται από συσταλτά και ελαστικά στοιχεία

**(ε)** Οι καταφυτικοί τένοντες αποτελούν μέρος του συσταλτού του στοιχείου

**Σε ποιο από τα παρακάτω σημεία της μυϊκής τροχιάς, ο μυς εμφανίζει τη μειονεκτικότερη μηκοδυναμική σχέση;**

**(α)** Στην αρχή του εξωτερικού εύρους

**(β)** Στο τέλος του εξωτερικού εύρους

**(γ)** Στην αρχή του μέσου εύρους

**(δ)** Στην θέση μέγιστης επιμήκυνσης

**(ε)** Στο τέλος του εσωτερικού εύρους

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με τις διαδικασίες εφαρμογής τεχνικών γενικής χαλάρωσης είναι λανθασμένη;**

**(α)** Είναι διαδικασίες που απαιτούν εξάσκηση

**(β)** Στοχεύουν στην κατανόηση από τον θεραπευόμενο της διαφοράς μυϊκής τάσης και μυϊκής χαλάρωσης

**(γ)** Στα αρχικά στάδια εφαρμογής απαιτούνται συγκεκριμένες συνθήκες (ήρεμο περιβάλλον, κλειστά μάτια κλπ.)

**(δ)** Μπορεί να συμπεριλάβει τεχνικά μέσα που δίνουν αντικειμενική πληροφόρηση στον θεραπευόμενο για την διαφορά τάσης-χαλάρωσης

**(ε)** Η διαδικασία εξαρτάται εξ’ ολοκλήρου από τον θεραπευτή χωρίς απαίτηση της συνεργασίας του θεραπευόμενου

**Από ποιο από τα παρακάτω δεν εξαρτάται η απώλεια μυϊκής μάζας μετά από μια περίοδο ακινητοποίησης;**

**(α)** Το είδος ακινητοποίησης

**(β)** Την θέση ακινητοποίησης

**(γ)** Την μορφολογία των ακινητοποιημένων μυών

**(δ)** Την διάρκεια της ακινητοποίησης

**(ε)** Την λειτουργία των ακινητοποιημένων μυών

**Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να είναι αποτέλεσμα έντονου άγχους (stress);**

**(α)** Διαταραχή στην άρθρωση λόγου

**(β)** Πρόσθια προβολή της κεφαλής

**(γ)** Μη συνειδητή συνεχόμενη ρυθμική κίνηση των δακτύλων

**(δ)** Συναισθηματικές αλλαγές

**(ε)** Όλα τα παραπάνω

**Ποιο από τα παρακάτω είδη απλής μηχανής δεν συναντάται στο ανθρώπινο σώμα;**

**(α)** Μοχλός

**(β)** Τροχαλία

**(γ)** Κεκλιμένο επίπεδο

**(δ)** Τροχός και άξονας

**(ε)** Δεν συναντάται κανένα

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με τη διαδικασία εφαρμογής γενικής χαλάρωσης είναι λανθασμένη;**

**(α)** Η λύση δεν εξαρτάται από τον ίδιο τον θεραπευόμενο

**(β)** Απαιτεί αναγνώριση των αιτιών του άγχους

**(γ)** Απαιτεί αναγνώριση της διαφοράς τάσης-χαλάρωσης

**(δ)** Απαιτεί εξάσκηση και αυτοσυγκέντρωση

**(ε)** Πρέπει να εφαρμόζεται σε ήρεμο περιβάλλον, τουλάχιστον στα αρχικά στάδια

**Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να είναι αποτέλεσμα έντονου άγχους (stress);**

**(α)** Κυρίως θωρακική αναπνοή

**(β)** Πρόσθια προβολή της κεφαλής

**(γ)** Μη συνειδητή συνεχόμενη ρυθμική κίνηση των δακτύλων

**(δ)** Συναισθηματικές αλλαγές

**(ε)** Όλα τα παραπάνω

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με τις μυϊκές ίνες, δεν είναι λανθασμένη;**

**(α)** Υπάρχει σχεδόν ισόποση κατανομή ινών ταχείας και βραδείας συστολής στους μύες των άκρων

**(β)** Οι ίνες ταχείας συστολής συστέλλονται γρήγορα και εμφανίζουν υψηλή αντοχή

**(γ)** Οι ίνες ταχείας συστολής, στην μικροσκοπική παρατήρηση, παρουσιάζουν ερυθρό χρώμα λόγω του μεγάλου αριθμού τριχοειδών που διαθέτουν

