

## **BAZELE KINETOTERAPIEI**

- 1) CS Selectați definiția termenului de kineziologie:
  - a) știința mișcării organismelor vii și a structurilor care participă la aceste mișcări.”
  - b) baza fiziologică a tipul de contracție musculară prin care se realizează mișcarea activă, pasivă
  - c) asamblarea într-un anumit fel a unor tehnici kinetologice
  - d) exercițiile fizice perfecționate standartizate și aplicate într-o situația specifică
  - e) un complex de exerciții sau procedee fizice formează
  
- 2) CS Selectați definiția termenului de kinetologie umană:
  - a) studiul mișcării umane și al structurilor care participă la aceste mișcări
  - b) știința mișcării organismelor vii și a structurilor care participă la aceste mișcări.”
  - c) baza fiziologică a tehnicei de tipul de contracție musculară prin care se realizează mișcarea activă, pasivă
  - d) asamblarea într-un anumit fel a unor tehnici kinetologice
  - e) exercițiile fizice perfecționate standartizate și aplicate într-o situația specifică
  
- 3) CS Numiți elementul de bază în kinetoterapie:
  - a) tehnica de lucru
  - b) lucrul fizic
  - c) lucrul psihic
  - d) procedeele electrice
  - e) câmpul magnetic
  
- 4) CM Selectați elementele fiziologice de bază ale tehnicii de lucru în kinetoterapie:
  - a) Contractia izometrică
  - b) Contractia izotonică
  - c) Contractia musculară
  - d) Stimulul nervos
  - e) Incordarea ligamentara
  
- 5) CS Selectați noțiunea de contracția izometrică:
  - a) tip de contracții musculare când tensiunea in mușchi crește, dar fibrele musculare nu își modifică lungimea.
  - b) tip de contracții musculare când tensiunea in mușchi crește, dar fibrele musculare își modifică lungimea.
  - c) tip de contracții musculare când tensiunea in mușchi scade, dar fibrele musculare își modifică lungimea.
  - d) tip de contracții musculare când tensiunea in mușchi scade, dar fibrele musculare nu își modifică lungimea.
  - e) este o contractie numai a mușchiului neted
  
- 6) CS Selectați definiția noțiunii de contracție izotonică:

- a) tip de contracții musculare când se modifică lungimea mușchiului, dar tonusul muscular nu se schimbă
- b) tip de contracții musculare când nu se modifică lungimea mușchiului și tonusul muscular nu se schimbă
- c) tip de contracții musculare când se modifică lungimea mușchiului și tonusul muscular
- d) tip de contracții musculare când tensiunea în mușchi scade, dar fibrele musculare nu își modifică lungimea.
- e) tip de contracții musculare când tensiunea în mușchi scade, dar fibrele musculare își modifică lungimea.

7) CS Definiți noțiunea de exercițiu fizic:

- a) studiul mișcării umane și al structurilor care participă la aceste mișcări
- b) știința mișcării organismelor vii și a structurilor care participă la aceste mișcări.
- c) baza fiziologică a tehnicii de tipul de contracție musculară prin care se realizează mișcarea activă, pasivă
- d) asamblarea într-un anumit fel a unor tehnici kinetologice
- e) exercițiile fizice perfecționate standardizate și aplicate într-o situația specifică

8) CS Definiți noțiunea de procedeu:

- a) studiul mișcării umane și al structurilor care participă la aceste mișcări
- b) știința mișcării organismelor vii și a structurilor care participă la aceste mișcări.”
- c) baza fiziologică a tehnicii de tipul de contracție musculară prin care se realizează mișcarea activă, pasivă
- d) asamblarea într-un anumit fel a unor tehnici kinetologice
- e) exercițiile fizice perfecționate standardizate și aplicate într-o situația specifică

9) Definiți noțiunea de metodă:

- a) un complex de exerciții sau procedee fizice
- b) știința mișcării organismelor vii și a structurilor care participă la aceste mișcări
- c) tipul de contracție musculară prin care se realizează mișcarea activă, pasivă
- d) asamblarea într-un anumit fel a unor tehnici kinetologice
- e) exercițiile fizice perfecționate standardizate și aplicate într-o situația specifică

10) CM Selectați afirmațiile corecte care se referă la profilaxie:

- a) ansamblu de mijloace destinate prevenirii apariției bolilor
- b) ansamblu de mijloace destinate prevenirii propagării bolilor
- c) ansamblu de mijloace destinate prevenirii agravării bolilor
- d) ansamblu de mijloace destinate apariției bolilor
- e) ansamblu de mijloace destinate agravării bolilor

11) CM Numiți tipurile de profilaxie:

- a) directă
- b) indirectă

- c) concretă
- d) locală
- e) generală

12) CM Selectați măsurile care se referă la profilaxia directă:

- a) antisepsie
- b) chimioterapie
- c) vaccinoterapie
- d) creșterea rezistenței individuale
- e) scăderea rezistenței individuale

13) CM Selectați măsurile care se referă la profilaxia directă:

- a) antisepsie
- b) chimioterapie
- c) vaccinoterapie
- d) creșterea rezistenței individuale
- e) scăderea rezistenței individuale

14) CS Selectații noțiunea care se referă la "compensare":

- a) mecanismul biologic de menținere a funcțiilor vitale ale organismului în caz de leziune
- b) un proces care se ocupă cu formarea și dezvoltarea unor deprinderi pe care persoana nu le-a avut niciodată
- c) este ansamblul mijloacelor și îngrijirilor destinate să permită restabilirea a funcțiilor afectate după o boală dizabilitantă
- d) ansamblul de măsuri care previn dizabilitate
- e) tehnici de menținere a funcțiilor vitale ale organismului în caz de leziune

15) CS Selectații noțiunea care se referă la termenul de "educare":

- a) mecanismul biologic de menținere a funcțiilor vitale ale organismului în caz de leziune
- b) un proces care se ocupă cu formarea și dezvoltarea unor deprinderi pe care persoana nu le-a avut niciodată
- c) este ansamblul mijloacelor și îngrijirilor destinate să permită restabilirea, totală sau parțială, a funcțiilor afectate după o boală invalidantă
- d) ansamblul de măsuri care, pe lângă reeducarea funcțională a persoanelor cu dizabilități, vizează dezvoltarea posibilităților psihice, fizice și profesionale ale acestora și integrarea în viața publică și privată".
- e) tehnici de menținere a funcțiilor vitale ale organismului în caz de leziune

16) CS Selectați afirmația corectă referitoare la termenul de "reeducare":

- a) mecanismul biologic de menținere a funcțiilor vitale ale organismului în caz de leziune
- b) un proces care se ocupă cu formarea și dezvoltarea unor deprinderi pe care persoana nu le-a avut niciodată

- c) este ansamblul mijloacelor și îngrijirilor destinate să permită restabilirea, totală sau parțială, a funcțiilor afectate după o boală invalidantă
- d) reprezintă ansamblul mijloacelor ce previn dizabilitatea
- e) tehnici de menținere a funcțiilor vitale ale organismului în caz de leziune

17) CS Selectați afirmația corectă referitoare la termenul de "readaptare":

- a) mecanismul biologic de menținere a funcțiilor vitale ale organismului în caz de leziune
- b) un proces care se ocupă cu formarea și dezvoltarea unor deprinderi pe care persoana nu le-a avut niciodată
- c) este ansamblul mijloacelor și îngrijirilor destinate să permită restabilirea, totală sau parțială, a funcțiilor afectate după o boală
- d) ansamblul de măsuri care contribuie la reeducarea funcțională a persoanelor cu dizabilități,
- e) tehnici de menținere a funcțiilor vitale ale organismului în caz de leziune

18) CS Definiți noțiunea de "amplitudine de mișcare":

- a) caracteristică a mișcării, care constă în deplasarea maximă ce poate fi realizată în planul mișcării respective.
- b) caracteristică a mișcării, vizează viteza de mișcare
- c) tehnici de menținere a funcțiilor vitale ale organismului în caz de leziune
- d) mișcarea articulară în timpul mersului
- e) este o mișcare în articulație care depășește volumul normal de mișcare

19) CS Selectați afirmația care descrie noțiunea de "mușchi agonist"

- a) mușchi sau grupă musculară care, contractându-se, determină efectuarea unei mișcări.
- b) grupă musculară care, contractându-se, care efectuează mișcare de flexie extensie
- c) mușchiul care nu se contractă
- d) mușchiul care se contractă desinestătător
- e) mușchiul care are tonus ridicat

20) CS Selectați afirmația care descrie noțiunea de mușchi

- a) mușchi sau grupă musculară care, contractându-se, determină efectuarea unei mișcări.
- b) mușchi sau grupă musculară care, contractându-se, frânează sau oprește mișcările efectuate prin contracția mușchilor agoniști.
- c) mușchiul care nu se contractă
- d) mușchiul care se contractă desinestătător
- e) mușchiul care are tonus ridicat

21) CS Definiți noțiunea de mobilitate:

- a) caracteristică a motricității exprimată prin amplitudinea mișcărilor efectuate.
- b) caracteristică a motricității exprimată prin intensitatea mișcărilor efectuate.
- c) caracteristică a motricității exprimată prin timpul de efectuare a kinetoterapiei.
- d) este o caracteristică a tonusului muscular
- e) este o caracteristică a capacității psihoemoționale

23) CM Selectați afirmațiile corecte referitoare la mobilitate:

- a) caracteristică a motricității exprimată prin amplitudinea mișcărilor efectuate.
- b) depinde de factori articulari
- c) depinde de factori musculari
- d) este o caracteristică a tonusului muscular
- e) este o caracteristică a stării psihoemoționale

24) CM Selectați afirmațiile corecte referitoare la mobilitate:

- a) caracteristică a motricității exprimată prin amplitudinea mișcărilor efectuate.
- b) depinde vîrsta
- c) depinde de temperatura
- d) depinde de nivelului de antrenament
- e) este o caracteristica a capacității psihoemoționale

25) CM Alegeți variante corecte ce se refera baza de susținere

- a) suprafață de formă geometrică variabilă, delimitată de marginile exterioare ale picioarelor
- b) are importanță în aprecierea condițiilor de echilibru
- c) suprafață de formă geometrică variabilă, delimitată de marginile interioare ale picioarelor
- d) are importanța de apreciere mobilității articulare
- e) se apreciază cu goniometru

26) CM Selectați afirmațiile corecte care se referă la ortostatism

- a) poziție verticală a corpului uman, în care acesta se sprijină în mod egal pe ambele picioare.
- b) poziție orizontală a corpului uman, în care acesta se sprijină în mod egal pe ambele picioare și mâini.
- c) determină curburile coloanei vertebrale
- d) determină caracteristicile toracelui și ale bazinului
- e) determina forma craniului

26) CM Selectați afirmațiile corecte care se referă la tonusul muscular:

- a) Stare de tensiune activă, ușoară, permanentă
- b) este voluntar
- c) este involuntar
- d) este variabilă ca intensitate a mușchilor netezi și striati
- e) este invariabil

27) CM Selectați afirmațiile corecte ce se referă la tonus muscular:

- a) Are rol important în menținerea poziției anatomice a capetelor osoase în articulațiile mobile
- b) Are rol important în menținerea poziției verticale a corpului
- c) nu influențează motricitatea

- d) Are rol important în eliminarea hormonilor glandei tiroide
- e) Are rol important în menținerea poziției orizontale a corpului

28) CM Selectați condițiile când are loc creșterea tonusului muscular:

- a) în copilărie
- b) în bătrânețe
- c) în stări emoționale
- d) în oboseală cronică
- e) în oboseală acută

29) CM selectați condițiile când are loc creșterea tonusului muscular:

- a) în copilărie
- b) în bătrânețe
- c) la temperaturi ridicate
- d) în somn
- e) la persoane antrenate

30) CM Selectați condițiile când are loc scăderea tonusului muscular:

- a) în copilărie
- b) în bătrânețe
- c) la temperaturi ridicate
- d) în somn
- e) la persoane antrenate

31) CS Selectați condiția când are loc scăderea tonusului muscular:

- a) în copilărie
- b) în bătrânețe
- c) în stări emoționale
- d) în oboseală cronică
- e) în oboseală acută

32) CM Numiți componentele kinetologiei:

- a) biomecanica
- b) exercițiul fizic
- c) componentul psihomotor
- d) componentul social
- e) componentul neurologic

33) CS Selectați afirmații care se referă la noțiunea de kinetologie:

- a) schimbări succesive de poziții ale corpului față de alte corpuri de referință sau ale unor segmente ale corpurilor față de corpul însuși.
- b) un caz particular al mișcării, în care un corp rămâne în aceleași raporturi cu corpurile din jur

- c) studierea formelor de mișcare, a forțelor care produc mișcarea, a interacțiunii dintre aceste forțe și forțele care se opun.
- d) deplasarea maximă ce poate fi realizată în planul de execuție al mișcării respective.
- e) deplasarea minimă ce poate fi realizată în planul de execuție al mișcării respective.

