**BAZELE KINETOTERAPIEI**

1) CS Selectați definiția termenului de kineziologie:

a) știinţa mişcării organismelor vii şi a structurilor care participă la aceste mişcări.”

b) baza fiziologică a tipul de contracţie musculară prin care se realizează mişcarea activă, pasivă

c) asamblarea într-un anumit fel a unor tehnici kinetologice

d) exerciţiile fizice perfecţionate standartizate şi aplicate într-o situaţia specifică

e) un complex de exerciţii sau procedee fizice formează

2) CS Selectați definiția termenului de kinetologie umană:

a) studiul mişcării umane şi al structurilor care participă la aceste mişcări

b) știinţa mişcării organismelor vii şi a structurilor care participă la aceste mişcări.”

c) baza fiziologică a tehnicei de tipul de contracţie musculară prin care se realizează mişcarea activă, pasivă

d) asamblarea într-un anumit fel a unor tehnici kinetologice

e) exerciţiile fizice perfecţionate standartizate şi aplicate într-o situaţia specifică

3) CS Numiți elementul de bază în kinetoterapie:

a) tehnica de lucru

b) lucrul fizic

c) lucrul psihic

d) procedeile electrice

e) cîmpul magnetic

4) CM Selectați elementele fiziologice de bază ale tehnicii de lucru în kinetoterapie:

a) Contracția izometrică

b) Contracția izotonică

c) Contracția musculară

d) Stimulul nervos

e) Incordarea ligamentara

5) CS Selectați noțiunea de contracția izometrică:

a) tip de contracții musculare cînd tensiunea in mușchi crește, dar fibrele musculare nu își modifică lungimea.

b) tip de contracții musculare cînd tensiunea in mușchi crește, dar fibrele musculare își modifică lungimea.

c) tip de contracții musculare cînd tensiunea in mușchi scade, dar fibrele musculare își modifică lungimea.

d) tip de contracții musculare cînd 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 cînd se modifică lungimea mușchiului, dar tonusul muscular nu se schimba

b) tip de contracții musculare cînd nu se modifică lungimea mușchiului și tonusul muscular nu se schimba

c) tip de contracții musculare cînd se modifică lungimea mușchiului și tonusul muscular

d) tip de contracții musculare cînd tensiunea in mușchi scade, dar fibrele musculare nu își modifică lungimea.

e) tip de contracții musculare cînd tensiunea in mușchi scade, dar fibrele musculare își modifică lungimea.

7) CS Definiți noțiunea de exerciţiul fizic:

a) studiul mişcării umane şi al structurilor care participă la aceste mişcări

b) știinţa mişcării organismelor vii şi a structurilor care participă la aceste mişcări.

c) baza fiziologică a tehnicei de tipul de contracţie musculară prin care se realizează mişcarea activă, pasivă

d) asamblarea într-un anumit fel a unor tehnici kinetologice

e) exerciţiile fizice perfecţionate standardizate şi aplicate într-o situaţia specifică

8) CS Definiți noțiunea de procedeu:

a) studiul mişcării umane şi al structurilor care participă la aceste mişcări

b) știinţa mişcării organismelor vii şi a structurilor care participă la aceste mişcări.”

c) baza fiziologică a tehnicei de tipul de contracţie musculară prin care se realizează mişcarea activă, pasivă

d) asamblarea într-un anumit fel a unor tehnici kinetologice

e) exerciţiile fizice perfecţionate standardizate şi aplicate într-o situaţia specifică

9) Definiți noțiunea de metodă:

a) un complex de exerciţii sau procedee fizice

b) știinţa mişcării organismelor vii şi a structurilor care participă la aceste mişcări

c) tipul de contracţie musculară prin care se realizează mişcarea activă, pasivă

d) asamblarea într-un anumit fel a unor tehnici kinetologice

e) exerciţiile fizice perfecţionate standartizate şi aplicate într-o situaţia specifică