**(δ)** Οι μύες που σχετίζονται με την διατήρηση της στάσης διαθέτουν μεγαλύτερο ποσοστό ινών ταχείας συστολής

**(ε)** Οι ίνες βραδείας συστολή εμφανίζουν ιδιαίτερα χαμηλή αντοχή

**Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί μέρος του συσταλτού στοιχείου του μυοτενοντίου συνόλου;**

**(α)** Μυοτενόντια σύνδεση

**(β)** Συσταλτές πρωτεΐνες των σαρκομερίων

**(γ)** Καταφυτικός τένοντας

**(δ)** Επιμύιο

**(ε)** Ενδομύιο

**Ποιο από τα παρακάτω δεν μπορεί να είναι αποτέλεσμα της εφαρμογής παθητικής κίνησης;**

**(α)** Διατήρηση της υπάρχουσας τροχιάς της άρθρωσης και της ελαστικότητας των μαλακών μορίων

**(β)** Αποκατάσταση της μυϊκής δύναμης

**(γ)** Διατήρηση της λίπανσης της ενδαρθρικής κοιλότητας και διατροφή του αρθρικού χόνδρου

**(δ)** Διευκόλυνση της φλεβικής-λεμφικής επαναφοράς

**(ε)** Διατήρηση της κιναισθητικής εικόνας

**Ποιο από τα παρακάτω δεν μπορεί να προκύψει ως όφελος από την εφαρμογή «συνεχόμενης παθητικής κίνησης (C.P.M.)»;**

**(α)** Διέγερση της διαδικασίας επούλωσης των τενόντων και των συνδέσμων

**(β)** Πρόληψη της δυσκαμψίας της άρθρωσης στην οποία εφαρμόζεται

**(γ)** Ταχύτερη αποκατάσταση του εύρους κίνησης της άρθρωσης στην οποία εφαρμόζεται

**(δ)** Αύξηση της λίπανσης της άρθρωσης στην οποία εφαρμόζεται

**(ε)** Βελτίωση της σταθερότητας της άρθρωσης στην οποία εφαρμόζεται

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την παθητική κινησιοθεραπεία είναι λανθασμένη;**

**(α)** Αποτελεί κίνηση ενός τμήματος του σώματος μέσα στο μη περιορισμένο εύρος κίνησης, που παράγεται αποκλειστικά από μια εξωγενή δύναμη

**(β)** Θεωρείται συνώνυμη με την παθητική διάταση

**(γ)** Ενδείκνυται σε κάθε περίπτωση όπου η κίνηση είναι ευεργετική για την παθολογία στην οποία απευθύνεται, αλλά ταυτόχρονα η ενεργητική κίνηση αντενδείκνυται

**(δ)** Ένας από τους στόχους της είναι η διατήρηση της υπάρχουσας κινητικότητας της άρθρωσης

**(ε)** Μπορεί να αποτελεί μέρος της φυσικοθεραπευτικής αξιολόγησης στοχεύοντας στην αναζήτηση συγκεκριμένων πληροφοριών

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την δράση της οπισθέλκουσας δύναμης σε ένα κινητό εμβυθισμένο στο νερό, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Το μέτρο της μεταβάλλεται τροποποιώντας το σχήμα ή την ταχύτητα του κινητού

**(β)** Με υδροδυναμικό σχήμα του κινητού, η οπισθέλκουσα ελαττώνεται

**(γ)** Σε υδροδυναμική ροή, η αντίσταση είναι αντιστρόφως ανάλογη της ταχύτητας κίνησης

**(δ)** Η αλλαγή κατεύθυνσης αυξάνει την οπισθέλκουσα

**(ε)** Σε μη υδροδυναμικό σχήμα, η αύξηση της ταχύτητας κίνησης αυξάνει την οπισθέλκουσα

**Τι από τα παρακάτω δεν αποτελεί στόχο της υδροάσκησης;**

**(α)** Βελτίωση της χαλάρωσης του ασθενούς

**(β)** Διευκόλυνση των δραστηριοτήτων με φόρτιση του σωματικού βάρους

**(γ)** Έναρξη της προσομοίωσης των λειτουργικών δραστηριοτήτων

**(δ)** Διευκόλυνση της καρδιοαγγειακής άσκησης

**(ε)** Εφαρμογή μέγιστης συμπιεστικής φόρτισης στις αρθρικές επιφάνειες

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την «αναρτώμενη άσκηση», είναι λανθασμένη;**

**(α)** Όταν επιθυμούμε να επιτύχουμε εκκρεμοειδή κίνηση του μέλους, τοποθετούμε το σημείο ανάρτησης πάνω από τον άξονα κίνησης της άρθρωσης στην οποία αναμένουμε να πραγματοποιηθεί κίνηση

**(β)** Επιτρέπει την υποστήριξη ενός τμήματος του σώματος με την χρήση ιμάντων και σχοινιών

**(γ)** Όταν το σημείο ανάρτησης έχει τοποθετηθεί πάνω από το κέντρο βάρους του μέλους τότε μιλάμε για κατακόρυφη σταθεροποίηση

**(δ)** Είναι τεχνική που αποδεσμεύει τα χέρια του θεραπευτή από την στήριξη των μελών

**(ε)** Όταν επιθυμούμε να επιτύχουμε κίνηση ενός μέλους, παράλληλη με το οριζόντιο επίπεδο, εφαρμόζουμε αξονική σταθεροποίηση

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την «αναρτώμενη άσκηση», είναι λανθασμένη;**

**(α)** Όταν επιθυμούμε να επιτύχουμε εκκρεμοειδή κίνηση του μέλους, τοποθετούμε το σημείο ανάρτησης πάνω από το κέντρο βάρους αυτού

**(β)** Είναι τεχνική που αποδεσμεύει τα χέρια του θεραπευτή από την στήριξη των μελών

**(γ)** Όταν το σημείο ανάρτησης έχει τοποθετηθεί πάνω στον άξονα κίνησης της άρθρωσης στην οποία αναμένουμε να πραγματοποιηθεί κίνηση, τότε μιλάμε για κατακόρυφη σταθεροποίηση

**(δ)** Επιτρέπει την υποστήριξη ενός τμήματος του σώματος με την χρήση ιμάντων και σχοινιών

**(ε)** Όταν επιθυμούμε να επιτύχουμε κίνηση ενός μέλους, παράλληλη με το οριζόντιο επίπεδο, εφαρμόζουμε αξονική σταθεροποίηση

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την ρύθμιση της θερμοκρασίας του νερού κατά την υδροάσκηση, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Η ρύθμιση της θερμοκρασίας κατά την άσκηση στο νερό δεν διαφέρει από αυτήν κατά την άσκηση στην ξηρά