34) CS Selectați afirmațiile care se referă la noțiunea de "repaus":

- a) schimbări succesive de poziții ale corpului față de alte corpuri de referință sau ale unor segmente ale corpurilor față de corpul însuși.
- b) un caz particular al mișcării, în care un corp rămâne în aceleași raporturi cu corpurile din jur
- c) studierea formelor de mișcare, a forțelor care produc mișcarea, a interacțiunii dintre aceste forțe și forțele care se opun.
- d) caracteristică a mișcării, care constă în deplasarea maximă ce poate fi realizată în planul de execuție al mișcării respective.
- e) caracteristică a mișcării, care constă în deplasarea minimă ce poate fi realizată în planul de execuție al mișcării respective.

35) CM Selectați afirmațiile care se referă la noțiunea de "biomecanică":

- a) schimbările succesive de poziții ale corpului față de alte corpuri de referință sau ale unor segmente ale corpurilor față de corpul însuși.
- b) un caz particular al mișcării, în care un corp rămâne în aceleași raporturi cu corpurile din jur
- c) studierea formelor de mișcare, a forțelor care produc mișcarea, a interacțiunii dintre aceste forțe și forțele care se opun.
- d) este o metodă de analiză anatomo-funcțională a mișcărilor în termeni mecanici.
- e) deplasarea minimă ce poate fi realizată în planul de execuție al mișcării respective.

36) CS Numiți instrumentul cu ajutorul căruia se măsoară forța musculară:

- a) goniometrul
- b) dinamometrul
- c) taliometrul
- d) tonometru
- e) caliperul

37) CM Numiți forțele care acționează asupra segmentelor corpului în mișcare:

- a) forța musculară
- b) forța gravitației
- c) forța elastică
- d) tonusul sistemului parasimpatic
- e) tonusul muscular

38) CM Alegeți structurile anatomice care participă la biomecanica articulară:

- a) suprafețele articulare
- b) cartilajul articular
- c) elementele anatomice de congruență
- d) capsula articulară
- e) pielea

39) CM Alegeți elementele anatomice care participă la biomecanica articulară:

- a) ligamentele articulare
- b) membrana sinovială
- c) lichidul sinovial
- d) cavitatea articulară
- e) osteofitele

40) CM Numiți clasele după care sunt divizate articulațiile

- a) „sinartrozele”
- b) „amfiartrozele”
- c) „diartrozele”
- d) „gonartrozele”
- e) „coxartrozele”

41) CM Selectați afirmațiile care descriu pârghia de gradul I

- a) punctul de sprijin între cele două forțe, ordinea pe bară fiind F—S—R
- b) punctul de rezistență se află la mijloc, ordinea pe bară fiind S—R—F
- c) punctul forței este la mijloc, ordinea pe bară fiind S—F—R
- d) exemplu: occiputul — coloana cervicală — masivul facial
- e) exemplu: când ne ridicăm pe vîrfuri, piciorul devine o astfel de pârghie

42) CM Selectați afirmațiile care descriu pârghia de gradul II

- a) punctul de sprijin între cele două forțe, ordinea pe bară fiind F—S—R
- b) punctul de rezistență se află la mijloc, ordinea pe bară fiind S—R—F
- c) punctul forței este la mijloc, ordinea pe bară fiind S—F—R
- d) exemplu: occiputul — coloana cervicală — masivul facial
- e) exemplu: când ne ridicăm pe vîrfuri, piciorul devine o astfel de pârghie

43) CS Selectați afirmațiile care descriu pârghia de gradul III

- a) punctul de sprijin între cele două forțe, ordinea pe bară fiind F—S—R
- b) punctul de rezistență se află la mijloc, ordinea pe bară fiind S—R—F
- c) punctul forței este la mijloc, ordinea pe bară fiind S—F—R
- d) exemplu: occiputul — coloana cervicală — masivul facial
- e) exemplu: când ne ridicăm pe vîrfuri, piciorul devine o astfel de pârghie



44) CM Numiți proprietățile fundamentale ale aparatului locomotor:

- a) activitatea motrica
- b) capacitatea de a putea fi mișcat pasiv
- c) starea de repaus
- d) starea de stres
- e) starea de relaxare permanentă

45) CM Selectații tehnici anakinetice:

- a) imobilizarea
- b) posturarea
- c) contractia izometrică
- d) relaxarea musculară
- e) statice

46) CM Selectați tipurile de tehnici kinetice:

- a) statice
- b) dinamice
- c) mobile
- d) diadinamice
- e) reflective

47) CM Selectați tipuri de tehnici kinetice:

- a) imobilizarea
- b) posturarea
- c) contractia izometrică
- d) relaxarea musculară
- e) statice

48) CM Selectați tipuri de tehnici kinetice dinamice:

- a) active
- b) pasive
- c) mobile
- d) reflective
- e) nestabile

49) CM Selectați tipuri de tehnici dinamice active:

- a) statice
- b) kinetice
- c) anakinetice
- d) reflexe
- e) voluntare

50) CM Selectați tipuri de tehnici active voluntare:

- a) libere
- b) auto-pasive
- c) active cu rezistența
- d) tracțiuni
- e) pasivo-active

51) CM Selectați tipuri de tehnici dinamice pasive:

- a) tracțiuni
- b) sub anestezie
- c) contracția izometrică
- d) relaxare musculară
- e) imobilizarea

52) CM Selectați tipuri de tehnici kinetologice statice:

- a) tracțiuni
- b) sub anestezie
- c) contracția izometrică
- d) relaxare musculară
- e) imobilizarea

53) CS Selectați tipul de tehnică anakinetică:

- a) tracțiuni
- b) sub anestezie
- c) contracția izometrică
- d) relaxare musculară
- e) imobilizarea

54) CM Selectați tipuri de tehnici dinamice pasive:

- a) pură asistată
- b) autopasivă
- c) liberă
- d) activo-pasivă
- e) reflexă

55) CM Selectați tipuri de tehnici dinamice active voluntare:

- a) pură asistată
- b) auto-pasivă
- c) liberă
- d) activo-pasivă
- e) reflexă

56) CM Selectați tipuri de tehnici dinamice active:

- a) pură asistată
- b) autopasivă
- c) liberă
- d) activo-pasivă
- e) reflexă

57) CM Selectați tipuri de tehnici dinamice pasive:

- a) mecanică
- b) pasivo-activa
- c) imobilizarea
- d) posturarea
- e) relaxarea musculară

58) CM Selectați tipuri de tehnici anakinetice:

- a) mecanică
- b) pasivo-activa
- c) imobilizarea
- d) posturarea
- e) relaxarea musculară

59) CS Selectați tehnica statică:

- a) mecanică
- b) pasivo-activa
- c) imobilizarea
- d) posturarea
- e) relaxarea musculară

60) CS Selectați tehnica dinamică pasivă :

- a) liberă
- b) tehnici prin manipulare
- c) imobilizarea
- d) posturarea
- e) relaxarea musculară

61) CS Selectați afirmația corectă care se referă la imobilizare:

- a) menținerea și fixarea artificială, pentru o anumită perioadă de timp, a unui segment , a unei porțiuni de corp într-o anumită poziție.
- b) atitudinea impusă unui segment utilizată pentru a corecta unele poziții vicioase/
- c) reprezintă starea inversă contracției musculare, mușchiul își păstrează „tonusul muscular”
- d) tehnica prin care țesutul moale scurtat patologic este alungit, crescând astfel amplitudinea articulară.

e) reprezintă mișcarea realizată contra unei forțe exterioare ce se opune parțial forței mobilizatoare

62) CS Alegeți varianta corectă ce se referă la posturarea:

a) menținerea și fixarea artificială, pentru o anumită perioadă de timp, a unui segment , a unei porțiuni de corp sau a corpului în întregime într-o anumită poziție.

b) atitudinea impusă unui segment, pentru a preveni/corecta unele poziții vicioase/deformări sau pentru a facilita un proces fiziologic

c) reprezintă starea inversă contracției musculare, mușchiul își păstrează „tonusul muscular”

d) reprezintă tehnica prin care țesutul moale scurtat patologic este alungit, crescând astfel amplitudinea articulară.

e) mișcarea realizată contra unei forțe exterioare ce se opune parțial forței mobilizatoare, cu scopul de a crește forța și/sau rezistența musculară.

63) CS Alegeți varianta corectă ce se referă la relaxarea musculară:

a) menținerea și fixarea artificială, pentru o anumită perioadă de timp, a unui segment , a unei porțiuni de corp poziție.

b) atitudinea impusă unui segment, cu scopul de a preveni/corecta unele poziții vicioase/deformări

c) reprezintă starea inversă contracției musculare, mușchiul își păstrează „tonusul muscular”

d) reprezintă tehnica prin care țesutul moale scurtat patologic este alungit, crescând astfel amplitudinea articulară.

e) reprezintă mișcarea realizată contra unei forțe exterioare ce se opune parțial forței mobilizatoare, cu scopul de a crește forța și/sau rezistența musculară.

64) CS Selectați afirmația corectă care se referă la stretching:

a) menținerea și fixarea artificială, pentru o anumită perioadă de timp, a unui segment , a unei porțiuni de corp sau a corpului în întregime într-o anumită poziție.

b) atitudinea impusă unui segment cu scopul de a preveni unele poziții vicioase/deformări

c) reprezintă starea inversă contracției musculare, mușchiul își păstrează „tonusul muscular”

d) tehnica prin care țesutul moale scurtat patologic este alungit, crescând astfel amplitudinea articulară.

e) mișcarea realizată contra unei forțe exterioare ce se opune parțial forței mobilizatoare, cu scopul de a crește forța și/sau rezistența musculară.

65) CS Selectați afirmația corectă se referă la relaxarea activă cu rezistența:

- a) menținerea și fixarea artificială, pentru o anumită perioadă de timp, a unui segment , a unei porțiuni de corp sau a corpului în întregime într-o anumită poziție.
- b) atitudinea impusă unui segment cu scopul de a preveni/corecta unele poziții vicioase/deformări
- c) reprezintă starea inversă contracției musculare, mușchiul își păstrează „tonusul muscular”
- d) reprezintă tehnica prin care țesutul moale scurtat patologic este alungit, crescând astfel amplitudinea articulară.
- e) reprezintă mișcarea realizată contra unei forțe exterioare ce se opune parțial forței mobilizatoare, cu scopul de a crește forța și/sau rezistența musculară.

66) CM Selectați afirmațiile corecte care se referă la imobilizarea:

- a) menținerea și fixarea artificială, pentru o anumită perioadă de timp, a unui segment , a unei porțiuni de corp sau a corpului în întregime într-o anumită poziție.
- b) implică anularea mișcării articulare
- c) permite numai contracția izometrică a mușchilor din jurul articulației respective
- d) reprezintă starea inversă contracției musculare, mușchiul își păstrează „tonusul muscular
- e) reprezintă tehnica prin care țesutul moale scurtat patologic este alungit, crescând astfel amplitudinea articulară.