10 CM Selectații afirmațiile corecte care se referă la profilaxie:

a) ansamblu de mijloace destinate prevenirii apariției bolilor

b) ansamblu de mijloace destinate prevenirii propagarii 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) creşterea rezistenței individuale

e) scăderea rezistenței individuale

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

a) antisepsie

b) chimioterapie

c) vaccinoterapie

d) creşterea 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 şi dezvoltarea unor deprinderi pe care persoana nu le-a avut niciodată

c) este ansamblul mijloacelor şi îngrijirilor destinate să permită restabilirea a funcțiilor afectate după o boală dizabilitante

d) ansamblul de măsuri care previn dizabilitate

e) tehnici de menținere a funcțiilor vitale ale organismului în caz de leziune

15) CS Selectați 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 şi dezvoltarea unor deprinderi pe care persoana nu le-a avut niciodată

c) este ansamblul mijloacelor şi 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 şi profesionale ale acestora şi integrarea în viața publică şi 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 şi dezvoltarea unor deprinderi pe care persoana nu le-a avut niciodată

c) este ansamblul mijloacelor şi 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 şi dezvoltarea unor deprinderi pe care persoana nu le-a avut niciodată

c) este ansamblul mijloacelor şi 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 mișcăre”:

a) caracteristică a mişcării,care constă în deplasarea maximă ce poate fi realizată în planul mişcării respective.

b) caracteristică a mişcării, vizează viteza de mișcare

c) tehnici de menținere a funcțiilor vitale ale organismului în caz de leziune

d) mișcarea articulara în timpul mersului

e) este o mișcarea în articulație care depășește volumul normal de mișcare

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

a) muşchi sau grupă musculară care, contractandu-se, determină efectuarea unei mişcări.

b) grupă musculară care, contractandu-se,care efectuează mișcare de flexie extensie

c) mușchiul care nu se contracta

d) mușchiul care se contracta desinestătător

e) muschiul care are tonus ridicat

20) CS Selectați afirmația care descrie noțiunea de mușchi

a) muşchi sau grupă musculară care, contractându-se, determină efectuarea unei mişcări.

b) muşchi sau grupă musculară care, contractându-se, frânează sau opreşte mişcările efectuate prin contracția muşchilor agonişti.

c) mușchiul care nu se contracta

d) mușchiul care se contracta desinestătător

e) mușchiul care are tonus ridicat

21) CS Definiți noțiunea de mobilitate:

a) caracteristică a motricității exprimată prin amplitudinea mişcărilor efectuate.

b) caracteristică a motricității exprimată prin intensitatea mişcărilor 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 mişcărilor 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 mişcărilor 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 si mîini.

c) determină curburile coloanei vertebrale

d) determină caracteristicile toracelui şi ale bazinului

e) determina forma craniului

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

a) Stare de tensiune activă, uşoară, permanentă

b) este voluntar

c) este involuntar

d) este variabilă ca intensitate a muşchilor netezi şi striați

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 mişcării respective.

e) deplasarea minima ce poate fi realizată în planul de execuție al mişcării 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 mişcării,care constă în deplasarea maximă ce poate fi realizată în planul de execuție al mişcării respective.

e) caracteristică a mişcării,care constă în deplasarea minima ce poate fi realizată în planul de execuție al mişcării 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 minima ce poate fi realizată în planul de execuție al mişcării 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 acţionează asupra segmentelor corpului în mişcare:

a) forţa musculară

b) forţa gravitației

c) forța elastică

d) tonusul sistemului parasimpatic

e) tonusul muscular

38) CM Alegețistructurile anatomice care participă la biomecanica articulara:

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 articulara:

a) ligamentele articulare

b) membrana sinovială

c) lichidul sinovial

d) cavitatea articulară

e) osteofitele

40) CM Numiți clasele dupa care sunt divizate atriculațiile

a) „sinartrozele”

b) „amfiartrozele”

c) „diartrozele”

d) „gonartrozele”

e) „coxartrozele”

