



Τμήμα Φυσικοθεραπείας

Μάθημα: Υδροθεραπεία

Εισηγητής: Δρ Κωνσταντίνος Χανδόλιας

Ημερομηνία: 04.02.2026

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΕΞΑΜΗΝΟ:

ΑΡ. ΜΗΤΡΩΟΥ:

Η εξέταση του μαθήματος είναι με τη μορφή πολλαπλής επιλογής, ΕΚΤΟΣ από την ερώτηση 19 ή 20 που είναι ανάπτυξης. Παρακαλώ σημειώστε με X τη σωστή απάντηση (Ερωτήσεις 1-18) στον πίνακα αυτό και απαντήστε στην μία από τις 2 ερωτήσεις 19 ή 20 στο κενό που σας δίνεται.

Αρ. Ερώτησης	A	B	Γ	Δ
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				

Καλή επιτυχία!

1. Η σχετική πυκνότητα (RD) του ανθρώπινου σώματος είναι περίπου:

- α) 0,974
- β) 1,050
- γ) 0,850
- δ) 1,200

2. Σε νερό βάθους 120 cm, η υδροστατική πίεση στον άκρο πόδα είναι:

- α) ~45 mm Hg
- β) ~65 mm Hg
- γ) ~89 mm Hg
- δ) ~110 mm Hg

3. Η αντίσταση αυξάνεται γραμμικά με την ταχύτητα στη:

- α) Γραμμική ροή
- β) Στροβιλώδη ροή
- γ) Βαρυτική ροή
- δ) Οπισθέλκουσα ροή

4. Ποια ιδιότητα προκαλεί οπτική παραμόρφωση των άκρων όταν τα κοιτάμε από την επιφάνεια;

- α) Ιξώδες
- β) Επιφανειακή τάση
- γ) Διάθλαση
- δ) Άνωση

5. Η άνωση μπορεί να αυξηθεί με:

- α) Μείωση μήκους μοχλοβραχίονα
- β) Έξοδο του άκρου από το νερό
- γ) Προσθήκη εξοπλισμού επίπλευσης
- δ) Βύθιση σε ψυχρό νερό

6. Η δοκιμασία 6-minute walk χρησιμοποιείται στην πισίνα για να εκτιμήσει:

- α) Καρδιοαναπνευστική αντοχή
- β) Επίπεδα πόνου
- γ) Ισορροπία σε ύπτια θέση
- δ) Υδροφοβία

7. Στη βαθμιαία καταγραφή υποστήριξης, το «Π.Υ.» σημαίνει:

- α) Παθητική Υποστήριξη
- β) Πλήρη Υποστήριξη
- γ) Πιθανή Υποστήριξη
- δ) Προσωρινή Υποστήριξη

8. Ποιο είναι το 1ο σημείο του 10-βήματου προγράμματος Halliwick;

- α) Νοητική προσαρμογή
- β) Άνωση
- γ) Ισορροπία σε ηρεμία
- δ) Ολίσθηση σε αναταραχή

9.Στη φιλοσοφία Halliwick, απαιτείται:

- α) Δύο εκπαιδευτές ανά κολυμβητή
- β) Αποφυγή παιχνιδιών στην πισίνα
- γ) Ένας εκπαιδευτής ανά κολυμβητή
- δ) Θερμοκρασία νερού <28 °C

10.Ποιο σημείο προετοιμάζει για τρισδιάστατη κίνηση;

- α) Προσθιοπίσθια περιστροφή
- β) Πλάγια περιστροφή
- γ) Επιμήκης περιστροφή
- δ) Συνδυασμένη περιστροφή

11.Η μέθοδος Bad Ragaz εκτελείται κυρίως με τον ασθενή σε:

- α) Ύπτια θέση με δακτυλίους
- β) Κάθετη θέση χωρίς βοήθεια
- γ) Πρηνή θέση με σανίδα
- δ) Ύπτια θέση χωρίς άνω άκρα

12.Στο Ai Chi δίνεται έμφαση στην:

- α) Υψηλής ταχύτητας κολύμβηση
- β) Διαφραγματική αναπνοή με αργές κινήσεις
- γ) Παθητική διάταση μόνο των κάτω άκρων
- δ) Εκπαίδευση σε ζεύγη υποχρεωτικά

13.Το Watsu περιγράφεται συχνά ως:

- α) Υποβρύχια άσκηση με όργανα αντιστάσεως
- β) «Χορός» θεραπευτή-ασθενή με ρυθμική κίνηση
- γ) Ομαδικό πρόγραμμα υψηλής έντασης
- δ) Στατικό πρόγραμμα διάτασης στην άκρη πισίνας

14.Βασική θερμοκρασία νερού για τεχνικές χαλάρωσης όπως Watsu είναι συνήθως:

- α) 26-28 °C
- β) 32-35 °C
- γ) 20-22 °C
- δ) >38 °C

15.Η άνωση στην εκπαίδευση βάδισης μπορεί να ρυθμιστεί μεταβάλλοντας:

- α) Την ταχύτητα ροής νερού
- β) Το βάθος του νερού
- γ) Τη θερμοκρασία νερού
- δ) Το χρώμα της πισίνας

16.Η περιφερική σταθεροποίηση στο νερό είναι συνήθως:

- α) Δυσκολότερη από τις δραστηριότητες χωρίς σταθερό σημείο
- β) Ευκολότερη όταν υπάρχει επαφή με σταθερό αντικείμενο
- γ) Ανεξάρτητη από τη θέση του άκρου
- δ) Αδύνατη λόγω άνωσης

17.Ακατάλληλα πρότυπα κίνησης δείχνουν ότι ο ασθενής:

- α) Προχωρά σωστά
- β) Υπερβαίνει την ικανότητά του σε ταχύτητα/ROM
- γ) Χρειάζεται πιο βαθύ νερό
- δ) Χρειάζεται χαμηλότερη θερμοκρασία

δ) A7

20. Συζητήστε πώς οι φυσικές ιδιότητες του νερού (άνωση, ιξώδες, υδροστατική πίεση) μπορούν να προσαρμοστούν για εξατομικευμένη αποκατάσταση σε ασθενείς με εγκεφαλική παράλυση.

This image shows a full page of blank handwriting practice paper. It features multiple rows of horizontal lines. Each row consists of three lines: a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The rows are evenly spaced across the entire page, providing a guide for letter height and placement. There are no margins, text, or other markings on the paper.