67) CM Numiți tipuri de imobilizare:

- a) de punere în repaus
- b) de contenție
- c) de corecție
- d) liberă
- e) de menținere

68) CM Alegeți afirmațiile corecte care se referă la imobilizarea de punere în repaus:

- a) este indicată în traumatisme: cerebrale, medulare, toracice, Infarct miocardic
- b) este indicată în procese inflamatorii localizate: artrite, tendinite, miozite, arsuri, algii de mobilizare
- c) blochează un segment sau o parte a unui segment, cu menținerea cap la cap a suprafețelor osoase
- d) utilizează un sistem de fixație externă: aparat gipsat, atele, corsete, orteze
- e) se realizează cu același sistem ca și cea de contenție deosebirea constând în scopul urmarit

69) CM Selectați afirmațiile corecte corecte ce se referă la imobilizarea de contenție:

- a) este indicată în traumatisme: cerebrale, medulare, toracice, Infarct miocardic
- b) procese inflamatorii localizate: artrite, tendinite, miozite, arsuri, algii de mobilizare
- c) blochează un segment sau o parte a unui segment, cu menținerea cap la cap a suprafețelor osoase
- d) utilizează un sistem de fixație externă: aparat gipsat, atele, corsete, orteze
- e) se realizează cu același sistem ca și cea de contenție deosebirea constând în scopul urmărit

70) CS Selectați afirmația corectă care se referă la imobilizarea de corecție:

- a) este indicată în traumatisme: cerebrale, medulare, toracice, Infarct miocardic
- b) procese inflamatorii localizate: artrite, tendinite, miozite, arsuri, algii de mobilizare
- c) blochează un segment sau o parte a unui segment, cu menținerea cap la cap a suprafețelor osoase
- d) utilizează un sistem de fixație externă: aparat gipsat, atele, corsete, orteze
- e) se realizează cu același sistem ca și cea de contenție deosebirea constând în scopul urmărit

71) CS Selectați afirmația corectă care se referă la imobilizarea de punere în repaus:

- a) pentru segmentul respectiv pe pat, suporturi speciale, în eșarfe
- b) tehnica este folosită în fracturi, luxații, entorse
- c) se realizează cu același sistem ca și cea de contenție deosebirea constând în scopul urmărit.
- d) segmentul se așază în postura corijată sau hipercorijată și se imobilizează astfel prin aparataj exterior.
- e) este o tehnică care ține mai mult de posturi dar care este prelungită în timp.

72) Selectați afirmațiile corecte care se referă la imobilizarea de contenție:

- a) pentru segmentul respectiv pe pat, suporturi speciale, în eșarfe
- b) tehnica este folosită în fracturi, luxații, entorse
- c) se realizează cu același sistem ca și cea de contenție deosebirea constând în scopul urmărit.
- d) segmentul se așază în postura corijată sau hipercorijată și se imobilizează astfel prin aparataj exterior.
- e) este o tehnică care ține mai mult de posturi dar care este prelungită în timp.

73) CM Selectați afirmațiile corecte ce se referă la imobilizarea de corecție:

- a) pentru segmentul respectiv pe pat, suporturi speciale, în eșarfe
- b) tehnica este folosită în fracturi, luxații, entorse
- c) se realizează cu același sistem ca și cea de contenție deosebirea constând în scopul urmărit.

- d) segmentul se așază în postura corijată sau hipercorijată și se imobilizează astfel prin aparatul exterior.
- e) este o tehnică care ține mai mult de posturi dar care este prelungită în timp.

74) CM Selectați efectele negative ale imobilizării:

- a) inducerele hipotrofiei musculare de inactivitate;
- b) determină redori articulare, uneori greu reductibile;
- c) dereglează circulația de întoarcere ducând la edeme și tromboze venoase
- d) determină tulburări trofice de tipul escarelor
- e) crește mobilitatea articulară

75) CM Numiți dezavantajele imobilizării:

- a) inducerele hipotrofiei musculare de inactivitate
- b) determină redori articulare, uneori greu reductibile
- c) creează disconfort fizic și psihic pacientului
- d) determină tulburări trofice de tipul escarelor
- e) crește mobilitatea articulară

76) CM Selectați tipurile de posturări corective:

- a) posturări libere
- b) posturări segmentare
- c) posturări realizate prin greutatea corpului
- d) posturări asistate
- e) posturări multisegmentare

77) CM Selectați afirmațiile care se referă la relaxarea musculară:

- a) reprezintă starea inversă contracției musculare, mușchiul își păstrează „tonusul muscular
- b) reprezintă o atenuare a oricărei tensiuni: nervoasă, psihică, somatică, cu realizarea unui echilibru optim tonico-emoțional
- c) poate fi generală
- d) poate fi locală
- e) poate fi auxotonică

78) CM Selectați afirmațiile care se referă la contracția izometrică:

- a) mușchiul lucrează contra unei rezistențe egale cu forța sa maximă, lungimea fibrei lui rămânând constantă
- b) mușchiul lucrează contra unei rezistențe egale cu forța sa minimală, lungimea fibrei lui rămânând constantă

- c) mușchiul lucrează contra unei rezistențe egale cu forța sa maximă, cu schimbarea lungimei fibrei musculare
- d) contracția izometrică se realizează fără deplasarea segmentelor
- e) contracția izometrică se realizează cu deplasarea segmentelor

79) Selectați afirmațiile corecte care se referă la contracția izometrică:

- a) mușchiul lucrează contra unei rezistențe egale cu forța sa maximă, lungimea fibrei lui rămânând constantă
- b) mușchiul lucrează contra unei rezistențe egale cu forța sa minimală, lungimea fibrei lui rămânând constantă
- c) mușchiul lucrează contra unei rezistențe egale cu forța sa maximă, cu schimbarea lungimei fibrei musculare
- d) Forța dezvoltată de mușchi este maximă și datorită apariției oboselii se menține perioade limitate de timp, contracții izometrice întrerupte de pauză
- e) durata contracției este de 5-6 sec, în grupaje de 3-5 contracții, cu pauză de 2 minute

80) CM Selectați afirmațiile corecte care se referă la contracția izometrică:

- a) mușchiul lucrează contra unei rezistențe egale cu forța sa maximă, lungimea fibrei lui rămânând constantă
- b) mușchiul lucrează contra unei rezistențe egale cu forța sa minimală, lungimea fibrei lui rămânând constantă
- c) mușchiul lucrează contra unei rezistențe egale cu forța sa maximă, cu schimbarea lungimei fibrei musculare
- d) determină hipertrofia mușchiului
- e) Antrenamentul izometric prezintă ca principal dezavantaj suprasolicitarea cardiacă

81) CM Selectați afirmațiile corecte care se referă la mobilizarea pasivă:

- a) se realizează fără travaliu muscular
- b) se utilizează numai în kinetologia terapeutică și de reabilitare
- c) mușchiul lucrează contra unei rezistențe egale cu forța sa maximă, lungimea fibrei lui rămânând constantă
- d) se realizează cu ajutorul unei forțe exterioare în momentul unei inactivități musculare totale
- e) prezintă ca principal dezavantaj suprasolicitarea cardiacă

82) CM Selectați tipurile de tracțiuni:

- a) continua
- b) discontinua
- c) permanentă
- d) temporară
- e) de balanță



83) CM Selectați afirmațiile care se referă la tracțiuni:

- a) sunt utilizate mai ales în serviciile de ortopedie, pentru realinierea osului fracturat sau pentru deplasări ale capetelor articulare
- b) sunt utilizate în serviciile de reabilitare, pentru cercetări ale articulațiilor blocate și deviate în flexie, extensie etc
- c) un efect important al acestor tracțiuni este obținerea decoaptării articulare determinate de contractura musculară puternică
- d) se realizează cu ajutorul unor instalații, mâinilor fiziokinetoterapeutului
- e) sunt indicate în lezini de nervii periferici

84) CM Selectați afirmațiile corecte care se referă la tracțiuni:

- a) se realizează cu ajutorul unor instalații, mâinilor fiziokinetoterapeutului
- b) sunt indicate în redori articulare
- c) sunt indicate în articulații dureroase cu contractură musculară
- d) sunt indicate în discopatii
- e) sunt indicate în hipotrofie musculară

84) CM Selectați afirmațiile corecte care se referă la tracțiuni:

- a) se realizează cu ajutorul unor instalații, mâinilor fiziokinetoterapeutului
- b) sunt indicate în edemul membrelor
- c) sunt indicate în articulații dureroase cu contractură musculară
- d) sunt indicate în procese inflamatorii articulare
- e) sunt indicate în atrofie musculară

85) CM Selectați riscurile mobilizării pasive sub anestezie:

- a) fracturile epifizare la copii
- b) smulgeri de ligamente
- c) rupturi cutanate
- d) hipertofie musculară
- e) contracți izometrică post manipulare

86) CM Selectați modalitățile de execuție mobilizărilor autopasive:

- a) prin presiunea corpului sau a unui segment al corpului
- b) prin acțiunea membrului sănătos
- c) prin intermediul unei instalații „coardă-scripete”
- d) prin intermediul unei instalații de mecanoterapie
- e) prin acțiunea membrului afectat

87) CM Selectați modalitățile de execuție mobilizărilor autopasive:

- a) prin presiunea corpului sau a unui segment al corpului
- b) prin acțiunea membrului sănătos
- c) prin intermediul kinetoterapeutului
- d) prin intermediul unei instalații de mecanoterapie
- e) prin acțiunea membrului afectat

88) CM Selectați afirmația corectă care se referă la mobilizarea pasivă mecanică:

- a) este executată prin acțiunea membrului sănătos
- b) este executată prin intermediul kinetoterapeutului
- c) utilizează diverse sisteme mecanice de mobilizare - adaptate pentru fiecare articulație și tip de mișcare în parte.
- d) este indicată în hipertrofie musculară
- e) este indicată în atrofie musculară

89) CM Selectați afirmațiile corecte care se referă la mobilizarea pasivo-activă:

- a) pacientul nu poate iniția activ mișcarea, dar odată ce este ajutat în prima parte a mișcării, execută liber restul amplitudinii de mișcare
- b) nu se utilizează pentru mobilizări articulare ci pentru refacerea forței musculare
- c) se utilizează pentru mobilizări articulare
- d) se utilizează pentru provocare atrofiei musculare
- e) utilizează diverse sisteme mecanice de mobilizare - adaptate pentru fiecare articulație și tip de mișcare în parte.

90) CM Selectați afirmațiile corecte care referă la mobilizarea pasivă mecanică:

- a) pacientul nu poate iniția activ mișcarea, dar odată ce este ajutat în prima parte a mișcării, execută liber restul amplitudinii de mișcare
- b) nu se utilizează pentru mobilizări articulare ci pentru refacerea forței musculare
- c) se utilizează pentru mobilizări articulare
- d) se pentru provocare atrofiei musculare
- e) utilizează diverse sisteme mecanice de mobilizare - adaptate pentru fiecare articulație și tip de mișcare în parte.

91) CM Selectați afirmațiile corecte care se referă la manipularea:

- a) este o mișcare forțată
- b) este aplicată direct sau indirect pe o articulație sau un ansamblu de articulații
- c) poartă brusc elementele articulare peste jocul lor fiziologic obișnuit
- d) nu depășește limitele anatomice de mișcarea articulară
- e) depășește limitele anatomice de mișcarea articulară

92) CM Selectați afirmațiile corecte care se referă la mobilizarea activă:

- a) implică contracția musculară proprie segmentului ce se mobilizează

- b) este reflexă sau voluntară
- c) este o mișcare forțată
- d) poartă brusc elementele articulare peste jocul lor fiziologic obișnuit
- e) depășește limitele anatomice de mișcarea articulara

93) CM Selectați afirmațiile corecte ce se referă la mobilizarea activă reflexă:

- a) se realizează prin contracții musculare reflexe, necontrolate și necomandate voluntar de către pacient
- b) se realizează prin contracții musculare reflexe, care sunt controlate voluntar de către pacient
- c) mișcările apar ca răspuns la un stimul, prin reflexe motorii.
- d) poartă brusc elementele articulare peste jocul lor fiziologic obișnuit
- e) depășește limitele anatomice de mișcarea articulara

94) CM Selectați afirmațiile corecte ce se referă la mobilizarea activă voluntară:

- a) se realizează prin contracție musculară și consum energetic
- b) contracția este izotonică, dinamică, mușchiul modificându-și lungimea prin apropierea capetelor de inserție
- c) contracția este izotonică, dinamică, mușchiul modificându-și lungimea prin depărtarea capetelor de inserție
- d) mișcarea este reflexă
- e) mișcările apar ca răspuns la un stimul, prin reflexe motorii

95) CM Numiți obiectivele urmărite prin mobilizarea activă voluntară:

- a) creșterea sau menținerea amplitudinii mișcării unei articulații
- b) creșterea sau menținerea forței musculare
- c) recăpătarea sau dezvoltarea coordonării neuromusculare
- d) creșterea spasticității musculare
- e) creșterea hipotrofiei musculare