**(β)** Το νερό μεταφέρει θερμότητα 25 φορές ταχύτερα από τον αέρα ιδιαιτέρως αν ο ασκούμενος κινείται στο νερό

**(γ)** Οι ασκούμενοι αντιλαμβάνονται μικρές μεταβολές στη θερμοκρασία του νερού πιο εύκολα συγκριτικά με τον αέρα

**(δ)** Οι μεταβολές της εσωτερικής θερμοκρασίας του σώματος του ασκούμενου είναι αντιστρόφως ανάλογες προς το πάχος του υποδόριου λίπους

**(ε)** Η εμβύθιση του ασκούμενου στο ζεστό νερό μπορεί να αυξήσει τις καρδιαγγειακές απαιτήσεις κατά την ηρεμία αλλά και κατά την άσκηση

**Ποιο από τα παρακάτω δεν μπορεί να είναι αποτέλεσμα της εφαρμογής παθητικής κίνησης;**

**(α)** Διατήρηση της υπάρχουσας τροχιάς της άρθρωσης και της ελαστικότητας των μαλακών μορίων

**(β)** Πρόληψη της μυϊκής ατροφίας

**(γ)** Διατήρηση της λίπανσης της ενδαρθρικής κοιλότητας και διατροφή του αρθρικού χόνδρου

**(δ)** Αποφυγή δημιουργίας συμφύσεων και βραχύνσεων των μαλακών ιστών

**(ε)** Διατήρηση της κιναισθητικής εικόνας

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την «συνεχόμενη παθητική κίνηση (C.P.M.)», είναι λανθασμένη;**

**(α)** Είναι κίνηση που παραμένει αδιάκοπη για μεγάλες χρονικές περιόδους

**(β)** Εφαρμόζεται από μια μηχανική συσκευή, η οποία κινεί την επιθυμητή άρθρωση συνεχόμενα

**(γ)** Η κίνηση είναι παθητική έτσι ώστε να μην μπορεί να εφαρμοστεί για μεγάλα χρονικά διαστήματα, λόγω επερχόμενης μυϊκής κόπωσης

**(δ)** Η κίνηση πραγματοποιείται μέσα σε ένα ελεγχόμενο εύρος κίνησης

**(ε)** Εφαρμόζεται όταν απαιτούνται παρατεταμένες περίοδοι κινητοποίησης μιας άρθρωσης

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις που αφορούν την ισομετρική άσκηση με αντίσταση, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Για την επίτευξη μεταβολικών προσαρμογών στην μυϊκή ομάδα που ασκείται, η σύσπαση θα πρέπει να διαρκεί τουλάχιστον 6sec

**(β)** Η σύσπαση δεν πρέπει να διαρκεί πάνω από 10sec, προς αποφυγή ταχείας ανάπτυξης μυϊκής κόπωσης της ασκούμενης μυϊκής ομάδας

**(γ)** Η αύξηση της μυϊκής δύναμης είναι ανεξάρτητη της γωνίας εκγύμνασης και επιτυγχάνεται ομοιόμορφα σε όλος το εύρος της αρθρικής κίνησης

**(δ)** Η πραγματοποίηση ισομετρικής άσκησης με αντίσταση σε σετ επαναλαμβανόμενων συσπάσεων, αυξάνει την αποτελεσματικότητα του ισομετρικού προγράμματος

**(ε)** Ένα πρόγραμμα ισομετρικών συσπάσεων υπό αντίσταση αυξάνει κυρίως την ισομετρική δύναμη της ασκούμενης μυϊκής ομάδας

**Ποιο από τα παρακάτω μπορεί να αποτελέσει στόχο της εφαρμογής ισομετρικής άσκησης αντίστασης;**

**(α)** Περιορισμός της μυϊκής ατροφίας όταν η κίνηση της άρθρωσης περιορίζεται από εξωτερική ακινητοποίηση

**(β)** Έναρξη της αποκατάστασης του νευρομυϊκού ελέγχου των ιστών που επουλώνονται όταν η κίνηση της άρθρωσης δεν συνιστάται μετά από κάκωση ή χειρουργική επέμβαση στα μαλακά μόρια αυτής

**(γ)** Βελτίωση της σταθερότητας της άρθρωσης

**(δ)** Ανάπτυξη της στατικής μυϊκής δύναμης σε καθορισμένα σημεία του εύρους κίνησης της άρθρωσης

**(ε)** Το καθένα από τα παραπάνω μπορεί να αποτελέσει στόχο της εφαρμογής ισομετρικής άσκησης αντίστασης

**Ποιος από τους παρακάτω όρους που σχετίζονται με περιοχές της καμπύλης τάσης-παραμόρφωσης κατά την διάρκεια διάτασης, εκφράζει το τέλος της γραμμικής περιοχής και το σημείο πέρα από το οποίο ο ιστός δεν επιστρέφει στο αρχικό του μήκος, αφού πάψει η διατατική δύναμη;**

**(α)** Ελαστικό εύρος

**(β)** Πλαστικό εύρος

**(γ)** Σημείο αποτυχίας ή ρήξης

**(δ)** Όριο ελαστικότητας

**(ε)** Μη γραμμική περιοχή ή περιοχή ευθυγράμμισης

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την εφαρμογή προγράμματος ασκήσεων για την βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Ένα τέτοιο πρόγραμμα βελτιώνει την νευρομυϊκή συναρμογή

**(β)** Επιτελείται κυρίως μέσω ασκήσεων ανοικτής βιοκινητικής ενότητας

**(γ)** Σε ένα τέτοιο πρόγραμμα, οι ασκήσεις ξεκινούν από απλές κινητικές δραστηριότητες και σταδιακά φτάνουν σε πιο σύνθετες, ως διαβάθμιση των απαιτήσεων του προγράμματος