41) CM Selectați afirmațiile care descriu pîrghia de gradul I

a) punctul de sprijin între cele două forţe, ordinea pe bară fiind F—S—R

b) punctul de rezistenţă se află la mijloc, ordinea pe bară fiind S—R—F

c) punctul forţei este la mijloc, ordinea pe bară fiind S—F—R

d) exemplu: occiputul — coloana cervicală — masivul facial

e) exemplu: cînd ne ridicăm pe vîrfuri, piciorul devine o astfel de pîrghie

42) CM Selectați afirmațiile care descriu pîrghia de gradul II

a) punctul de sprijin între cele două forţe, ordinea pe bară fiind F—S—R

b) punctul de rezistenţă se află la mijloc, ordinea pe bară fiind S—R—F

c) punctul forţei este la mijloc, ordinea pe bară fiind S—F—R

d) exemplu: occiputul — coloana cervicală — masivul facial

e) exemplu: cînd ne ridicăm pe vîrfuri, piciorul devine o astfel de pîrghie

43)CS Selectați afirmațiile care descriu pîrghia de gradul III

a) punctul de sprijin între cele două forţe, ordinea pe bară fiind F—S—R

b) punctul de rezistenţă se află la mijloc, ordinea pe bară fiind S—R—F

c) punctul forţei este la mijloc, ordinea pe bară fiind S—F—R

d) exemplu: occiputul — coloana cervicală — masivul facial

e) exemplu: cînd ne ridicăm pe vîrfuri, piciorul devine o astfel de pîrghie

44) CM Numiți proprietățile fundamentale ale aparatului locomotor:

a) activitatea motrica

b) capacitatea de a putea fi mişcat 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) menţinerea şi fixarea artificială, pentru o anumită perioadă de timp, a unui segment , a unei porţiuni de corp într-o anumită poziţie.

b) atitudinea impusă unui segment utilizată pentru a corecta unele poziţii vicioase/

c) reprezintă starea inversă contracţiei musculare, muşchiul îşi păstrează „tonusul muscular”

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

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

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

a) menţinerea şi fixarea artificială, pentru o anumită perioadă de timp, a unui segment , a unei porţiuni de corp sau a corpului în întregime într-o anumită poziţie.

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

c) reprezintă starea inversă contracţiei musculare, muşchiul îşi păstrează „tonusul muscular”

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

e) rmişcarea realizată contra unei forțe exterioare ce se opune parțial forței mobilizatoare, cu scopul de a creşte forţa şi/sau rezistenţa musculară.

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

a) menţinerea şi fixarea artificială, pentru o anumită perioadă de timp, a unui segment , a unei porţiuni de corp poziţie.

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

c) reprezintă starea inversă contracţiei musculare, muşchiul îşi păstrează „tonusul muscular”

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

e) reprezintă mişcarea realizată contra unei forțe exterioare ce se opune parțial forței mobilizatoare, cu scopul de a creşte forţa şi/sau rezistenţa musculară.

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

a) menţinerea şi fixarea artificială, pentru o anumită perioadă de timp, a unui segment , a unei porţiuni de corp sau a corpului în întregime într-o anumită poziţie.

b) atitudinea impusă unui segmentcu scopul de a pentru a preveni unele poziţii vicioase/deformări

c) reprezintă starea inversă contracţiei musculare, muşchiul îşi păstrează „tonusul muscular”

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

e) mişcarea realizată contra unei forțe exterioare ce se opune parțial forței mobilizatoare, cu scopul de a creşte forţa şi/sau rezistenţa musculară.

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

a) menţinerea şi fixarea artificială, pentru o anumită perioadă de timp, a unui segment , a unei porţiuni de corp sau a corpului în întregime într-o anumită poziţie.

b) atitudinea impusă unui segmentcu scopul de a preveni/corecta unele poziţii vicioase/deformări

c) reprezintă starea inversă contracţiei musculare, muşchiul îşi păstrează „tonusul muscular”

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

e) reprezintă mişcarea realizată contra unei forțe exterioare ce se opune parțial forței mobilizatoare, cu scopul de a creşte forţa şi/sau rezistenţa musculară.

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

a) menţinerea şi fixarea artificială, pentru o anumită perioadă de timp, a unui segment , a unei porţiuni de corp sau a corpului în întregime într-o anumită poziţie.

b) implică anularea mişcării articulare

c) permite numai contracţia izometrică a muşchilor din jurul articulaţiei respective

d) reprezintă starea inversă contracţiei musculare, muşchiul îşi păstrează „tonusul muscular

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

67) CM Numiți tipuri de imobilizare:

a) de punere în repaus

b) de contenţie

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 menţinerea cap la cap a suprafeţelor osoase

d) utilizează un sistem de fixaţie externă: aparat gipsat, atele, corsete, orteze

e) se realizează cu același sistem ca și cea de contenție deosebirea constînd 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 menţinerea cap la cap a suprafeţelor osoase

d) utilizează un sistem de fixaţie externă: aparat gipsat, atele, corsete, orteze

e) se realizează cu același sistem ca și cea de contenție deosebirea constînd în scopul urmarit