96) CM Numiți obiectivele urmărite prin mobilizarea activă voluntară:

- a) creșterea sau menținerea amplitudinii mișcării unei articulații
- b) creșterea sau menținerea forței musculare
- c) diminuarea amplitudinii mișcării
- d) creșterea spasticității musculare
- e) creșterea hipotrofiei musculare

97) CS Selectați afirmația corectă care se referă la mobilizarea liberă:

- a) se efectuează fără intervenție exterioară facilitatoare sau opoza

- b) se efectuează cu scop de a corecta direcția pe toată amplitudinea de mișcare
- c) are ca scop diminuarea amplitudinii mișcării
- d) are ca scop creșterea spasticității musculare
- e) are ca scop creșterea hipotrofiei musculare

98) CS Selectați afirmația corectă care se referă la mobilizarea activă asistată:

- a) se efectuează fără intervenție exterioară facilitatoare sau opoza
- b) se efectuează cu scop de a corecta direcția pe toată amplitudinea de mișcare
- c) are ca scop diminuarea amplitudinii mișcării
- d) are ca scop creșterea spasticității musculare
- e) are ca scop creșterea hipotrofiei musculare

99) CS Selectați afirmațiile corecte care se referă la mobilizarea activă asistată:

- a) se efectuează fără intervenție exterioară facilitatoare sau opoza
- b) se efectuează cu scop de a corecta direcția pe toată amplitudinea de mișcare
- c) scopul este ca forța exterioară să nu se substituie forței musculare, ci doar să ajute
- d) forța exterioară se aplică pe direcția acțiunii mușchiului asistat
- e) forța de asistare mai mare la începutul mișcării și la sfârșit

100) CM Selectați afirmațiile corecte care se referă la mișcarea activo-pasivă:

- a) mișcarea inițiază pacientul
- b) mișcarea inițiază fiziokinetoterapeutul
- c) este necesară intervenția unui ajutor spre finalul mișcării
- d) este necesară intervenția unui ajutor la începutul mișcării
- e) nu este nevoie de intervenția unui ajutor

101) CS Selectați definiția corectă pentru "Metoda kinetoterapeutică"

- a. Un grup mai restrâns sau mai larg de exerciții care au un sens și un scop final unic
- b. Un grup de exerciții fără scopul final
- c. Un grup de exerciții la libera alegere a specialistului
- d. Un grup de exerciții la libera alegere a pacientului
- e. Un grup de exerciții fără sens

102) CM Selectați metodele kinetoterapiei:

- a. Metode de relaxare
- b. Metode de educare/reeducare neuromotorie
- c. Metode de accelerare a mișcării
- d. Metode de reeducare posturală
- e. Metoda de programare a mișcării

103) CM Selectați direcțiile metodologice pentru metoda de relaxare:

- a. Orientarea fiziologică (somatică)
- b. Orientarea psihologică (cognitivă, mentală)
- c. Orientarea profesională
- d. Respectarea regimului de pat
- e. Plimbările la aer liber

104) CM Selectați efectele terapeutice fundamentale ale kinetoterapiei

- a. Morfogenetice (plastice)
- b. Funcționale
- c. Compensatorii
- d. Evolutive
- e. Reversibile

105) CM Alegeți efectele profilactice ale kinetoterapiei:

- a. Prevenirea îmbolnavirilor și a stărilor de disconfort
- b. Menținerea și stimularea stării de sănătate
- c. Asigurarea creșterii normale și dezvoltarea fizică armonioasă
- d. Asigurarea mișcărilor fizice de performanță
- e. Diminuarea imunității

## **KINETOPROFILAXIA**

1. CM Numiți tipurile kinetoprofilaxiei:

- a) Primară
- b) Secundară
- c) Terțiară
- d) Virtuală
- e) Hipotrofică

2. CM Selectați categoriile persoanelor care pot beneficia de kinetoprofilaxia primară:

- a) Persoane sănătoase, pentru a preveni patologiile
- b) Persoane cu patologii cronice, pentru a preveni agravarea bolii sau complicații
- c) Vârstnicii, (la care decon condiționarea a apărut) pentru a preveni agravarea
- d) Persoane sănătoase, pentru creșterea anduranței la efort
- e) Copii pentru îmbunătățirea tonusului muscular

3. CM Notați scopurile kinetoprofilaxiei:

- a) Întărirea stării de sănătate

- b) Mărirea rezistenței naturale a organismului față de agenții patogeni
- c) Tratarea patologiei în regim de urgență
- d) Mărirea rezistenței musculare în sportul de performanță
- e) Stabilirea unui echilibru psiho-fizic normal între organism și mediu

4. CM Selectați categoriile persoanelor care pot beneficia de kinetoprofilaxia primară:

- a) Copii 0-3 ani
- b) Cardiaci
- c) Sarcină
- d) Mineri
- e) Lăuzie

5. CM Selectați căror pacienți li se va aplica kinetoprofilaxia secundară:

- a) Copii cu paralizie cerebrală
- b) Pacienți cu diabet zaharat
- c) Copii sănătoși
- d) Paciente lăuze
- e) Paciente însărcinate

6. CM Numiți afirmațiile corecte referitoare fitness-ului:

- a) Capacitatea de a accede la o calitate optimă a vieții
- b) Capacitatea de a diminua calitatea vieții
- c) Reprezintă o condiție dinamică, multidimensională
- d) Reprezintă o condiție unilaterală de dezvoltare
- e) Noțiune care indică nivelul de funcționare a sistemului cardiovascular

7. CM Alegeți afirmațiile referitoare la anduranță:

- a) Considerată măsura fitness-ului
- b) Considerată unitatea de măsură a mersului
- c) Definită ca capacitatea de lucru pe perioade lungi de timp, fără să apară oboseala
- d) Dependentă de potențialul oxidativ muscular
- e) Dependentă de funcția pulmonară

8. CM Alegeți afirmațiile ce se referă la consumul maxim de oxigen:

- a) Capacitatea aerobică maximă
- b) Reprezintă capacitatea rezistenței cardiovasculare.
- c) Volumul de oxigen maxim reprezintă consumul de oxigen pe minut
- d) Dacă funcția pulmonară este normală, el nu poate reprezenta un factor limitativ al efortului
- e) Volumul de oxigen maxim poate fi crescut în repaus

9. Selectați afirmațiile corecte specifice pentru antrenare:

- a) Creșterea capacității energetice musculare
- b) Creșterea capacitatea rezistenței cardiovasculare
- c) Realizează adaptarea organismului la efort
- d) Realizează adaptarea organismului la mediul ambiant
- e) Realizarea adaptării se face în sedentarism prelungit

10. CS Selectați definiția kinetoprofilaxiei:

- a) Știința ce studiază procesul de optimizare a stării de sănătate și de prevenire a îmbolnăvirilor organismului uman cu ajutorul exercițiilor fizice.
- b) Știința mișcării organismelor vii și a structurilor care participă la aceste mișcări.
- c) Știința ce studiază mecanismele neuromusculare și osteoarticulare
- d) Terapie prin mișcare efectuată prin programe de recuperare medicală care urmăresc refacerea unor funcții diminuate sau creșterea nivelului funcțional în diferite suferințe
- e) Specialitatea terapeutică care utilizează ca metode mișcarea, căldura

11. CM Notați scopurile kinetoprofilaxiei:

- a) Asigurarea condițiilor pentru dezvoltarea normală a organismului
- b) Prevenirea apariției deficiențelor fizice
- c) Ameliorarea funcției segmentelor interesate direct în afecțiune
- d) Stimularea stării psihice
- e) Prevenirea instalării deprinderilor compensatorii defectuoase

12. CS Selectați unul din tipurile de kinetoprofilaxie:

- a) Acută
- b) Subacută
- c) Gradul III
- d) Secundară
- e) Terțiară

13. CM Selectați categoria persoanelor care pot beneficia de kinetoprofilaxia primară:

- a) Sugari
- b) Cardiaci
- c) Sarcină
- d) Adolescenți
- e) Hipertensivi

14. CM Selectați care persoane pot beneficia de kinetoprofilaxia secundară:

- a) Copii sănătoși
- b) Copii cu diabet zaharat
- c) Copii după traumatisme multiple
- d) Adolescenți cu scolioză
- e) Femei însărcinate

15. CM Numiți afirmațiile corecte pentru noțiunea de fitness:

- a) Starea de boală
- b) Capacitatea de a diminua calitatea vieții
- c) Condiție de sănătate pozitivă
- d) Indică nivelul de funcționare a sistemului cardiovascular
- e) Este o performanță optimă a organismului

16. CM Alegeți din afirmații referitoare la termenul de anduranță:

- a) Unitatea de măsură a fitness-ului
- b) Unitatea de măsură a mersului
- c) Capacitatea de lucru pe perioade lungi de timp
- d) Este dependentă de potențialul oxidativ muscular
- e) Este dependentă de decompensarea cardiacă

17. CM Alegeți din afirmațiile referitoare la consumul maxim de oxigen:

- a) Este capacitatea aerobică maximă
- b) Reprezintă capacitatea rezistenței cardiovasculare.
- c) Volumul de oxigen maxim reprezintă consumul de oxigen pe minut
- d) Volumul de oxigen maxim reprezintă consumul de oxigen pe ora



e) Volumul de oxigen maxim poate fi crescut în repaus

18. CM Selectați afirmațiile corecte specifice pentru antrenare:

- a) Crește capacitate energetică musculară
- b) Crește capacitatea rezistenței cardio-pulmonare
- c) Se adaptează organismul la efort
- d) Se adaptează organismul la mediul ambiant
- e) Se diminuează anduranța la efort

19. CM Selectați afirmațiile corecte specifice pentru decon condiționare:

- a) Apare ca urmare a unui răspuns prelungit impus de anumite boli
- b) Apare ca urmare a unui răspuns prelungit datorat sedentarismului
- c) Realizează adaptarea organismului la mediul ambiant
- d) Pierderea antrenamentului și a adaptării
- e) Se concretizează prin creșterea nivelului de anduranță.

20. CS Selectați care sunt metodele de testare a aparatului mio-artro-kinetic:

- a) Sistemul HETTINGER
- b) Scala HADS
- c) Sistemul RICHTER
- d) Testul COOPER
- e) Testul WOMAC

21. CM. Selectați de ce este condiționată atitudinea corpului:

- a) Caracterele constituționale și temperamentale
- b) Patologii concomitente
- c) Gen
- d) Vârstă
- e) Greutatea și înălțimea corpului

22. CM. Marcați caracteristicile atitudinii corecte a corpului în ortostatism în plan frontal:

- a) Examinarea corpului din față și spate
- b) Examinarea corpului din profil – stânga – dreapta
- c) Capul și gâtul dispuse pe verticală
- d) Gâtul este înclinat anterior, prezentând o curbura în convexie

- e) Linia verticală mediană împarte corpul în două jumătăți egale și simetrice
23. CM. Selectați caracteristicile atitudinii corecte a corpului în ortostatism în plan sagital
- a) Examinarea corpului din față și spate
  - b) Examinarea corpului din profil – stânga – dreapta
  - c) Capul și gâtul dispuse pe verticală;
  - d) Gâtul este înclinat anterior, prezentând o curbură cu convexitate spre anterior
  - e) Linia verticală mediană împarte corpul în două jumătăți egale și simetrice
24. Numiți principiile de educare a funcției de atitudine:
- a) Formarea reflexului de atitudine
  - b) Dezvoltarea grupelor musculare
  - c) Dezvoltarea forței musculare
  - d) Dezvoltarea echilibrului
  - e) Formarea hipotoniei musculare
25. CM. Numiți caile de educare a reflexului de atitudine corectă:
- a) tonifierea în condiții de scurtare a mușchilor spinali
  - b) tonifierea în condiții de scurtare a adductorilor
  - c) formarea reprezentării corticale despre atitudinea corectă a corpului
  - d) educarea funcției de echilibru a corpului
  - e) educarea capacității de relaxare voluntară a musculaturii
26. CS. Selectați obiectivele în asigurarea atitudinii corecte a corpului:
- a) tonifierea în mod simetric a musculaturii abdominale și sacro-lombare
  - b) formarea reprezentării corticale despre atitudinea corectă a corpului
  - c) educarea funcției de echilibru a corpului
  - d) educarea capacității de relaxare voluntară a musculaturii
  - e) educarea capacității de antrenament
27. CM Selectati afirmațiile corecte referitoare la atitudinea corpului în poziția stând/ortostatism:
- a) Menținerea corpului pe verticală
  - b) Mușchii cefei depun un efort destul de mare