**(δ)** Στόχος του η διατήρηση της ισορροπίας σε ακραίες θέσεις και αιφνίδιες διαταραχές υψηλής ταχύτητας

**(ε)** Σε αυτές τις ασκήσεις, η αστάθεια της ισορροπιστικής επιφάνειας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παράγων προόδου

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την λειτουργία της μυϊκής ατράκτου, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Ενεργοποιείται από μηχανικά ερεθίσματα εφελκυστικής παραμόρφωσης

**(β)** Ελέγχει της μεταβολές του μήκους του μυός

**(γ)** Προκαλεί αντανακλαστική απάντηση χαλάρωσης

**(δ)** Διεγείρεται από την παθητική διάταση του μυός

**(ε)** Η ικανότητα ενεργοποίησή της εμφανίζεται ελαττωμένη σε κοπωμένους μύες

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις που αφορούν την ισομετρική συστολή, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Ένα πρόγραμμα που βασίζεται στις ισομετρικές συστολές, δεν βελτιώνει την γενική αντοχή του σώματος

**(β)** Οι ισομετρικές συστολές περιλαμβάνονται, σε μεγάλο βαθμό, σε ένα πρόγραμμα ασκήσεων σταθεροποίησης

**(γ)** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διατήρηση ή αύξηση της δύναμης του μυός, όταν η ισοτονική άσκηση δεν επιτρέπεται

**(δ)** Η ισομετρική άσκηση με αντίσταση, μπορεί να οδηγήσει σε μια σχετική μείωση της αρτηριακής πίεσης και του καρδιακού παλμού

**(ε)** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε ένα πρόγραμμα ενίσχυσης της φλεβικής επιστροφής

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την εφαρμογή προγράμματος ασκήσεων για την βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Στόχος του η διατήρηση της ισορροπίας σε ακραίες θέσεις και αιφνίδιες διαταραχές υψηλής ταχύτητας

**(β)** Επιτελείται κυρίως μέσω ασκήσεων κλειστής βιοκινητικής ενότητας

**(γ)** Εφαρμόζεται κυρίως για την πρόληψη και αποκατάσταση τραυματισμών

**(δ)** Σε ένα τέτοιο πρόγραμμα, οι ασκήσεις ξεκινούν από σύνθετες κινητικές δραστηριότητες και σταδιακά φτάνουν σε πιο απλές, για αποφυγή της κόπωσης

**(ε)** Σε αυτές τις ασκήσεις, η αστάθεια της ισορροπιστικής επιφάνειας μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παράγων προόδου

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την λειτουργία της μυϊκής ατράκτου, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Ενεργοποιείται από μηχανικά ερεθίσματα εφελκυστικής παραμόρφωσης

**(β)** Παρέχει πληροφορίες για την μεταβολή του μήκους του μυός

**(γ)** Προκαλεί ταχεία αντανακλαστική απάντηση σύσπασης

**(δ)** Λειτουργεί ως όργανο ευαίσθητο στην πίεση

**(ε)** Η ικανότητα ενεργοποίησής της αυξάνεται με την μυϊκή κόπωση

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με τον ρόλο του αυχενοκεφαλικού συστήματος κιναισθητικής πληροφόρησης, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Εξυπηρετεί τον προσανατολισμό της κεφαλής σε σχέση με τον κορμό

**(β)** Εξυπηρετεί τον προσανατολισμό της κεφαλής στον χώρο

**(γ)** Συμμετέχει στην πληροφόρηση συνθηκών ισορροπίας

**(δ)** Προκαλεί αντανακλαστικές κινήσεις για την διευκόλυνση των δραστηριοτήτων των άκρων

**(ε)** Όλες οι παραπάνω είναι λανθασμένες

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την ικανότητα μαλακού ιστού να ανταπεξέλθει στην παραμόρφωση που προκαλεί η διατατική δύναμη, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Η μειωμένη σωματική δραστηριότητα περιορίζει το μέγεθος και την ποσότητα των ινών κολλαγόνου, με αποτέλεσμα την αύξηση της αντοχής των ιστών στην εφελκυστική φόρτιση

**(β)** Η γήρανση μειώνει τη μέγιστη εφελκυστική αντοχή των ιστών καθώς και τον ρυθμό προσαρμογής στα φορτία

**(γ)** Η χρήση κορτικοστεροειδών έχει μακροχρόνιες δυσμενείς επιπτώσεις στις μηχανικές ιδιότητες του κολλαγόνου, με επακόλουθη μείωση της εφελκυστικής αντοχής του

**(δ)** Κατά την διαδικασία επούλωσης ενός ιστού που έχει υποστεί κάκωση, το κολλαγόνο που γεφυρώνει το σημείο της κάκωσης είναι δομικά ασθενέστερο από το ώριμο κολλαγόνο και σταδιακά ωριμάζει καθώς η ανακατασκευή εξελίσσεται

**(ε)** Οι ανεπάρκεια θρεπτικών ουσιών και οι ορμονικές ανισορροπίες είναι δυνατόν να προδιαθέσουν το συνδετικό ιστό σε κάκωση, σε χαμηλότερα επίπεδα φόρτισης από το φυσιολογικό

**Σε ποιο από τα παρακάτω δεν μπορεί να οφείλεται η βράχυνση των μαλακών ιστών;**

**(α)** Σε περιορισμένη κινητικότητα

**(β)** Σε νοσήματα του συνδετικού ιστού

**(γ)** Σε παρατεταμένη ακινητοποίηση

**(δ)** Σε παθολογικές καταστάσεις των ιστών που προκαλούνται από τραυματισμό

**(ε)** Σε μειωμένη μυϊκή αντοχή

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την εφαρμογή προγράμματος ασκήσεων για την βελτίωση της ιδιοδεκτικότητας, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Ένα τέτοιο πρόγραμμα βελτιώνει την νευρομυϊκή συναρμογή

