



Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας
Σχολή Επιστημών Υγείας
Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Μάθημα: Τεχνικές Κινητοποίησης Μαλακών Μορίων

Εισηγήτρια: Δρ Κωνσταντίνος Χανδόλιας

Ημερομηνία: 04.02.2026

ΟΜΑΔΑ Β

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ ΣΠΟΥΔΑΣΤΗ:

ΕΞΑΜΗΝΟ:

ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ:

Η εξέταση του μαθήματος είναι με τη μορφή πολλαπλής επιλογής, ΕΚΤΟΣ από τις ερωτήσεις 17- 18 που είναι ανάπτυξης. Παρακαλώ σημειώστε με Χ τη σωστή απάντηση (Ερωτήσεις 1-16) στον πίνακα αυτό και απαντήστε στις ερωτήσεις 17- 18 στο κενό που σας δίνεται.

Αρ. Ερώτησης	Α	Β	Γ	Δ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				

Καλή επιτυχία!

1. Ποιος είναι ο ορισμός της «θεραπευτικής μάλαξης»;
Α. Αυθόρμητη χρήση πίεσης για ανακούφιση πόνου
Β. Συστηματικός, επιστημονικός τρόπος εφαρμογής τεχνικών στα μαλακά μόρια από εκπαιδευμένο θεραπευτή
Γ. Οποιοδήποτε είδος χαλαρωτικής επάλειψης
Δ. Αποκλειστικά αυτομάλαξη του ασθενή
2. Σύμφωνα με τον Ιπποκράτη, ο κύριος σκοπός της μάλαξης ήταν:
Α. Η χαλάρωση του νου
Β. Η αισθητική εμφάνιση
Γ. Η υποστήριξη της ιατρικής θεραπείας
Δ. Η ενίσχυση της εφίδρωσης
3. Ποιο λιπαντικό μέσο αναφέρεται συχνότερα στη σύγχρονη κλινική πράξη;
Α. Ταλκ σε σκόνη
Β. Φυτικά έλαια
Γ. Αιθυλική αλκοόλη
Δ. Ξηρή γάζα
4. Στις αντενδείξεις των ζυμωμάτων προστίθενται ΕΠΙΠΛΕΟΝ:
Α. Ανοιχτά τραύματα
Β. Κακοήθειες
Γ. Φλεβική ή αρτηριακή παθολογία όπως θρομβοφλεβίτιδα
Δ. Πυρετός
5. Το ρολάρισμα (rolling) επιτυγχάνει:
Α. Μόνο επιφανειακή υπεραιμία
Β. Εν τω βάθει θερμικό ερέθισμα
Γ. Ανύψωση και κύλιση υποδόριων ιστών πάνω στα βαθύτερα
Δ. Αύξηση λεμφικής πίεσης
6. Οι εγκάρσιες εν τω βάθει ανατρίψεις στοχεύουν κυρίως:
Α. Στη διάσπαση των αρθρικών θύλακων
Β. Στην αγγειοδιαστολή δέρματος
Γ. Στην κινητοποίηση τενόντων & συμφύσεων χρόνιων τραυματισμών
Δ. Στην επιφανειακή αύξηση θερμοκρασίας
7. Στη φάση φλεγμονής τραυματισμού, ο βασικός ρόλος της μάλαξης είναι:
Α. Ενίσχυση ουλοποίησης
Β. Προσεκτική υποστήριξη κυκλοφορίας χωρίς επιβάρυνση ιστών
Γ. Δυνατή πίεση για διάσπαση ινώσεων
Δ. Βαθεία εγκάρσια frictions άμεσα
8. Ποια δήλωση περιγράφει σωστά τη δοσολογία αθλητικής μάλαξης;
Α. Πάντα δυνατή ώστε να «πονάει»
Β. Οι τεχνικές δεν διαφέρουν· αλλάζουν χρόνος, δόση, πίεση
Γ. Μόνο tapotement πριν τον αγώνα
Δ. Μόνο ζυμώματα μετά τον αγώνα

9. Ποια φάση επούλωσης χαρακτηρίζεται από αναδόμηση κολλαγόνου;

- A. Φάση φλεγμονής
- B. Φάση αιμόστασης
- Γ. Φάση ωρίμανσης/αναδόμησης
- Δ. Φάση καταστροφής

10. Ποια δήλωση ΓΙΑ ΜΥΙΚΗ ΔΥΝΑΜΗ είναι αληθής;

- A. Η μάλαξη αυξάνει άμεσα μυϊκή υπερτροφία
- B. Η μάλαξη μειώνει τη δύναμη
- Γ. Οι αλλαγές δύναμης δεν οφείλονται στο μυϊκό ιστό αλλά σε άλλους παράγοντες
- Δ. Η μάλαξη καταργεί την ατροφία απονευρωμένων μυών

11. Ένα ενεργό trigger point προκαλεί:

- A. Μόνο τοπική δυσκαμψία
- B. Γνωστό αναφερόμενο πόνο στον ασθενή
- Γ. Καμία συμπτωματολογία
- Δ. Μείωση νευρομυϊκής δραστηριότητας

12. Ο όρος «λεμφική αντλία» αναφέρεται στη:

- A. Καρδιακή συστολή
- B. Συνδυασμένη σύσπαση λείων μυών & εξωτερικών δυνάμεων που προωθούν λέμφο
- Γ. Αναπνοή μόνο
- Δ. Ηπατική πίεση

13. Η «ξηρά» βεντουζοθεραπεία έχει τυπικό χρόνο παραμονής μέχρι:

- A. 5 λεπτά
- B. 10 λεπτά
- Γ. 15 λεπτά
- Δ. 30 λεπτά

14. Ποιο στρώμα δέρματος περιέχει κυρίως κολλαγόνο & ελαστίνη;

- A. Επιδερμίδα
- B. Χόριο (δερμίδα)
- Γ. Υποδόριος ιστός
- Δ. Υπόδερμα

15. Σε υποθερμία, τα δερματικά αγγεία:

- A. Διαστέλλονται
- B. Συστέλλονται για μείωση απώλειας θερμότητας
- Γ. Εκκρίνουν λιπαρά οξέα
- Δ. Ρήγνυνται

16. Τα περισσότερα εργαλεία IASTM κατασκευάζονται από:

- A. Ανοξείδωτο χάλυβα
- B. Ξύλο σημύδας
- Γ. Γυαλί borosilicate
- Δ. Ανθρακονήματα υψηλής αντοχής

[illegible][illegible]