- c) Contractarea mușchilor cefei determină creșterea tonusului muscular
- d) Modificare a poziției bazinului nu are repercursiuni asupra coloanei vertebrale
- e) Menținerea corectă a poziției stând nu necesită un consum energetic apreciabil

28. CM Numiți componentele poziției ”așezat” corectă:

- a) Unghiul dintre coapsă și trunchi, să fie mai mare de 90 grade
- b) Poziția verticală a trunchiului, capul drept, curburile coloanei vertebrale redresate
- c) Contactul cu suprafața de sprijin se face pe fese și pe partea posterioară a coapsei
- d) Unghiul dintre coapsă și trunchi, nu trebuie să fie mai mic de 90 grade
- e) Coatele se sprijină pe pupitru

29. CM Selectați deficiențele fizice după mecanismele de producere:

- a) Atitudini deficiente prin insuficiența funcțională a elementelor aparatului locomotor
- b) Atitudini deficiente prin rigiditate, tonus muscular crescut
- c) Atitudini deficiente prin rigiditate, tonus muscular scăzut
- d) Atitudini deficiente prin asimetrie, inegalitate funcțională
- e) Egalitate funcțională, sprijin simetric pe membrele inferioare

30. CS Numiți afirmația corectă referitoare la atitudinea globală deficitară a corpului:

- a) Simetria segmentelor corpului față de linia verticală
- b) Este o deficiență specifică școlărilor,
- c) Este deficiența caracteristică preșcolărilor
- d) Simetria segmentelor corpului față de linia sașitală
- e) Se produc prin insuficiența funcțională, rigiditatea sistemului locomotor.

31. CS Numiți afirmația corectă privind atitudinea global lordotică:

- a. Se caracterizează prin fixarea tuturor segmentelor corpului pe verticală
- b. Este o deficiență specifică școlărilor,
- c. este deficiența caracteristică preșcolărilor care are curbură accentuată a spatelui
- d. deformează corpul mai mult decât oricare altă atitudine deficitară, fapt care implică un tratament precoce preventiv.

- e. se produc prin insuficiența funcțională, rigiditatea și simetria funcțională a întregului aparat locomotor.

32. CS Numiți afirmația corectă privind atitudinea global cifotică:

- a. fixarea tuturor segmentelor corpului pe verticală
- b. cifoza accentuată, mai frecvent depistată în perioada de creștere accelerată în înălțime,
- c. Simetria segmentelor corpului față de linia verticală
- d. deformează corpul mai mult decât oricare altă atitudine deficientă,
- e. se produc prin insuficiența funcțională, a întregului aparat locomotor.

33. CS Numiți afirmația corectă privind atitudinea globală rigidă:

- a) Se caracterizează prin fixarea tuturor segmentelor corpului pe verticală
- b) Este o deficiență specifică școlarilor
- c) Este deficiența caracteristică preșcolarilor
- d) Deformează corpul mai mult decât oricare altă atitudine deficientă
- e) Se produc prin insuficiența funcțională, rigiditatea și simetria funcțională

34. CS Numiți afirmația corectă privind atitudinea scolioțică globală:

- a) Se caracterizează prin fixarea membrilor inferioare
- b) Este o deficiență specifică școlarilor,
- c) Este deficiența caracteristică preșcolarilor
- d) Deformează corpul mai mult decât oricare altă atitudine deficientă
- e) Se produce prin insuficiența funcțională

35. CS Numiți afirmația corectă privind atitudinea globală asimetrică:

- a) Se determină la evaluarea corpului din plan frontal anterior sau posterior.
- b) Este o deficiență specifică școlarilor,
- c) Este deficiența caracteristică preșcolarilor
- d) Deformează corpul mai mult decât oricare altă atitudine deficientă,

e) Se produc prin insuficienta funcțională, a întregului aparat locomotor.

36. CM Selectați cauzele atitudinii lordotice:

- a) Greutatea mare a abdomenului
- b) Insuficienta (atonie) mușchilor peretelui abdominal
- c) Hipertonie mușchilor spinali
- d) Hipertonie psoasului-iliac
- e) Folosirea corectă a respirației diafragmatice

37. CM Numiți simptomatologia atitudinii lordotice vârstele mai mici:

- a) Musculatura sacro-lombară sunt hipotone
- b) Este o lordoză scurtă
- c) Capul și gâtul sunt ținute drepte
- d) Toracele și abdomenul sunt proeminente;
- e) Membrile inferioare cu genunchii întinși sau în hiperextensie

38. CM Numiți simptomatologia atitudinii lordotice vârstele mai mari:

- a) Cap și gât înclinate înainte
- b) Toracele turtit și înfundat
- c) Abdomen proeminent în regiunea subombilicală
- d) Capul și gâtul sunt ținute drepte
- e) Membrile inferioare cu genunchii în hiperextensie.

39. CM Selectați obiectivele propuse în corectarea atitudinii global lordotice;

- a) Redresarea poziției bazinului;
- b) Corectarea poziției capului și gâtului,
- c) Corectarea poziției membrilor inferioare, în special a genunchilor
- d) Tonifierea a musculaturii plantare
- e) Redresarea axului brațului

40. CM Numiți metodele indicate pentru corectarea atitudinii global lordotice;

- a) Exerciții statice sub formă de poziții: corective și hipercorective;
- b) Tonifierea musculaturii paravertebrale
- c) Redresarea poziției bazinului

- d) Exerciții dinamice
- e) Exerciții de respirație

41. CM Alegeți cauzele apariției atitudinii cifotice sau cifozei:

- a) autocontrol slab neuromotor și psihomotor
- b) Insuficiența musculaturii spatelui însoțită de laxitate articulară;
- c) Poziția neadecvată în banca școlară 8 ore pe zi
- d) Poziția neadecvată în banca școlară 2-3 ore pe zi
- e) Probleme de vedere, de directionare a luminii în timpul diferitelor activități

42. CM Selectați cauzele atitudinii scoliotice:

- a) Slăbirea funcției de sprijin a coloanei vertebrale
- b) Mobilitate coxo-femurală care determină unii elevi să adopte o atitudine șoldie
- c) Defecte de auz, vâz, insuficiente respiratorii
- d) Insuficiența musculaturii spatelui la vârsta pubertății
- e) Mobilitate coxo-femurală mica

43. Numiți noțiunea de torticolis;

- a) Este o deficiență vicioasă a capului și gâtului, cauzată de retractie musculară
- b) Se caracterizează prin fixarea tuturor segmentelor corpului pe verticală
- c) Este o deficiență specifică școlarilor, mai ales la vârsta pubertății
- d) Este deficiența caracteristică preșcolarilor
- e) Deformează corpul mai mult decât oricare altă atitudine deficiență

44. CM Selectați simptomologia torticolisului:

- a) Modificări de formă și simetrie a segmentelor
- b) Umărul de partea mușchiului contractat este mai coborât
- c) Umărul de partea mușchiului contractat este mai ridicat
- d) Mușchiul afectat este mai proeminent și scurtat
- e) Atitudinea vicioasă conduce la instalarea unei deviații în plan frontal

45. CM Numiți cauzele torticolisului:

- a) Posturi vicioase școlare sau profesionale

- b) Deficiențe oculare sau vizuale unilaterale
- c) Posturi vicioase timp îndelungat, mai ales în timpul somnului
- d) Afecțiuni psihice
- e) Posturi corecte școlare sau profesionale

46. CM Selectați mijloace kinetoprofilactice indicate în torticolis;

- a) Poziția la masa de lucru (8-10 ore pe zi)
- b) Poziții corective și hipercorective
- c) Exerciții dinamice
- d) Exerciții cu obiecte, având aceeași structură corectivă
- e) Exerciții la scara fixă, banca de gimnastică

47. CS Numiți afirmația corectă referitor la omoplații asimetrice:

- a) Este o deficiență vicioasă a capului și gâtului, cauzată de retracție
- b) Este rezultatul desprinderii inegale de torace a omoplaților
- c) Slăbirea funcției de sprijin a coloanei vertebrale
- d) Se caracterizează prin fixarea tuturor segmentelor corpului pe vertical
- e) Adoptarea unor poziții relaxatoare, deficiente;

48. CM Selectați exemple de exerciții indicate pentru corecția omoplaților asimetrice;

- a) Se vor executa semiflotări
- b) Din poziția de pe genunchi cu sprijin pe mâini deplasare prin propulsarea membrului superior.
- c) Exerciții de redresare autocorectivă prin conștientizarea poziției corecte
- d) Poziția de ortostatism îndelungată
- e) Alergări pe distanțe lungi

49. Numiți cauzele atitudinii lordotice:

- a) greutatea mare a abdomenului și a trunchiului;
- b) atonia mușchilor peretelui abdominal
- c) hipertonia mușchilor spinali
- d) atonie mușchilor spinali
- e) hipertrofie mușchilor abdominali

50. Numiți cauzele atitudinii lordotice:

- a) hipertonia mușchilor iliopsoas
- b) folosirea incorectă a respirației diafragmatice
- c) hipotonia rotatorilor externi ai membrilor superioare și inferioare
- d) hipotonia mușchilor iliopsoas
- e) hipertrofia mușchilor biceps brahii

### **Kinesiologia - notiuni de baza.**

1. CS Selectați definiția corectă pentru exercițiul fizic:

- a. Este mijlocul de bază pentru kinetoterapie și kinetoprofilaxie
- b. Este parte componentă a kinetoterapiei.
- c. Este parte componentă a kinetoprofilaxiei
- d. Este aplicat numai în antrenamentele sportive
- e. Este o mișcare a corpului uman

2. CM Selectați domeniile de aplicație a exercițiului fizic:

- a. Educație fizică și sport
- b. Kinetoterapie
- c. Kinetoprofilaxie
- d. Electroterapie
- e. Relaxare și odihnă

3. CS Alegeți numărul corect pentru părțile componente ale exercițiului fizic.

- a. 3
- b. 4
- c. 10
- d. 2
- e. 7

4. CS Numiți elementul inițial al exercițiului fizic.

- a. Poziția de start



- b. Conracțiã mușchilor
- c. Relaxarea mușchilor
- d. Poziția finalã
- e. Elementul declanșator

5. CS Numiți elementul final al exercițiului fizic.

- a. Poziția de start
- b. Conracțiã mușchilor
- c. Relaxarea mușchilor
- d. Poziția finalã
- e. Elementul declanșator

6. CM Numiți efectele exercițiului fizic

- a. Creșterea forței musculare
- b. Creșterea mobilității articulare
- c. Creșterea coordonării neuromotorii
- d. Micșorarea forței musculare
- e. Micșorarea mobilității articulare

7. CM Selectați principiile de bazã pentru executãrea exercițiului fizic.

- a. Executarea lentã
- b. Executarea ritmicã
- c. Mișcarea bruscã
- d. Poziția de start stabilã
- e. Executarea cu accelerație

8. CS Numiți principiul de executare a exercițiului fizic pentru tonifiere muscularã

- a. Executarea pe toatã amplitudinea de mișcare articularã
- b. Executarea pe amplitudinea redusã
- c. Executarea cu mișcare articularã redusã
- d. Executare lentã
- e. Executare intensã

9.CS Selectați părțile componente pentru crearea ritmului exercițiului fizic

- a.exercițiu/relaxare
- b.exercițiu/exercițiu
- c.contrație/relaxare
- d.întindere/extindere
- e.scurtare/alungire

10.CM Numiți pozițiile de start stabile pentru efectuarea exercițiului fizic

- a.stând cu picioarele îndepărtate
- b.stând cu picioarele apropiate
- c.stând în picioare cu un picior în față
- d.stând cu picioarele apropiate și mâinile ridicate lateral
- e. stând cu picioarele îndepărtate și mâinile ridicate lateral

11.CM Selectați elementele caracteristice pentru progresivitatea exercițiului fizic

- a.Aplicarea repetată a exercițiului fizic
- b.Aplicarea periodică a exercițiului fizic
- c.Creșterea treptată a capacității funcționale
- d.Creșterea rapidă a capacității funcționale
- e. Micșorarea treptată a capacității funcționale