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 menţinerea cap la cap a suprafeţelor osoase

d) utilizează un sistem de fixaţie externă: aparat gipsat, atele, corsete, orteze

e) se realizează cu același sistem ca și cea de contenție deosebirea constînd în scopul urmarit

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, luxaţii, entorse

c) se realizează cu același sistem ca și cea de contenție deosebirea constînd în scopul urmarit.

d) segmentul se asează in 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 in 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, luxaţii, entorse

c) se realizează cu același sistem ca și cea de contenție deosebirea constînd în scopul urmarit.

d) segmentul se asează in 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 in 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, luxaţii, entorse

c) se realizează cu același sistem ca și cea de contenție deosebirea constînd în scopul urmarit.

d) segmentul se asează in 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 in timp.

74) CM Selectați efectele negative ale imobilizării:

a) inducele hipotrofiei musculare de inactivitate;

b) determină redori articulare, uneori greu reductibile;

c) dereglează circulația de întoarcere ducînd la edeme și tromboze venoase

d) determină tulburări trofice de tipul escarelor

e) creste mobilitatea articulară

75) CM Numiți dezavantajele imobilizării:

a) inducele 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) creste mobilitatea articulară

76) CM Selectați tipurile de posturări corective:

a) posturări libere

b) posturări segmentare

c) posturări realizate prin greutatea corpului

d) posturari asistate

e) posturari multisegmentare

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

a) reprezintă starea inversă contracţiei musculare, muşchiul îşi păstrează „tonusul muscular

b) reprezintă o atenuare a oricărei tensiuni: nervoasă, psihică, somatică, cu realizarea unui echilibru optim tonico-emoţional

c) poate fi generală

d) poate fi locală

e) poate fi auxotonică

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

a) muşchiul lucrează contra unei rezistenţe egale cu forţa sa maximă, lungimea fibrei lui rămânând constantă

b) muşchiul lucrează contra unei rezistenţe egale cu forţa sa minimală, lungimea fibrei lui rămânând constantă

c) muşchiul lucrează contra unei rezistenţe egale cu forţa sa maximă, cuschimbarea lungimei fibrei musculare

d) contracţia izometrică se realizează fără deplasarea segmentelor

e) contracţia izometrică se realizează cu deplasarea segmentelor

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

a) muşchiul lucrează contra unei rezistenţe egale cu forţa sa maximă, lungimea fibrei lui rămânând constantă

b) muşchiul lucrează contra unei rezistenţe egale cu forţa sa minimală, lungimea fibrei lui rămânând constantă

c) muşchiul lucrează contra unei rezistenţe egale cu forţa sa maximă, cuschimbarea 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 contracţiei este de 5-6 sec, în grupaje de 3-5 contracţii, cu pauză de 2 minute

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

a) muşchiul lucrează contra unei rezistenţe egale cu forţa sa maximă, lungimea fibrei lui rămânând constantă

b) muşchiul lucrează contra unei rezistenţe egale cu forţa sa minimală, lungimea fibrei lui rămânând constantă

c) muşchiul lucrează contra unei rezistenţe egale cu forţa sa maximă, cuschimbarea lungimei fibrei musculare

d) determină hipertrofia muşchiului

e) Antrenamentul izometric prezintă ca principal dezavantaj suprasolicitarea cardiacă

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

a) se realizează fără travaliu muscular

b) se utilizează numai în kinetologia terapeutică și de reabilitare

c) muşchiul lucrează contra unei rezistenţe egale cu forţa sa maximă, lungimea fibrei lui rămânând constantă

d) se realizează cu ajutorul unei forţe exterioare în momentul unei inactivităţi musculare totale

e) prezintă ca principal dezavantaj suprasolicitarea cardiacă

82) CM Selectați tipurile de tracțiuni:

a) continua

b) discontinua

c) peranenta

d) temporară

e) de balanța

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 instalaţii, mâinelor fiziokinetoterapeutului

e) sunt indicate in lezini de nervii periferici

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

a) se realizează cu ajutorul unor instalaţii, mâinelor fiziokinetoterapeutului

b) sunt indicate în redori articulare

c) sunt indicate în articulaţii dureroase cu contractură musculară

d) sunt indicate în discopatii

e) sunt indicate în hipotrofie muscuară

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

a) se realizează cu ajutorul unor instalaţii, mâinelor fiziokinetoterapeutului

b) sunt indicate in edemul membrelor

c) sunt indicate în articulaţii 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 muscuară