**(β)** Επιτελείται κυρίως μέσω ασκήσεων κλειστής βιοκινητικής ενότητας

**(γ)** Εφαρμόζεται κυρίως για την πρόληψη και αποκατάσταση τραυματισμών

**(δ)** Σε ένα τέτοιο πρόγραμμα, οι ασκήσεις ξεκινούν από σύνθετες κινητικές δραστηριότητες και σταδιακά φτάνουν σε πιο απλές, για αποφυγή της κόπωσης

**(ε)** Πριν την επιτέλεση των κινήσεων σε πραγματικό περιβάλλον, απαιτείται αναπαράσταση πραγματικών λειτουργικών κινήσεων

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις δεν χαρακτηρίζει την εφαρμογή επαρκούς αξιολόγησης του ασθενούς;**

**(α)** Βοηθά στην αναγνώριση των αναγκών του ασθενούς

**(β)** Επιτρέπει τον καθορισμό των λειτουργικών περιορισμών του ασθενούς

**(γ)** Βοηθά στην αποφυγή της παράβλεψης σημαντικών παραγόντων που μπορεί να επηρεάσουν το θεραπευτικό πρόγραμμα

**(δ)** Επηρεάζει αποφάσεις του θεραπευτή σχετικές με την εξέλιξη του θεραπευτικού προγράμματος

**(ε)** Ως εφαρμογή ελεγχόμενη αποκλειστικά από τον θεραπευτή, δεν απαιτεί συνεργασία με τον ασθενή

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις, σχετικές με τις προσαρμογές των κολλαγών ιστών στην ακινητοποίηση, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Παρατηρείται χαμηλός αναβολισμός που εμποδίζει την παραγωγή νέων κολλαγόνων ινών

**(β)** Παρατηρείται άτακτη διευθέτηση των νεαρών ινών, χωρίς σαφή προσανατολισμό

**(γ)** Παρατηρείται προσκόλληση των νεαρών ινών σε διάφορα «στρατηγικά» σημεία

**(δ)** Προκαλείται περιορισμός της ολίσθησης μεταξύ των ινών

**(ε)** Ο ιστός γίνεται λιγότερο διατατός

**Ποιο από τα παρακάτω δεν μπορεί να αποτελεί ένδειξη μυϊκής κόπωσης σαν αποτέλεσμα εφαρμογής άσκησης αντίστασης;**

**(α)** Αδυναμία συνέχισης της σωματικής δραστηριότητας

**(β)** Δυσάρεστη αίσθηση στον μυ, με πόνο και πιθανή κράμπα

**(γ)** Χρήση κινήσεων υποκατάστασης

**(δ)** Αύξηση της μέγιστης παραγόμενης ροπής κατά τον ισοκινητικό έλεγχο

**(ε)** Μυϊκός τρόμος (τρέμουλο)

**Ποια από τις παρακάτω προτεινόμενες μετρήσεις με την χρήση μετροταινίας είναι κατάλληλη για να καταγράψει το εύρος κάμψης και έκτασης της Θωρακοσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης;**

**(α)** Απόσταση σαγονιού-ακρωμίου

**(β)** Απόσταση σαγονιού-λαβής στέρνου

**(γ)** Απόσταση μεταξύ ακανθωδών αποφύσεων Α7-Ι1

**(δ)** Απόσταση μαστοειδούς απόφυσης-ακρωμίου

**(ε)** Καμία από τις παραπάνω

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις, σχετικές με την απώλεια μυϊκής μάζας και δύναμης κατά την διάρκεια μιας περιόδου ακινητοποίησης, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Οι μύες των κάτω άκρων επηρεάζονται περισσότερο από αυτούς των άνω άκρων

**(β)** Η εμφάνιση ατροφίας δεν προηγείται της εμφάνισης αδυναμίας

**(γ)** Στα κάτω άκρα οι καμπτήρες επηρεάζονται περισσότερο από τους εκτείνοντες

**(δ)** Η απώλεια δύναμης είναι μεγαλύτερη στους αντιβαρικούς μύες

**(ε)** Mεγαλύτερη ατροφία εμφανίζεται όταν ο μυς είναι ακινητοποιημένος σε θέση βράχυνσης

**Ποιο από τα παρακάτω στοιχεία της αξιολόγησης δεν ανήκει στην διαδικασία λήψης ιστορικού;**

**(α)** Ιστορικό παρούσας νόσου

**(β)** Ανασκόπηση συστημάτων

**(γ)** Καταγραφή εύρους κίνησης αρθρώσεων

**(δ)** Ατομικά στοιχεία

**(ε)** Ψυχοκοινωνική κατάσταση

**Για ποιον από τους παρακάτω λόγους είναι σημαντική η αξιολόγηση του πόνου;**

**(α)** Για τον προσδιορισμό της επίδρασής του στην λειτουργικότητα

**(β)** Για τον σχεδιασμό κατάλληλης θεραπευτικής προσέγγισης

**(γ)** Για την ορθολογικότερη επιλογή μέσων και τεχνικών

**(δ)** Για την εκτίμηση της αποτελεσματικότητας του προγράμματος αποκατάστασης

**(ε)** Για όλους τους παραπάνω λόγους

**Σε ποια από τις παρακάτω προτάσεις δεν οφείλεται η αλλαγή στο μεταβολικό προφίλ των μυϊκών ινών, από οξειδωτικό σε γλυκολυτικό, ως επίπτωση μακράς ακινητοποίησης;**

