**ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΕΡΩΤΗΣΕΩΝ ΕΞΕΤΑΣΗΣ**

**1.Ποια τεχνική μάλαξης θεωρείται πως είναι πιο χρήσιμη για λύση συμφύσεων:**

α) εν τω βάθει εγκάρσια μάλαξη/ανάτριψη, β) θωπείες, γ) πλήξεις, δ) δονήσεις, ε) καμία από τις παραπάνω

**2. Σε ποιο από τα παρακάτω η αποτελεσματικότητα της μάλαξης είναι περισσότερο αμφισβητούμενη**

α) στην μείωση του λίπους, β) στην λύση των μυϊκών σπασμών, γ) στη μείωση του πόνου, δ) στην βελτίωση του αναπνευστικού συστήματος, ε) στην κυκλοφορία του αίματος, στ) σε όλες τις περιπτώσεις η αποτελεσματικότητα της μάλαξης είναι αδιαμφισβήτητη

**3. Τι από τα παρακάτω δεν ισχύει για τον καθυστερημένο μυϊκό πόνο:**

α) μπορεί να συμβεί μετά από μία νέα έντονη δραστηριότητα, β) μπορεί να συμβεί μετά από μία συνηθισμένη δραστηριότητα η οποία πραγματοποιήθηκε με μεγαλύτερη ένταση από ότι συνήθως, γ) πιθανολογείται ως αίτιο η υπερευαισθησία των Αδ και C ινών, δ) η βασικότερη τεχνική μάλαξης για την αντιμετώπισή του είναι η εν τω βάθει εγκάρσια μάλαξη/ανάτριψη, ε) ισχύουν όλες οι παραπάνω προτάσεις

**4. Η θεωρία της συγχώνευσης (convergence theory) εξηγεί:**

α) τις επιδράσεις της μάλαξης στο νευρικό ιστό, β) τον σωματικά αναφερόμενο πόνο στα trigger points, γ) τον καθυστερημένο μυϊκό πόνο, δ) τη συσσώρευση λέμφου στον μεσοκυττάριο χώρο κατά το λεμφοίδημα, ε) τα συνδυαστικά αποτελέσματα διαφορετικών τεχνικών μάλαξης στους μύες, στ) κανένα από τα παραπάνω

**5. Σε ποια από τις παρακάτω περιπτώσεις δεν θα εφαρμόζατε ποτέ πλήξεις:**

α) σε οξεία πνευμονική εμβολή, β) σε οστεοαρθρίτιδα, γ) σε ηλικιωμένους, δ) σε ασθενή με αυξημένη ποσότητα εκκρίσεων, ε) δεν θα εφάρμοζα σε καμία από τις παραπάνω περιπτώσεις, στ) θα εφάρμοζα σε όλες τις παραπάνω περιπτώσεις

**6. Ποιο στρώμα του δέρματος είναι αυτό στο οποίο αναφερόμαστε κατά κύριο λόγο όταν μιλάμε για το δέρμα:**

α) η επιδερμίδα, β) το χόριο, γ) ο υποδόριος ιστός, δ) κανένα από τα παραπάνω

**7. Ποια από τις παρακάτω οδηγίες είναι λάθος:**

α) σε «πόδι του αθλητή» αποφεύγουμε την απευθείας επαφή με το προσβεβλημένο δέρμα, β) σε ψώρα δεν κάνουμε μάλαξη μέχρι να ξεπεραστεί το πρόβλημα, γ) η παρουσία ραγάδων αποτελεί αντένδειξη για μάλαξη, δ) η σμηγματοροική δερματίτιδα δεν αποτελεί αντένδειξη για μάλαξη.

8. **Σε ποια από τις παρακάτω τεχνικές μάλαξης χρησιμοποιείται το λιγότερο λιπαντικό;**

α) επιπολής θωπείες, β) εν τω βάθει θωπείες, γ) ρολαρίσματα (ζυμώματα), δ) επίπεδα ζυμώματα ε) στατικές δονήσεις, ε) σε όλες τις παραπάνω τεχνικές χρησιμοποιείται η ίδια ποσότητα λιπαντικού μέσου

**9. Ποια από τις παρακάτω πληροφορίες για την εν τω βάθει εγκάρσια ανάτριψη είναι λάθος:**

α) η τεχνική μπορεί να είναι επίπονη, β) απαιτεί υψηλότερες γνώσεις ανατομίας και ψηλάφησης σε σχέση με άλλες τεχνικές όπως οι θωπείες, γ) χρησιμοποιείται σημαντική ποσότητα λιπαντικού μέσου, δ) όλες οι παραπάνω πληροφορίες είναι σωστές

**10. Ποια από τις παρακάτω πληροφορίες για τα σημεία πυροδότησης πόνου (trigger points) είναι λάθος:**

α) η δημιουργία τους θεωρείται πως έχει σχέση με αύξηση της διαθεσιμότητας ATP στην περιοχή, β) η μάλαξη δεν αποτελεί το μοναδικό μέσο με το οποίο μπορούν να αντιμετωπιστούν, γ) με την μάλαξη πρώτα θεραπεύουμε τα κύρια trigger points που συνήθως είναι τα κεντρικά, δ) αν τα λανθάνοντα trigger points δεν θεραπευτούν μπορεί να γίνουν ενεργά, ε) όλες οι παραπάνω πληροφορίες είναι λάθος, στ) όλες οι παραπάνω πληροφορίες είναι σωστές