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 acţiunea membrului sănătos

c) prin intermediul unei instalaţii „coardă-scripete”

d) prin intermediul unei instalaţii de mecanoterapie

e) prin acțiunea memrului afectat

87) CM Selectați modalitățile de execuție mobilizărilor autopasive:

a) prin presiunea corpului sau a unui segment al corpului

b) prin acţiunea membrului sănătos

c) prin intermediul kinetoterapeutului

d) prin intermediul unei instalaţii de mecanoterapie

e) prin acțiunea memrului afectat

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

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 afirmațile corecte care se referă la mobilizarea pasivo-activă:

a) pacientul nu poate iniţia activ mişcarea, dar odată ce este ajutat în prima parte a mişcării, execută liber restul amplitudinii de mişcare

b) nu se utilizează pentru mobilizari 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 iniţia activ mişcarea, dar odată ce este ajutat în prima parte a mişcării, execută liber restul amplitudinii de mişcare

b) nu se utilizează pentru mobilizari 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 articulaţie sau un ansamblu de articulaţii

c) poartă brusc elementele articulare peste jocul lor fiziologic obişnuit

d) nu depășește limitele anatomice de mișcarea articulara

e) depășește limitele anatomice de mișcarea articulara

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 obişnuit

e) depășește limitele anatomice de mișcarea articulara

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

a) se realizează prin contracţii musculare reflexe, necontrolate şi necomandate voluntar de către pacient

b) se realizează prin contracţii musculare reflexe, care sunt controlate voluntar de către pacient

c) mişcările apar ca răspuns la un stimul, prin reflexe motorii.

d) poartă brusc elementele articulare peste jocul lor fiziologic obişnuit

e) depășește limitele anatomice de mișcarea articulara

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

a) se realizează prin contracție musculară și consum energetic

b) contracția este izotonică, dinamică, mușchiul modificîndu- și lungimea prin apropierea capetelor de inserție

c) contracția este izotonică, dinamică, mușchiul modificîndu- și lungimea prin depărtarea capetelor de inserție

d) mișcarea este reflexă

e) mişcările 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) dimunuarea amplitudinii mișcării

d) creșterea spasticității musculare

e) creșterea hipotrofiei musculare

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

a) se efectuiază fără intervenție exterioara facilitatoare sau opoza

b) se efectuiază cu scop de a corecta direcția pe toată amptitudinea de mișcare

c) are ca scop dimunuarea 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 efectuiază fără intervenție exterioara facilitatoare sau opoza

b) se efectuiază cu scop de a corecta direcția pe toată amptitudinea de mișcare

c) are ca scop dimunuarea 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 efectuiază fără intervenție exterioara facilitatoare sau opoza

b) se efectuiază cu scop de a corecta direcția pe toată amptitudinea 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 mișcarii

d) este necesară intervenția unui ajutor la inceputul mișcarii

e) nu este nevoie de intervenția unui ajutor

101)CS Selectați definița corectă pentru ”Metoda kinetoterapeutică”

1. Un grup mai restrâns sau mai larg de exerciții care au un sens şi un scop final unic
2. Un grup de exerciții fără scopul final
3. Un grup de exerciții la libera alegere a specialistului
4. Un grup de exerciții la libera alegere a pacientului
5. Un grup de exerciții fără sens
6. CM Selectați metodele kinetoterapiei:
7. Metode de relaxare
8. Metode de educare/reeducare neuromotorie
9. Metode de accelerare a mișcării
10. Metode de reeducare posturală
11. Metoda de programare a mișcării
12. CM Selectați direcțiile metodologice pentru metoda de relaxare:
13. Orientarea fiziologică (somatică)
14. Orientarea psihologică (cognitivă, mentală)
15. Orientarea profesională
16. Respectarea regimului de pat
17. Plimbările la aer liber
18. CM Selectați efectele terapeutice fundamentale ale kinetoterapiei
19. Morfogenetice (plastice)
20. Funcționale
21. Compensatorii
22. Evolutive
23. Reversibile
24. CM Alegeți efectele profilactice ale kinetoterapiei:
25. Prevenirea îmbolnavirilor și a stărilor de disconfort
26. Menținerea și stimulara stării de sănătate
27. Asigurarea creșterii normale și dezvoltarea fizică armonioasă
28. Asigurarea mișcărilor fizice de performanță
29. Diminuarea imunității