12.CM Selectați tipurile de exerciții în care este aplicată progresivitatea

- a.exerciții pentru tonifiere musculară
- b exerciții pentru relaxare musculară
- c.exerciții pentru creșterea amplitudinii de mișcare
- d.exerciții pentru diminuarea amplitudinii de mișcare
- e.exerciții pentru creșterea mișcărilor coordonate

13.CM Selectați pozițiile posibile în exercițiul fizic

- a.Poziția de start
- b.Poziția de revenire
- c.Poziția intermediară
- d.Poziția liberă

e.Poziția antalgică

14.CM Selectați elementele care determină poziția și mișcarea în exercițiul fizic

- a.Suprafața bazei de susținere a corpului în timpul exercițiului
- b.Grupele musculare implicate în mișcare
- c.Distanța dintre centrul de greutate al corpului și suprafața de susținere
- d.Numărul de articulații care intra în schema de mișcare
- e.Absența tonusului muscular

15.CM Selectați elementele care determină poziția și mișcarea în exercițiul fizic

- a.Lungimea brațului forței
- b.Mușchii extensori implicate în mișcare
- c.Modificările de tonus muscular
- d.Numărul de articulații care suportă greutatea corpului
- e.Absența tonusului muscular

16. CM Alegeți pozițiile fundamentale de inițiere a exercițiului fizic

- a.Ortostatică
- b.Șezând
- c.Brațele încrucișate
- d.Trunchiul înclinat înainte
- e.Decubit dorsal

16.CM Alegeți pozițiile derivate de inițiere a exercițiului fizic

- a.Ortostatică
- b.Șezând
- c.Brațele încrucișate
- d.Trunchiul înclinat înainte
- e.Decubit dorsal

17.CS Selectați definiția corectă pentru mobilitate

- a. Este capacitatea de a iniția și de a executa o mișcare.
- b. Este capacitatea de a menține posturile gravitaționale și antigravitaționale
- c. Este capacitatea de a executa mișcări în timpul oricărei posturi de încărcare prin greutatea corpului.
- d. Este manipularea și explorarea mediului înconjurător
- e. Este executarea corectă a mișcării

18. CS Selectați definiția corectă pentru stabilitate

- a. Este capacitatea de a iniția și de a executa o mișcare.
- b. Este capacitatea de a menține posturile gravitaționale și antigravitaționale
- c. Este capacitatea de a executa mișcări în timpul oricărei posturi de încărcare prin greutatea corpului.
- d. Este manipularea și explorarea mediului înconjurător
- e. Este executarea corectă a mișcării

19. CS Selectați definiția corectă pentru mobilitatea controlată

- a. Este capacitatea de a iniția și de a executa o mișcare.
- b. Este capacitatea de a menține posturile gravitaționale și antigravitaționale
- c. Este capacitatea de a executa mișcări în timpul oricărei posturi de încărcare prin greutatea corpului.
- d. Este manipularea și explorarea mediului înconjurător
- e. Este executarea corectă a mișcării

20. CS Selectați definiția corectă pentru abilitate

- a. Este capacitatea de a iniția și de a executa o mișcare.
- b. Este capacitatea de a menține posturile gravitaționale și antigravitaționale
- c. Este capacitatea de a executa mișcări în timpul oricărei posturi de încărcare prin greutatea corpului.
- d. Este manipularea și explorarea mediului înconjurător
- e. Este executarea corectă a mișcării

21. CM Numiți aspectele de manifestare a contracției musculare

- a. Mecanic
- b. Chimic

- c. Acvatic
- d. Termic
- e. Nuclear
- R.a,b,d

22.CM Selectați tipurile de contracții musculare

- a. Izotonică
- b. Normotonică
- c. Exotonică
- d. Izometrică
- e. Izotermică

23.CS Selectați afirmația corectă referitoare la contracția izotonică

- a. Mușchiul se scurtează dar tensiunea din interior rămâne constantă
- b. Mușchiul se scurtează și tensiunea din interior crește
- c. Mușchiul se alungește dar tensiunea din interior rămâne constantă
- d. Mușchiul se alungește și tensiunea din interior crește
- e. Mușchiul se scurtează dar tensiunea din interior scade

24.CS Selectați afirmația corectă referitoare la contracția izometrică

- a. Mușchiul se scurtează, dar tensiunea din interior crește
- b. Mușchiul nu-și modifică dimensiunile, dar tensiunea din interior crește
- c. Mușchiul se alungește, dar tensiunea din interior crește
- d. Mușchiul nu-și modifică dimensiunile, dar tensiunea din interior scade
- e. Mușchiul se alungește, dar tensiunea din interior scade

25.CS Selectați afirmația corectă referitoare la secusa musculară

- a. Contracție unică
- b. Contracție multiplă
- c. Contracție sumară
- d. Contracție izotonică
- e. Contracție izometrică

26.CS Selectați afirmația corectă referitoare la tetanus muscular

- a. Con tracție asimetrică
- b. Con tracție multiplă
- c. Con tracție sumară
- d. Con tracție izotonică
- e. Con tracție izometrică

27.CM Selectați elementele contracției musculare

- a. Tonusul muscular
- b. Forța musculară
- c. Oboseala musculară
- d. Mișcarea uniformă
- e. Mișcarea accelerată

28. CM Selectați elementele telereceptive (la distan) pentru exercițiul fizic

- a. Văzul
- b. Auzul
- c. Mirosul
- d. Atingerea
- e. Temperatura

29.CM Selectați tipurile de neuroni conform numărului de prelungiri

- a. Unipolar
- b. Bipolar
- c. Multipolar
- d. Senzitiv
- e. Motor

30.CM Selectați tipurile de neuroni conform funcției

- a. Unipolar
- b. Bipolar
- c. Multipolar
- d. Senzitiv
- e. Motor

31. CM Selectați tipurile de neuroni după localizare

- a. Unipolar
- b. Bipolar
- c. Central
- d. Senzitiv
- e. Periferic

32. CS Alegeți afirmația corectă despre fibra nervoasă

- a. Este celulă nervoasă
- b. Este prelungirea neuronului
- c. Este corpul neuronului
- d. Este o conexiune între doi neuroni
- e. Este prelungirea musculară

33. CS Alegeți afirmația corectă despre sinapsă

- a. Este celulă nervoasă
- b. Este prelungirea neuronului
- c. Este corpul neuronului
- d. Este o conexiune între doi neuroni
- e. Este prelungirea musculară

34. CM Selectați părțile componente ale neuronului

- a. Corp
- b. Axon
- c. Miozină
- d. Actină
- e. Dendrit

35. CM Selectați afirmațiile corecte despre fibra nervoasă

- a. Fibra mielinică are teacă mielinică

- b. Fibra amielinică are teaca mielinică
- c. Fibra mielinică nu are teaca mielinică
- d. Fibra amielinică nu are teaca mielinică
- e. Toate fibrele nervoase au teaca mielinică

36.CM Selectați părțile componente ale sinapsei

- a.Membrana presinaptică
- b.Membrana postsinaptică
- c.Spațiul(fanta)sinaptic
- d.Fibra mielinică
- e.Fibra amielinică

37.CS Selectați localizarea corectă pentru neuronii centrali

- a.Scoarța cerebrală
- b. Măduva spinării
- c. Trunchiul cerebral
- d. Ganglioni
- e. Mușchi

38.CM Selectați localizarea corectă pentru neuronii periferici

- a.Scoarța cerebrală
- b. Măduva spinării
- c. Trunchiul cerebral
- d. Ganglioni
- e. Mușchi



39. CM Alegeți afirmația corectă referitoare la stresul pozitiv la efort:

- a. Sistemul care efectuează mișcarea sau efortul
- b. Sistemul care realizează reacții și adaptări favorabile morfofuncționale
- c. Sistemul care determină lezarea sau scăderea performanțelor
- d. Sistemul care asigură creșterea forței musculare
- e. Sistemul care determină ruptura musculară

40. CM Alegeți afirmațiile corecte referitoare la stres negativ la efort:

- a. Sistemul care efectuează mișcarea sau efortul
- b. Sistemul care realizează reacții și adaptări favorabile morfofuncționale
- c. Sistemul care determină lezarea sau scăderea performanțelor
- d. Sistemul care asigură creșterea forței musculare
- e. Sistemul care determină ruptura musculară

41. CM Selectați afirmațiile corecte pentru reacția acută la efort:

- a. Este un răspuns imediat
- b. Este rezultat al antrenamentului repetat
- c. Durează doar pe durata efortului și a perioadei de revenire
- d. Reprezintă adaptarea fiziologică a organismului
- e. Constă mai ales în modificări funcționale

42. CM Selectați afirmațiile corecte pentru reacția cronică la efort:

- a. Este un răspuns imediat
- b. Este rezultat al antrenamentului repetat
- c. Durează doar pe durata efortului și a perioadei de revenire
- d. Reprezintă adaptarea fiziologică a organismului
- e. Constă mai ales în modificări funcționale

46. CM Selectați consecințele posibile ale activității musculare:

- a. Reacția de ”încălzire”
- b. Reacția dureroasă
- c. Reacția de oboseală
- d. Reacție de răspuns

e.Reacție de retragere

47.CM Alegeți efectele reacției de ”încălzire ” la efort.

- a.crește fluxul sanguin muscular;
- b.crește ”inactivitatea” musculară;
- c.crește extensibilitatea țesutului conjunctiv;
- d.scade viteza conducerii potențialelor de acțiune;
- e.crește disocierea O<sub>2</sub> din hemoglobină și mioglobină;

48.CM Selectați afirmațiile corecte referitoare la reacția de ”încălzire ” la efort.

- a.Este determinată de activitatea musculară,
- b.Reprezintă încălzirea mușchilor în activate și creșterea temperaturii locale;
- c.Încălzirea nu este obligatorie pentru activitatea în continuare a sistemului motor în cadrul efortului.
- d.Este determinată de relaxarea musculară,
- e.Reprezintă încălzirea mușchilor în activate fără creșterea temperaturii locale;

49.CM Selectați afirmațiile corecte referitoare la reacția dureroasă la efort:

- a.Exercițiul fizic poate determina dureri.
- b.Exercițiul fizic niciodată nu provoacă dureri
- c.Durerile pot apărea în orice moment: în timpul exercițiului chiar, imediat după terminarea lui sau la un interval variabil.
- d.Cauza și substratul durerii este diferit în funcție de momentul apariției ei.
- e.Durerile pot apărea numai în timpul exercițiului.

50.CM Alegeți afirmațiile corecte referitoare la durerea acută la efort:

- a.Apare în timpul efortului
- b.Apare după efort pe un interval liber de timp.
- c.Este de scurtă durată
- d.Este de lungă durată
- e.Apare la 24 ore după efort

51. CM Numiți cauzele posibile ale crampei musculare:

- a. Supra- sau subutilizarea grupului muscular;
- b. Încălzirea insuficientă înainte de intrare în efort;
- c. Pierdere de lichide, sare, potasiu, magneziu fără aport alimentar de înlocuire adecvat.
- d. Exces de lichide
- e. Exces de sare, potasiu, magneziu.