**(α)** Μειώνεται η αναλογία τριχοειδών αγγείων ανά μυϊκή ίνα

**(β)** Μειώνεται ο αριθμός των μιτοχονδρείων

**(γ)** Μειώνεται η αντοχή της μυοτενόντιας σύνδεσης

**(δ)** Μειώνεται η πυκνότητα των τριχοειδών αγγείων

**(ε)** Μειώνεται η δραστηριότητα των οξειδωτικών ενζύμων

**Ποια από τις παρακάτω απλές μηχανές εκφράζεται από τον εξής ορισμό: «άκαμπτη ράβδος η οποία μπορεί να περιστρέφεται γύρω από ένα σταθερό σημείο που ονομάζεται υπομόχλιο»;**

**(α)** Μοχλός

**(β)** Βίδα

**(γ)** Τροχαλία

**(δ)** Κεκλιμένο επίπεδο

**(ε)** Σφήνα

**Αν για τον σχεδιασμό ενός προγράμματος ασκήσεων αντίστασης, επιλεγεί η τεχνική Delorme, πιο από τα παρακάτω σημεία είναι λάθος;**

**(α)** Αν η μέγιστη αντίσταση έχει καθοριστεί στα 40Kgr, το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει στην σειρά, ένα set με αντίσταση 10Kgr, ένα set με αντίσταση 30Kgr και ένα set με αντίσταση 40Kgr

**(β)** Τα παραπάνω sets εκτελούνται διαδοχικά με διαστήματα ανάπαυσης

**(γ)** Η προοδευτική αύξηση της αντίστασης παίζει τον ρόλο της προθέρμανσης

**(δ)** Η μέγιστη αντίσταση αναπροσαρμόζεται σε εβδομαδιαία βάση ανάλογα με την αύξηση της μυϊκής δύναμης

**(ε)** Η αναπροσαρμογή της μέγιστης αντίστασης πραγματοποιείται μετά από αξιολόγηση της μυϊκής δύναμης

**Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί προφύλαξη κατά την εφαρμογή ασκήσεων αντίστασης;**

**(α)** Επιλογή ρουχισμού που διευκολύνει τη διάχυση της θερμότητας και την εξάτμιση του ιδρώτα

**(β)** Αποφυγή χρήσης υψηλής αντίστασης κατά την άσκηση παιδιών, ηλικιωμένων και ασθενών με οστεοπόρωση

**(γ)** Αποφυγή εφαρμογής αντίστασης περιφερικά ενός κατάγματος που δεν έχει πωρωθεί πλήρως

**(δ)** Αποφυγή συγκράτησης της αναπνοής του ασκούμενου κατά την εκτέλεση της άσκησης

**(ε)** Όλα τα παραπάνω αποτελούν πιθανή προφύλαξη

**Ποιο από τα παρακάτω δεν μπορεί να αποτελεί ένδειξη μυϊκής κόπωσης σαν αποτέλεσμα εφαρμογής άσκησης αντίστασης;**

**(α)** Αδυναμία ολοκλήρωσης του μοτίβου κίνησης σε όλο το διαθέσιμο εύρος κίνησης ενάντια στο ίδιο επίπεδο αντίστασης

**(β)** Μείωση της μέγιστης παραγόμενης ροπής κατά τον ισοκινητικό έλεγχο

**(γ)** Μείωση του παθητικού εύρους κίνησης

**(δ)** Εμφάνιση κινήσεων υποκατάστασης για την ολοκλήρωση της δραστηριότητας

**(ε)** Δυσάρεστη μυϊκή αίσθηση με πόνο

**Αν για τον σχεδιασμό ενός προγράμματος ασκήσεων αντίστασης, επιλεγεί η τεχνική Oxford, πιο από τα παρακάτω σημεία είναι λάθος;**

**(α)** Αν η μέγιστη αντίσταση έχει καθοριστεί στα 40Kgr, το πρόγραμμα θα περιλαμβάνει στην σειρά, ένα set με αντίσταση 40Kgr, ένα set με αντίσταση 30Kgr και ένα set με αντίσταση 10Kgr

**(β)** Τα παραπάνω sets εκτελούνται διαδοχικά με διαστήματα ανάπαυσης

**(γ)** Πρέπει να προηγηθεί μια μικρή περίοδος προθέρμανσης με γενικές ενεργητικές ασκήσεις

**(δ)** Ο σχεδιασμός των sets σκοπεύει να μειώσει την επίδραση της κόπωσης

**(ε)** Το κάθε ένα από τα παραπάνω sets περιλαμβάνει 10 επαναλήψεις

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την χρήση ελαστικής αντίστασης για την εφαρμογή ασκήσεων ενδυνάμωσης, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Η ελαστική αντίσταση δίνει την δυνατότητα χρήσης σε ασκήσεις είτε ανοιχτής είτε κλειστής βιοκινητικής ενότητας

**(β)** Όσο πιο παχύ είναι το ελαστικό υλικό τόσο μεγαλύτερο είναι το ποσό της αντίστασης που εφαρμόζεται στην ασκούμενη μυϊκή ομάδα

**(γ)** Χρησιμοποιείται αποκλειστικά σε ασκήσεις ανοικτής βιοκινητικής ενότητας

**(δ)** Το κυριότερο πλεονέκτημα της ελαστικής αντίστασης είναι η δυνατότητα εφαρμογής της για την ενδυνάμωση μιας μυϊκής ομάδας, σε οποιαδήποτε θέση