**KINETOPROFILAXIA**

1. CM Numiți tipurile kinetoprofilaxiei:
2. Primară
3. Secundară
4. Terțiară
5. Virtuală
6. Hipotrofică

1. CM Selectați categoriille persoanelor care pot beneficia de kinetoprofilaxia primară:
2. Persoane sănătoase, pentru a preveni patologiile
3. Persoane cu patologii cronice, pentru a preveni agravarea bolii sau complicaţii
4. Vârstnicii, (la care decondiţionarea a apărut) pentru a preveni agravarea
5. Persoane sănătoase, pentru creșterea anduranței la efort
6. Copii pentru îmbunătățirea tonusului muscular
7. CM Notați scopurile kinetoprofilaxiei:
8. Întărirea stării de sănătate
9. Mărirea rezistenţei naturale a organismului faţă de agenţii patogeni
10. Tratarea patologiei în regim de urgență
11. Mărirea rezistenței musculare în sportul de performanță
12. Stabilirea unui echilibru psiho-fizic normal între organism și mediu

1. CM Selectați categoriille persoanelor care pot beneficia de kinetoprofilaxia primară:
2. Copii 0-3 ani
3. Cardiaci
4. Sarcină
5. Mineri
6. Lăuzie

1. CM Selectați căror pacienți li se va aplică kinetoprofilaxia secundară:
2. Copii cu paralizie cerebrală
3. Pacienți cu diabet zaharat
4. Copii sănătoși
5. Paciente lăuze
6. Paciente însărcinate
7. CM Numiți afirmațiile corecte referitoare fitness-ului:
8. Capacitatea de a accede la o calitate optimă a vieții
9. Capacitatea de a diminua calitatea vieții
10. Reprezintă o conditie dinamică, multidimensională
11. Reprezintă o condiție unilaterală de dezvoltare
12. Notiune care indică nivelul de functionare a sistemului cardiovascular
13. CM Alegeți afirmațiile referitoare la anduranță:
14. Considerată măsura fitness-ului
15. Considerată unitatea de măsură a mersului
16. Definită ca capacitatea de lucru pe perioade lungi de timp, fără să apară oboseala
17. Dependentă de potențialul oxidativ muscular
18. Dependentă de funcția pulmonară

1. CM Alegeți afirmațiile ce se referă la consumul maxim de oxigen:
2. Capacitatea aerobică maximă
3. Reprezintă capacitatea rezistenței cardiovasculare.
4. Volumul de oxigen maxim reprezintă consumul de oxigen pe minut
5. Dacă funcția pulmonară este normală, el nu poate reprezenta un factor limitativ al efortului
6. Volumul de oxigen maxim poate fi crescut în repaus

1. Selectați afirmațiile corecte specifice pentru antrenare:
2. Creşterea capacității energetice musculare
3. Creșterea capacitatea rezistenței cardiovasculare
4. Realizează adaptarea organismului la efort
5. Realizează adaptarea organismului la mediul ambiant
6. Realizarea adaptării se face în sedentarism prelungit
7. CS Selectați definiția kinetoprofilaxiei:
8. Știința ce studiază procesul de optimizare a stării de sănătate și de prevenire a îmbolnăvirilor organismului uman cu ajutorul exercițiilor fizice.
9. Ştiinţa mişcării organismelor vii şi a structurilor care participă la aceste mişcări.
10. Știința ce studiază mecanismele neuromusculare și osteoarticulare
11. Terapie prin mișcare efectuată prin programe de recuperare medicală care urmăresc refacerea unor funcții diminuate sau creșterea nivelului funcțional în diferite suferințe
12. Specialitatea terapeutică care utilizează ca metode mișcarea, căldura
13. CM Notați scopurile kinetoprofilaxiei:
14. Asigurarea condiţiilor pentru dezvoltarea normală a organismului
15. Prevenirea apariţiei deficienţelor fizice
16. Ameliorarea funcţiei segmentelor interesate direct în afecţiune
17. Stimularea stării psihice
18. Prevenirea instalării deprinderilor compensatorii defectuoase
19. CS Selectați unul din tipurile de kinetoprofilaxie:
20. Acută
21. Subacută
22. Gradul III
23. Secundară
24. Terțiară