52. CM Numiți manifestările unei ”întinderi” musculare la efort.

- a. Este resimțită dureros
- b. Apare la contracția musculară maximă.
- c. Nu poate fi cauza durerii
- d. Apare în timpul relaxării musculare
- e. Nu depinde de contracția musculară

53. CM Selectați afirmațiile corecte referitoare la ”durerea simplă” de efort:

- a. Este durerea obișnuită, frecventă, care apare în timpul exercițiului
- b. Poate apărea imediat la terminarea exercițiului
- c. Dispare la încetarea efortului sau câteva minute după efort
- d. Nu dispare timp de 24 ore după efort
- e. Poate apărea timp de 12 ore după efort

54. CM Selectați afirmațiile corecte referitoare la ”durerea musculară întârziată”:

- a. Este o senzație de disconfort ca urmare a unei activități fizice cu care subiectul era mai puțin obișnuit.
- b. Este o senzație de disconfort fără activitate fizică.
- c. Apare la nivelul unor mușchi suprautilizați
- d. Niciodată nu cauzează disconfort.
- e. Apare la nivelul unor mușchi subutilizați

55. CM Selectați factorii determinanți ai reacției de oboseală la efort:

- a. Exercițiul fizic
- b. Contracția musculară
- c. Relaxarea musculară

- d. Suprasolicitarea mușchilor
- e. Subsolicitarea mușchilor

56. CM Selectați manifestările respiratorii la efort:

- a. Crește frecvența respirației
- b. Scade frecvența respirației
- c. Crește volumul respirator
- d. Scade frecvența contracțiilor cardiace
- e. Crește tensiunea arterială

57. CM Selectați manifestările cardice la efort:

- a. Crește frecvența respirației
- b. Scade frecvența respirației
- c. Crește frecvența contracțiilor cardiace
- d. Scade frecvența contracțiilor cardiace
- e. Crește tensiunea arterială

58. CM Selectați factorii care determină hipertrofia musculară:

- a. Forța inițială;
- b. Durata antrenamentului
- c. Forța de gravitație
- d. Tipul de fibră musculară.
- e. Durata pauzei în timpul antrenamentului

59. CM Selectați factorii care stimulează hipertrofia musculară:

- a. Factorul hormonal,
- b. Factorul metabolic
- c. Factorul mecanic.
- d. Factorul material
- e. Factorul social

60.CM Alegeți factorii care determină puterea de contracție:

- a.Forta de contractie a muschiului
- b. Lungimea (durata) contractiei
- c. Numarul de contractii dintr-un minut.
- d.Durata de relaxare a mușchiului
- e.Micșorarea numărului de contracții

61.CS Selectați afirmația corectă referitoare la noțiunea de Neurotmezis:

- a.Întreaga structură a nervului este distrusă
- b.Nervul este distrus parțial
- c.Este afectată doar funcția nervului
- d.Regenerarea nervului este posibilă fără intervenție chirurgicală
- e.Nervul regenerează spontan

62.CS Selectați afirmația corectă referitoare la noțiunea de Axonotmezis:

- a.Leziunea nervului de gravitate medie
- b.Axonul este intact.
- c.Regenerarea eficientă a nervului
- d.Degenerarea walleriană
- e.Sistența chirurgicală nu este necesară

63.CS Selectați afirmația corectă referitoare la noțiunea de Neurapraxia:

- a.Leziune caracteristică compresiunilor de nerv.
- b.Conducerea influxului nervos este păstrată
- c.Vindecarea spontană a nervului este imposibilă
- d.Apar tulburări trofice sau vasculare.
- e.Fără tulburări de sensibilitate

64.CM Selectați manifestările leziunilor neurologice:

- a.Scăderea forței musculare
- b.Creșterea forței musculare
- c.Apariția tulburărilor de sensibilitate
- d.Conservarea sensibilității

e.Lipsa tulburărilor vasculo-trofice

65.CS Selectați afirmația corectă referitoare la sindromul hipokinetic:

- a.Paralizii de toate tipurile
- b.Extensii musculare
- c.Contrații musculare
- d.Hipertrofii musculare
- e.Relaxări musculare

66. CM Selectați manifestările posibile în sindromul hiperkinetic:

- a.Fasciculații musculare
- b.Crampe
- c.Ticuri
- d.Relaxări musculare
- e.Extensii musculare

67.CS Selectați structura sistemului nervos aptă pentru regenerare:

- a.Nervul periferic
- b.Cerebelul
- c.Bulbul rahidian
- d.Centrul nervos
- e.Emisferele cerebrale

68.CS Selectați afirmația corectă referitoare la regenerarea nervului:

- a.Regenerarea începe de la capătul proximal al secțiunii nervului
- b.Regenerarea începe de la capătul distal al secțiunii nervului
- c.Regenerarea începe de la corpul neuronului
- d.Regenerarea este imposibilă
- e.Regenerarea are loc numai la axon

69. CM Selectați tipurile posibile de regenerare a nervului:

- a.Prin „înmugurirea“ axonului

- b. Prin proliferarea unor ramuri colaterale
- c. Prin divizarea corpului neuronal
- d. Prin atrofierea unor ramuri colaterale
- e. Prin atrofierea axonului

70. CS Alegeți viteza medie pentru regenerarea nervului:

- a. 1-4 mm/zi.
- b. 1-4 cm/zi.
- c. 5-10 mm/zi.
- d. 1-10 cm/zi.
- e. 10-15 mm/zi.

71. CM Selectați procesele biologice caracteristice pentru os:

- a. Distrugere
- b. Refacere
- c. Contrakție
- d. Relaxare
- e. Extindere

72. CS Selectați tipul de celule responsabile pentru distrugerea osului:

- a. Osteoclaste
- b. Osteoblaste
- c. Neuroni
- d. Miocite
- e. Cardiomiocite

73. CS Selectați tipul de celule responsabile pentru refacerea osului:

- a. Osteoclaste
- b. Osteoblaste
- c. Neuroni
- d. Miocite
- e. Cardiomiocite

74. CS Selectați prima treaptă în refacerea osului:

- a.Stadiul de hematom,
- b.Stadiul de proliferare celulară,
- c.Stadiul de calus
- d.Stadiul de consolidare
- e.Stadiul de remodelare.

75.CS Selectați treapta a doua în refacerea osului:

- a.Stadiul de hematom,
- b.Stadiul de calus
- c.Stadiul de consolidare
- d.Stadiul de proliferare celulară
- e.Stadiul de remodelare.

76.CS Selectați treapta a treia în refacerea osului:

- a.Stadiul de hematom
- b.Stadiul de calus
- c.Stadiul de consolidare
- d.Stadiul de proliferare celulară
- e.Stadiul de remodelare.

77. CS Selectați treapta a patra în refacerea osului:

- a.Stadiul de hematom,
- b.Stadiul de calus
- c.Stadiul de consolidare
- d.Stadiul de proliferare celulară
- e.Stadiul de remodelare.

78.CS Selectați treapta a cincea în refacerea osului:

- a.Stadiul de hematom,
- b.Stadiul de calus
- c.Stadiul de consolidare
- d.Stadiul de remodelare.
- e.Stadiul de proliferare celulară



79.CS Alegeți afirmația corectă pentru redoarea articulară:

- a.Limitarea patologică a mișcărilor articulare
- b.Creșterea patologică a mișcărilor articulare
- c.Limitarea contracțiilor musculare
- d.Relaxarea musculară patologică
- e.Hiperlaxitate articulară

80.CM Selectați tipurile de redori după origine:

- a.Congenitale
- b.Dobândite
- c.Profunde
- d.Superficiale
- e.Mixte

81.CS Selectați afirmația corectă pentru anchiloză:

- a.Este pierderea definitivă ale mișcărilor
- b.Este pierderea temporară ale mișcărilor
- c.Este limitarea flexiei
- d.Este limitarea extensiei
- e.Este atrofie musculară

### **Kinesiologia-notiuni de baza**

1. CM Selectați condițiile corecte care determină importanța kinesiologiei:

- a) Creșterea globală a speranței de viață (îmbătrânirea populației).
- b) Creșterea prevalenței bolilor necomunicabile.
- c) Creșterea mortalității cauzate de traumatisme și altele boli.
- d) Dezvoltarea progresivă a tehnologiilor inovative.
- e) Costul înalt al asistenței medicale

2. CM Numiți componentele kinetologiei:

- a) Biomecanica
- b) Biofizica
- c) Componentul psihomotor
- d) Exercițiul fizic

- e) Componentul emoțional
3. CS Numiți domeniile de studiu ale kinetologiei medicale :
- a) Mecanisme neuro-musculare și osteoarticulare care asigură omului activitățile motrice normale
  - b) Mecanisme neuro-umorale care asigură omului activitățile motrice normale
  - c) Numai mecanismul osteoarticular ce asigură activitate motrică normal
  - d) Mecanisme tendino- musculare și osteoarticulare ce asigură activitățile motrice normale
  - e) Mecanisme neuromusculare și hormonale ce asigură activitățile motrice normale
4. CS. Selectați definiția termenului de dizabilitate :
- a) Problemă, cauzată de starea sănătății, în realizarea acțiunilor și performanțelor sale în mediul actual
  - b) Problemă pe care o persoană o întâmpină în cadrul mediului spitalicesc
  - c) Problemă, cauzată de starea financiară , în realizarea acțiunilor și performanțelor sale
  - d) Limitarea acțiunilor și performanțelor în sport
  - e) Tot ceea ce face corpul uman și toate acțiunile pe care oamenii le desfășoară
5. CM Numiți metodele de explorare și evaluare în kinetoterapie :
- a) Examinarea biochimică
  - b) Somatoscopia,
  - c) Antropometria,
  - d) Examinarea funcționalității prin goniometrie
  - a) Examinarea radiografică
6. CM Numiți metodele de explorare și evaluare în kinetoterapie :
- a) Examinarea biologică
  - b) Somatoscopie
  - c) Antropometrie
  - d) testare musculară
  - e) testare de efort
7. CM Numiți metodele de explorare și evaluare în kinetoterapie :
- a) Somatometrie
  - b) Somatoscopie
  - c) Electrocardiografie
  - d) Testare la efort
  - e) Testare antigenică
8. CM. Selectați beneficiile kinetoterapiei:
- a) Independență din punct de vedere motric și social
  - b) Independență economică și socială,
  - c) Dezvoltarea compensatorie și de adaptare

- d) Diminuarea calității vieții
  - e) Progresarea dizabilității
9. CM Numiți scopurile kinetoterapiei:
- a) Limitarea funcțiilor motrice globale
  - b) Ameliorarea organelor interesate direct în afecțiune
  - c) Prevenirea instalării deprinderilor compensatorii defectuoase
  - d) Dezvoltarea funcțiilor compensatorii ale sistemului neuro-mio-osteo-artrokinetic
  - e) Stimularea instalării deprinderilor compensatorii vicioase
10. CM Numiți scopurile kinetoterapiei:
- a) Ameliorarea capacității generale de mișcare
  - b) Limitarea funcției segmentului
  - c) Prevenirea instalării deprinderilor compensatorii defectuoase
  - d) Stimularea stării psihice
  - e) Stimularea instalării deprinderilor compensatorii vicioase
11. CM Selectați principiile de aplicare a kinetoterapiei :
- a) Precocitate
  - b) Gradare efort
  - c) Continuare până la recuperare integrală
  - d) Abolirea tonusului muscular
  - e) Diminuarea funcționalității
12. CS Numiți particularitatea principiului de personalizare a tratamentului:
- a) Centrat pe pacient
  - b) Centrat pe doctor
  - c) Centrat pe kinetoterapeut
  - d) Centrat pe comorbidități
  - e) Centrat pe mediul ambiant al pacientului
13. CS Numiți particularitatea principiului de precocitatea tratamentului:
- a) Început precoce
  - b) Început tardiv
  - c) Început după 6 luni
  - d) Început după 3 zile
  - e) Început după 3 săptămâni
14. CS Numiți momentul de sistare a programului de kinetoterapie:
- a) La creșterea mobilității articulare
  - b) La diminuarea tonusului muscular
  - c) La atingerea scopurilor propuse
  - d) La atingerea nivelului maxim de mobilizare

e) La atingerea nivelului de satisfacție

15. CM Selectați termenii de stigmatizare:

- a) Handicap
- b) Invaliditate
- c) Nevoi speciale
- d) Funcționalitate
- e) Dizabilitate

16. CM Selectați terminologia pozitivă în cadrul Clasificării Internaționale a Funcționalității (CIF):

- a) Funcționare
- b) Deficiență
- c) Activitate
- d) Restricții de participare
- e) Participare

17. CM Selectați terminologia negativă în cadrul Clasificării Internaționale a Funcționalității (CIF):

- a) Limitarea activității
- b) Restricții de participare
- c) Participare
- d) Activitate
- e) Funcționare

18. CM. Numiți membrii echipei multidisciplinare:

- a) Reabilitolog
- b) Anesteziolog
- c) Kinetoterapeut
- d) Terapeut ocupațional
- e) Logoped

19. CM. Selectați formele kinetoterapiei:

- a) Reeducarea mersului
- b) Imitații și jocuri
- c) Magnitoterapie
- d) Gimnastică medicală selectivă
- e) Electroforeza

20. CM Selectați beneficiile pe care le oferă kinetoterapia:

- a) Independența din punct de vedere motric
- b) Dezvoltarea compensatorie și de adaptare
- c) Independența economică și socială,