**(ε)** Προσφέρει διαβάθμιση της εφαρμοζόμενης αντίστασης η οποία καθορίζεται από το χρώμα του ελαστικού

**Ποιο από τα παρακάτω δεν αποτελεί πλεονέκτημα της ισοκινητικής άσκησης έναντι των υπολοίπων ειδών άσκησης αντίστασης;**

**(α)** Παρέχει την μέγιστη δυνατή αντίσταση σε όλο το εύρος τροχιάς

**(β)** Χρησιμοποιεί ταχύτητες παραπλήσιες των λειτουργικών

**(γ)** Η άσκηση πραγματοποιείται κυρίως από θέσεις ανοικτών βιοκινητικών ενοτήτων

**(δ)** Η αντίσταση που εφαρμόζει το ισοκινητικό δυναμόμετρο προσαρμόζεται στην μυϊκή κόπωση και τον πόνο

**(ε)** Επιτρέπει αντικειμενικό έλεγχο των μετρούμενων παραμέτρων

**Ποιο από τα παρακάτω δεν μπορεί να θεωρηθεί ζεύγος μυών (και με σχετική παραδοχή ζεύγος δύνάμεων);**

**(α)** Κοιλιακοί – Εκτείνοντες ισχίων

**(β)** Δεξιός λαγονοπλευρικός – Αριστερός πολυσχιδής

**(γ)** Δεξιός έσω λοξός κοιλιακός – Δεξιός έξω λοξός κοιλιακός

**(δ)** Άνω μοίρα τραπεζοειδή – Πρόσθιος οδοντωτός

**(ε)** Καμπτήρες ισχίων – Εκτείνοντες σπονδυλικής στήλης

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την θεραπευτική άσκηση, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Στοχεύει στην βελτίωση ή πρόληψη διαταραχών των σωματικών λειτουργιών

**(β)** Η αποτελεσματικότητά της είναι ανεξάρτητη από την συστηματική και σχεδιασμένη εφαρμογή της

**(γ)** Στοχεύει στην πρόληψη ή τον περιορισμό παραγόντων κινδύνου που σχετίζονται με την υγεία

**(δ)** Στοχεύει στην αποκατάσταση ή την ενίσχυση των δραστηριοτήτων και της συμμετοχής

**(ε)** Η βιολογική επίδρασή της στους ανθρώπινους ιστούς έχει μελετηθεί και κατανοηθεί περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο φυσικοθεραπευτικό μέσο

**Ποιο από τα παρακάτω αποτελεί παρέμβαση της θεραπευτικής άσκησης;**

**(α)** Ασκήσεις βελτίωσης της μυϊκής απόδοσης

**(β)** Ασκήσεις επιμήκυνσης μυών

**(γ)** Ασκήσεις βελτίωσης της αρθρικής σταθερότητας

**(δ)** Ασκήσεις χαλάρωσης

**(ε)** Όλα τα παραπάνω αποτελούν παρέμβαση

**Ποιο από τα παρακάτω δεν μπορεί να θεωρηθεί ζεύγος μυών (και με σχετική παραδοχή ζεύγος δύνάμεων);**

**(α)** Κοιλιακοί – Εκτείνοντες ισχίων

**(β)** Δεξιός λαγονοπλευρικός – Αριστερός πολυσχιδής

**(γ)** Δεξιός έσω λοξός κοιλιακός – Αριστερός έξω λοξός κοιλιακός

**(δ)** Άνω μοίρα τραπεζοειδή – Ρομβοειδής

**(ε)** Καμπτήρες ισχίων – Εκτείνοντες σπονδυλικής στήλης

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις σχετικά με την διαδικασία διάτασης μαλακών ιστών, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Στις παθητικές διατάσεις, η εξωτερική δύναμη που προκαλεί την επιμήκυνση μπορεί να προέρχεται από κάποιο άλλο τμήμα του σώματος του ασθενούς, τον φυσικοθεραπευτή ή την κατάλληλη ειδική συσκευή

**(β)** Η κατηγορία των τεχνικών παθητικής διάτασης, για να είναι επιτυχής, δεν πρέπει να ξεπερνάει τα όρια της παθητικής κίνησης της άρθρωσης στην οποία εφαρμόζεται

**(γ)** Οι τεχνικές της κατηγορίας ενεργητικής αναστολής προϋποθέτουν φυσιολογική νεύρωση των μυών στους οποίους θα εφαρμοστούν και ύπαρξη εκούσιου κινητικού ελέγχου

**(δ)** Η κατηγορία των τεχνικών ενεργητικής αναστολής χρησιμοποιείται κυρίως για ανατομικές δομές που μπορούν να συσπαστούν, να χαλαρώσουν και συνεπώς να διαταθούν

**(ε)** Καμία από τις παραπάνω

**Ποιο από τα παρακάτω θα μπορούσε να χαρακτηριστεί σχετικό μειονέκτημα της ισοκινητικής άσκησης έναντι των υπολοίπων ειδών άσκησης αντίστασης;**

**(α)** Παρέχει την μέγιστη δυνατή αντίσταση σε όλο το εύρος τροχιάς

**(β)** Η άσκηση πραγματοποιείται κυρίως από θέσεις ανοικτών βιοκινητικών ενοτήτων

**(γ)** Χρησιμοποιεί ταχύτητες παραπλήσιες των λειτουργικών

**(δ)** Η αντίσταση που εφαρμόζει το ισοκινητικό δυναμόμετρο προσαρμόζεται στην μυϊκή κόπωση και τον πόνο

**(ε)** Επιτρέπει αντικειμενικό έλεγχο των μετρούμενων παραμέτρων

**Αν για τον σχεδιασμό ενός προγράμματος ασκήσεων αντίστασης, επιλεγεί η τεχνική DAPRE, πιο από τα παρακάτω σημεία είναι λάθος;**