**11. Σε ποια φάση της ίασης ενός τραυματισμένου ιστού αποφεύγουμε την μάλαξη:**

α) φάση φλεγμονής, β) φάση αναγέννησης/επιδιόρθωσης, γ) φάση αναδόμησης, δ) σε όλες τις παραπάνω, ε) σε καμία από τις παραπάνω

**12. Πόσο περίπου διαρκεί η φάση φλεγμονής μετά από έναν τραυματισμό:**

α) 3-6 ημέρες, β) 3-4 εβδομάδες, γ) 3-6 μήνες, δ) η φάση της φλεγμονής δεν υποχωρεί ποτέ

**13. Ποια από τις παρακάτω πληροφορίες είναι λάθος:**

α) το λεμφικό σύστημα είναι μονόδρομο, β) η λέμφος προέρχεται από το αίμα και το μεσοκυττάριο υγρό, γ) τα λεμφικά τριχοειδή είναι διάσπαρτα σε πολύ μεγάλη έκταση του σώματος, δ) η κίνηση της λέμφου γίνεται από την περιφέρεια προς το κέντρο, ε) όλες οι παραπάνω προτάσεις είναι σωστές

**14. Τι από τα παρακάτω συνήθως υπάρχει στο λεμφοίδημα και όχι στο λιποίδημα:**

α) συμμετρικότητα στα δύο άκρα, β) επηρεασμένος άκρος πόδας, γ) συχνοί μώλωπες, δ) ρικνή επιδερμίδα

**15. Κατά την θεραπεία του λεμφοιδήματος ποια από τις παρακάτω πληροφορίες είναι λάθος:**

α) η μάλαξη ξεκινά από τον τερματισμό του λεμφικού συστήματος, β) η φορά της μάλαξης είναι προς ένα καθαρό λεμφοτόμιο, γ) η πίεση του χειρισμού είναι έντονη ώστε να έχουμε πρόσβαση στα λεμφαγγεία, δ) η μάλαξη προτείνεται να συνοδεύεται με ασκήσεις και περίδεση, ε) όλες οι παραπάνω προτάσεις είναι σωστές

**16. Ποια από τις παρακάτω περιπτώσεις δεν αποτελεί αντένδειξη και επιτρέπεται να γίνει μάλαξη:**

α) ανοικτές πληγές, β) αδιόρθωτες ανωμαλίες της καρδιάς, γ) τις πρώτες 3-4 ημέρες σε μετατραυματικές αιμορραγίες, δ) στην κοιλιά κατά την έμμηνο ρύση, ε) τοπικά επάνω σε περιοχές με κακοήθεια, στ) όλες οι παραπάνω καταστάσεις αποτελούν αντένδειξη

**17. Ποια από τις παρακάτω τεχνικές μάλαξης χρησιμοποιείται συχνά στην αναπνευστική φυσικοθεραπεία για την παροχέτευση εκκρίσεων:**

α) θωπείες, β) ζυμώματα, γ) πλήξεις, δ) κυκλικές εν τω βάθει ανατρίψεις, ε) εγκάρσιες εν τω βάθει ανατρίψεις, στ) καμία από τις παραπάνω

**18. Οι πελεκισμοί και τα ραπίσματα αποτελούν:**

α) θωπείες, β) ζυμώματα, γ) πλήξεις, δ) δονήσεις, ε) εγκάρσιες εν τω βάθει ανατρίψεις, στ) τίποτα από τα παραπάνω

**19. Ποιο από τα παρακάτω είναι χαρακτηριστική συμπεριφορική αντίδραση στην πίεση ενός trigger point και αποτελεί σημείο υπερβολικής ευαισθησίας:**

α) το σημείο αναπήδησης (jump sign), β) η τοπική παροδική σύσπαση (local switch response), γ) ο αναφερόμενος πόνος, δ) το μούδιασμα, ε) κανένα από τα παραπάνω

**20. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι σωστή σχετικά με την μάλαξη κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης:**

α) το εσωτερικό της γάμπας και του μηρού είναι τα σημεία που πρέπει να επιμείνουμε περισσότερο κατά την μάλαξη καθώς θα βοηθηθεί σημαντικά η λεμφική κυκλοφορία, β) από το δεύτερο τρίμηνο της εγκυμοσύνης θα πρέπει σιγά-σιγά να αρχίσουμε να ανυψώνουμε την αριστερή πύελο (μεταφορά βάρους της μήτρας δεξιά) και προοδευτικά να φέρουμε την έγκυο σε δεξιά πλάγια κατάκλιση για την εφαρμογή μάλαξης, γ) όταν υποπτευθούμε ότι υπάρχει προεκλαμψία τότε θα σταματήσουμε την εφαρμογή πλήξεων και θα χρησιμοποιούμε μόνο θωπείες και ζυμώματα, δ) σε περιπτώσεις κιρσών αποφεύγουμε την εφαρμογή ζυμωμάτων και κάνουμε τοπικά μόνο επιπολής και εν τω βάθει θωπείες, ε) καμία από τις παραπάνω προτάσεις δεν είναι σωστή.