- d) Diminuarea calității vieții
- e) Independența din punct de vedere social

21. CM Selectați afecțiunile pentru care reabilitarea medicală prin kinetoterapie este specifică și absolut necesară:

- a) Traumatisme și leziuni ortopedice
- b) Bolile reumatice
- c) Bolile neurologice
- d) Patologia cardio-vasculară
- e) Infecțiile nosocomiale

22. CM Numiți scopurile de aplicare a kinetoterapiei:

- a) Profilactic
- b) Terapeutic
- c) De menținere
- d) De prelungire
- e) De precocitate

23. CS Numiți obiectivul kinetoterapiei terapeutice:

- a) Prevenirea stării de boală
- b) Tratarea diferitor afecțiuni ale organismului
- c) Prevenirea agravării bolilor cronice
- d) Consolidarea și menținerea rezultatelor obținute
- e) Recuperare funcțională

24. CS Numiți obiectivul kinetoterapiei de recuperare:

- a) Prevenirea agravării bolilor cronice
- b) Prevenirea stării de boală
- c) Recuperare funcțională
- d) Consolidarea și menținerea rezultatelor obținute
- e) Tratarea diferitor afecțiuni ale organismului

25. CM Numiți obiectivele kinetoprofilaxiei:

- a) Prevenirea stării de boală
- b) Consolidarea și menținerea rezultatelor obținute
- c) Tratarea diferitor afecțiuni ale organismului
- d) Prevenirea agravării bolilor cronice
- e) Recuperare funcțională

26. CM Selectați formele kinetoterapiei:

- a) Hidro-kinetoterapia
- b) Electroforeza

- c) Dansul curativ
  - d) Terapia cu ultrasunet
  - e) Ergoterapia
27. CM Selectați componentele creșterii și dezvoltării copiilor:
- a) Dinamică
  - b) Cantitativă
  - c) Calitativă
  - d) Psihointelectuală
  - e) Morfo-funcțională
28. CM Numiți care sunt legile creșterii:
- a) Legea alternanței
  - b) Legea proporțiilor
  - c) Legea antagonismului morfologic și ponderal
  - d) Legea creșterii inegale
  - e) Legea gravitației
29. CM Selectați factorii socio-economici care influențează creșterea staturo-ponderală:
- a) Condițiile sanitare
  - b) Morbiditatea infecțioasă și parazitară
  - c) Locuința
  - d) Stresul
  - e) Hormonii
30. CM Selectați factorii socio-economici care influențează creșterea staturo-ponderală:
- a) Hepatopatiile
  - b) Cardiopatiile
  - c) Varicela
  - d) Stresul
  - e) Dinamica socială
31. CM Selectați factorii afectivi /educativi care influențează creșterea staturo-ponderală:
- a) Abuzul
  - b) Neglijarea
  - c) Climatul familiei
  - d) Varicela
  - e) Bolile renale
32. CS Numiți factorul endogen ce influențează creșterea staturo-ponderală:
- a) Stresul
  - b) Locuința
  - c) Dinamica socială
  - d) Hormonii

- e) Condițiile sanitare
33. CM Alegeți factorii patologici care influențează creșterea și dezvoltarea copiilor:
- a) Infecțiile acute
  - b) Noxele chimice
  - c) Culoarea ochilor
  - d) Culoarea pielii
  - e) Tulburări hormonale
34. CM Selectați indicatorii creșterii:
- a) Dimensiunea
  - b) Compoziția corporală
  - c) Maturația osoasă
  - d) Maturația dentară
  - e) Maturația sexuală
35. CM Selectați indicatorii maturației:
- a) Maturația osoasă
  - b) Maturația dentară
  - c) Compoziția corporală
  - d) Maturația motorie
  - e) Maturația metabolică
36. CM Selectați metodele de examinare ale dezvoltării fizice :
- a) Somatometrie
  - b) Somatoscopie
  - c) Electronografie
  - d) Fiziometrie
  - e) Electrocardiografie
37. CS Selectați care din metodele enumerate este specifică antropometriei:
- a) Somatoscopie
  - b) Encefalografie
  - c) Tomografie
  - d) Radiografie
  - e) Somatometrie
38. CS Selectați care din metodele enumerate examinează gradul de dezvoltare a musculaturii:
- a) Somatoscopie
  - b) Fiziometrie
  - c) Electroforeza
  - d) Termometrie
  - e) Galvanizare

39. CM Selectați metodele de evaluare funcțională ale dezvoltării fizice:
- Spirometrie
  - Dinamometrie
  - Teste funcționale
  - Analize de sânge
  - Electrocardiograma
40. CM Selectați componentele sistemului neuromioartrokinetic:
- Articulație
  - Vase sangvine
  - Inima
  - Nerv
  - Mușchi
41. CS Selectați funcția componentei nervoase a sistemului neuromioartrokinetic:
- Asigură comanda pe baza informațiilor aferente
  - Primește comanda și realizează forța motrică a mișcării
  - Segmentează corpul permițând mișcarea în anumite limite și direcții
  - Transmite oxigenul spre creier
  - Îmbunătățește vascularizarea țesuturilor
42. CS Selectați funcția componentei articulare a sistemului neuromioartrokinetic:
- Asigură comanda pe baza informațiilor aferente
  - Primește comanda și realizează forța motrică a mișcării
  - Segmentează corpul permițând mișcarea în anumite limite și direcții
  - Asigură funcționarea normală a aparatului respirator
  - Convertește energia dinamică
43. CS Selectați funcția componentei musculare a sistemului neuromioartrokinetic:
- Primește comanda și realizează forța motrică a mișcării
  - Segmentează corpul permițând mișcarea în anumite limite și direcții
  - Asigură funcționarea normală a aparatului respirator
  - Convertește energia dinamică
  - Influențează direct funcția echilibrului acido-bazic
44. CM Alegeți din lista de mai jos componentele rigide a sistemului neuromioartrokinetic:
- Osul
  - Cartilajul
  - Ligamentul
  - Tendonul
  - Vasul sangvin



45. CM Alegeți din lista de mai jos componentele mobile a sistemului neuromioartrokinetic:
- a) Articulația
  - b) Mușchiul
  - c) Osul
  - d) Receptorul senzitiv
  - e) Neuronul
46. CM Selectați tipurile de celule musculare :
- a) Striate
  - b) Netede
  - c) Cardiac striate
  - d) Cardiac din sistemul excitoconductor
  - e) Limfocitele
47. CM Numiți care organe sunt constituite din fibre musculare striate:
- a) Mușchii scheletici
  - b) Viscere
  - c) Canale glandulare
  - d) Vase sangvine
  - e) Diafragma
48. CM Numiți care organe sunt constituite din fibre musculare striate:
- a) Viscere
  - b) Laringele
  - c) Mușchii perineului
  - d) Mușchii globului ocular
  - e) Mușchiul cardiac
49. CS Numiți care organ este constituit din fibre musculare netede :
- a) Diafragma
  - b) Laringele
  - c) Faringele
  - d) Mușchiul cardiac
  - e) Limba
50. CM Numiți tipurile de mușchi:
- a) Striați
  - b) Netezi
  - c) Combinați
  - d) Fibre roșii
  - e) Fibre albe

51. CM Elementele auxiliare ale mușchilor:
- a) Fasciile
  - b) Retinaculele
  - c) Canale auditive
  - d) Canalele fibroase și osteo-fibroase
  - e) Parul
52. CM. Elementele auxiliare ale mușchilor:
- a) Tecile sinoviale
  - b) Bursele sinoviale
  - c) Retinaculele
  - d) Unghiile
  - e) Pielea
53. CM. Funcțiile tendonului:
- a) Organ de transmitere a impulsurilor nervoase
  - b) Organ de transmitere a forței de contracție
  - c) Organ de contracție
  - d) Organ de amplificare a contracției musculare de abia perceptibilă
  - e) Organ de amplificarea a producției hormonilor
54. CM Selectați din cele enumerate proprietățile mușchilor :
- a) Contractilitatea
  - b) Extensibilitatea
  - c) Elasticitatea
  - d) Tonicitatea
  - e) Plasticitate
55. CS Numiți care capăt al mușchiului este numit punct mobil:
- a) Proximal
  - b) Distal
  - c) Mijlociu
  - d) Terminal
  - e) Auxiliar
56. CS Numiți care capăt al mușchiului este numit punct fix:
- a) Distal
  - b) Proximal
  - c) Terminal
  - d) Inițial
  - e) Mijlociu

57. CS Selectați care este porțiunea activă a unui mușchi:
- Tendonul
  - Articulația
  - Corpul mușchiului
  - Ligamentul
  - Nervul
58. CS Selectați care este porțiunea pasivă a unui mușchi:
- Tendonul
  - Ligamentul
  - Corpul mușchiului
  - Corpul vertebrei
  - Corpul articulației
59. CM Selectați funcțiile tendonului:
- Transmitere a forței de contracție
  - Modulare a contracției brutale ,rol de amortizor
  - Amplificare a contracției musculare de abia perceptibilă
  - Asigură comanda pe baza informațiilor aferente
  - Segmentează corpul permițând mișcarea în anumite limite și direcții.
60. CM Numiți funcțiile sistemului osos ca element component al aparatului kinetic:
- Asigură suportul mecanic
  - Pârghia oricărui segment care se mișcă
  - Protejează organele interne și sistemul nervos central
  - Asigură comanda pe baza informațiilor aferente
  - Transmitere a forței de contracție
61. CM Numiți tipurile de oase în funcție de raportul dintre lungime, lățime și grosime:
- Oase lungi
  - Oase mixte
  - Oase spongioase
  - Oase late
  - Oase scurte
62. CM Alegeți componentele anatomice ale unui os tubular:
- Diafiză
  - Epifiză
  - Os sesamoid
  - Metafiză
  - Sutură
63. CM Numiți tipurile de oase tubulare în raport cu dimensiunile existente:

- a) Scurte
- b) Lungi
- c) Medii
- d) Proximale
- e) Distale

64. CM Selectați din cele expuse mai jos care sunt oase spongioase:

- a) Os parietal
- b) Scapula
- c) Sternul
- d) Coastele
- e) Oase carpiene

65. CM Selectați din cele expuse mai jos care sunt oase plate:

- a) Oase vertebrale
- b) Humerus
- c) Fibula
- d) Os parietal
- e) Os coxal

66. CM Selectați din cele expuse mai jos care sunt oase aerofoare(pneumatice):

- a) Frontalul
- b) Sfenoidul
- c) Etmoidul
- d) Maxila
- e) Sesamoidele

67. CM Selectați curburile fiziologice a coloanei vertebrale în plan sagital:

- a) Lordoză cervicală
- b) Lordoză toracică
- c) Lordoză lombară
- d) Cifoză lombară
- e) Cifoză sacrală

68. CM Selectați curburile fiziologice a coloanei vertebrale în plan sagital:

- a) Scolioză toracică
- b) Scolioză lombară
- c) Cifoză toracică
- d) Cifoză sacrală
- e) Lordoză cervicală

69. CM Numiți funcțiile mecanice ale componentei osteoarticulare:

- a) Sprijin
- b) Antigravitație

- c) Locomoție
- d) Protecție
- e) Metabolică

70. CM Numiți funcțiile biologice ale componentei osteoarticulare:

- a) Metabolismul sărurilor minerale din organism
- b) Hematopoietică
- c) Protecție
- d) Depozitează sânge
- e) Antigrațională

71. CS Numiți care este unitatea de bază a osului:

- a) Osteocitul
- b) Osteoclastul
- c) Osteoblastul
- d) Osteonul
- e) Osteofitul

72. CM Selectați care sunt celulele ce fac parte din arhitectura osoasă:

- a) Osteocite
- b) Osteofite
- c) Osteoclaste
- d) Osteoblaste
- e) Miocite

73. CM Numiți care sunt componentele unei articulații:

- a) Capsulă
- b) Ligamente
- c) Tendoane
- d) Osteocite
- e) Osteoblaste

74. CM Numiți tipurile de articulații în funcție de axa de mișcare:

- a) Uniaxiale
- b) Poliaxiale
- c) Triaxiale
- d) Sinartroze
- e) Amfiartroze

75. CM Numiți funcțiile articulațiilor în cadrul aparatului locomotor:

- a) Stabilitatea
- b) Mobilitatea
- c) Flexibilitatea
- d) Contractibilitatea

e) Redoare