**(α)** Αν η μέγιστη αντίσταση έχει καθοριστεί στα 40Kgr, τα τρία πρώτα sets του προγράμματος θα αποτελούνται από την εξής σειρά: ένα set 10 επαναλήψεων με αντίσταση 10Kgr, ένα set 6 επαναλήψεων με αντίσταση 30Kgr και ένα set με όσες περισσότερες επαναλήψεις είναι δυνατόν με αντίσταση 40Kgr

**(β)** Το τέταρτο set θα εκτελεστεί με προσαρμοσμένο βάρος βασιζόμενο στον αριθμό των επαναλήψεων που εκτελέστηκαν στο τρίτο set

**(γ)** Το αρχικό βάρος της επόμενης μέρας θα καθοριστεί από τον αριθμό των επαναλήψεων του τέταρτου set

**(δ)** Αν στο τρίτο set εκτελεστούν 5-7 επαναλήψεις, το τέταρτο set θα εκτελεστεί με 40Kgr

**(ε)** Αν στο τρίτο set εκτελεστούν 8-12 επαναλήψεις, μπορούμε να εκτελέσουμε το τέταρτο set με αντίσταση 43Kgr

**Ποια από τις παρακάτω διαταραχές της σωματικής λειτουργίας αντιμετωπίζεται με θεραπευτική άσκηση;**

**(α)** Μυϊκή αδυναμία

**(β)** Περιορισμένη αρθρική κινητικότητα

**(γ)** Διαταραχές της ισορροπιστικής ικανότητας

**(δ)** Πόνος

**(ε)** Όλες οι παραπάνω

**Ποιος από τους παρακάτω στόχους της εκτίμησης του ασθενούς με την χρήση παθητικής κίνησης, είναι λανθασμένος;**

**(α)** Έλεγχος της δυσλειτουργίας μιας άρθρωσης που οφείλεται σε εμπλοκή συσταλτών ιστών

**(β)** Έλεγχος της τελικής αίσθησης του εύρους κίνησης μιας άρθρωσης

**(γ)** Έλεγχος της ποσότητας του πλήρους εύρους τροχιάς μιας άρθρωσης

**(δ)** Αποκλεισμός της συμμετοχής του συσταλτού ιστού στον περιορισμό του εύρους κίνησης μια άρθρωσης

**(ε)** Ανίχνευση εμφάνισης πόνου κατά την κίνηση που δεν οφείλεται στην συμμετοχή συσταλτού ιστού

**Ποιο από τα παρακάτω σχετικά με την εφαρμογή λειτουργικής αξιολόγησης, είναι λανθασμένο;**

**(α)** Αξιολογείται η ικανότητα απόδοσης έργου ολόκληρου του σώματος

**(β)** Εκτιμάται η προσπάθεια επίτευξης καθημερινών δραστηριοτήτων

**(γ)** Η εφαρμογή της δεν απαιτεί εξατομίκευση

**(δ)** Αξιολογείται η επίδραση της διαταραχής στις καθημερινές δραστηριότητες

**(ε)** Μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον προσδιορισμό του βαθμού βελτίωσης της λειτουργικότητας του ασθενούς

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις, σχετικά με τις προσαρμογές των κολλαγών ιστών στην ακινητοποίηση, δεν είναι λανθασμένη;**

**(α)** Παρατηρείται χαμηλός αναβολισμός που εμποδίζει την παραγωγή νέων κολλαγόνων ινών

**(β)** Ο ιστός γίνεται περισσότερο διατατός

**(γ)** Παρατηρείται προσκόλληση των νεαρών ινών σε διάφορα «στρατηγικά» σημεία

**(δ)** Προκαλείται έντονη αύξηση της ολίσθησης μεταξύ των ινών

**(ε)** Παρατηρείται τακτική διευθέτηση των νεαρών ινών, με συγκεκριμένο προσανατολισμό

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις δεν μπορεί να αποτελέσει αιτία μείωσης της ικανότητας σύσπασης ενός μυός μετά από μακρά ακινητοποίηση;**

**(α)** Μείωση του αριθμού των κινητικών μονάδων που ενεργοποιούνται

**(β)** Μείωση της συχνότητας διέγερσης των μυϊκών ινών

**(γ)** Διαταραχή του συγχρονισμού μεταξύ των κινητικών μονάδων

**(δ)** Αύξηση της ικανότητας ενεργοποίησης των μυϊκών ατράκτων

**(ε)** Μείωση της σχετικής τάσης του μυός

**Ποιο από τα παρακάτω δεν αποτελεί παράγοντα πρόγνωσης της πορείας αποκατάστασης του ασθενούς;**

**(α)** Το περιβάλλον διαβίωσης του ασθενούς

**(β)** Η οικονομική κατάσταση του ασθενούς

**(γ)** Η παρουσία συνοδών παθήσεων

**(δ)** Η οξύτητα ή η χρονιότητα της πάθησης

**(ε)** Το προηγούμενο επίπεδο λειτουργίας του ασθενούς

**Ποια από τις παρακάτω προτάσεις, σχετικά με τις προσαρμογές των οστών στην παρατεταμένη ακινητοποίηση, είναι λανθασμένη;**

**(α)** Μειώνεται ο αριθμός των οστικών δοκίδων

**(β)** Μειώνεται η αντοχή τους και η σκληρότητά τους

**(γ)** Αυξάνεται ο αριθμός των ενδομυελικών τριχοειδών

**(δ)** Διαταράσσεται η ενδοοστική φλεβική παροχέτευση

**(ε)** Αυξάνεται η ικανότητα τους για αποθήκευση ενέργειας