1. CM Selectați categoria persoanelor care pot beneficia de kinetoprofilaxia primară:
2. Sugari
3. Cardiaci
4. Sarcină
5. Adolescenți
6. Hipertensivi

1. CM Selectați care persoane pot beneficia de kinetoprofilaxia secundară:
2. Copii sănătoși
3. Copii cu diabet zaharat
4. Copii după traumatisme multiple
5. Adolescenți cu scolioză
6. Femei însărcinate

1. CM Numiți afirmațiile corecte pentru noțiunea de fitness:
2. Starea de boală
3. Capacitatea de a diminua calitatea vieții
4. Condiție de sănătate pozitivă
5. Indică nivelul de functionare a sistemului cardiovascular
6. Este o performanță optimă a organismului

1. CM Alegeți din afirmații referitoare la termenul de anduranță:
2. Unitatea de măsură a fitness-ului
3. Unitatea de măsură a mersului
4. Capacitatea de lucru pe perioade lungi de timp
5. Este dependentă de potențialul oxidativ muscular
6. Este dependentă de decompensarea cardiacă

1. CM Alegeți din afirmațiile referitoare la consumul maxim de oxigen:
2. Este capacitatea aerobică maximă
3. Reprezintă capacitatea rezistenței cardiovasculare.
4. Volumul de oxigen maxim reprezintă consumul de oxigen pe minut
5. Volumul de oxigen maxim reprezintă consumul de oxigen pe ora
6. Volumul de oxigen maxim poate fi crescut în repaus

1. CM Selectați afirmațiile corecte specifice pentru antrenare:
2. Creşte capacitate energetică musculară
3. Crește capacitatea rezistenței cardio-pulmonare
4. Se adaptarează organismul la efort
5. Se adaptează organismul la mediul ambiant
6. Se diminuiază anduranța la efort

1. CM Selectați afirmațiile corecte specifice pentru decondiționare:
2. Apare ca urmare a unui răspuns prelungit impus de anumite boli
3. Apare ca urmare a unui răspuns prelungit datorat sedentarismului
4. Realizează adaptarea organismului la mediul ambiant
5. Pierderea antrenamentului şi a adaptării
6. Se concretizează prin creşterea nivelului de anduranță.

1. CS Selectați care sunt metodele de testare a a aparatului mio-artro-kinetic:
2. Sistemul HETTINGER
3. Scala HADS
4. Sistemul RICHTER
5. Testul COOPER
6. Testul WOMAC

1. CM. Selectați de ce este condiționată atitudinea corpului:
2. Caracterele constituționale și temperamentale
3. Patologii concomitente
4. Gen
5. Vârstă
6. Greutatea şi înălțimea corpului
7. CM. Marcați caracteristicile atitudinii corecte a corpului în ortostatism în plan frontal:
8. Examinarea corpului din față şi spate
9. Examinarea corpului din profil – stânga – dreapta
10. Capul şi gâtul dispuse pe verticală
11. Gâtul este înclinat anterior, prezentând o curbură în convexie
12. Linia verticală mediană împarte corpul în două jumătăți egale şi simetrice
13. CM. Selectați caracteristicile atitudinii corecte a corpului în ortostatism în plan sagital
14. Examinarea corpului din față şi spate
15. Examinarea corpului din profil – stânga – dreapta
16. Capul şi gâtul dispuse pe verticală;
17. Gâtul este înclinat anterior, prezentând o curbură cu convexitateaspre anterior
18. Linia verticală mediană împarte corpul în două jumătăți egale şi simetrice
19. Numiți principiile de educare a funcției de atitudine:
20. Formarea reflexului de atitudine
21. Dezvoltarea grupelor musculare
22. Dezvoltarea forței musculare
23. Dezvoltarea echilibrului
24. Formarea hipotoniei musculare
25. CM. Numiți caile de educare a reflexului de atitudine corectă:
26. tonifierea în condiții de scurtare a muşchilor spinali
27. tonifierea în condiții de scurtare a adductorilor
28. formarea reprezentării corticale despre atitudinea corectă a corpului
29. educarea funcției de echilibru a corpului
30. educarea capacității de relaxare voluntară a musculaturii
31. CS. Selectați obiectivele în asigurea atitudinii corecte a corpului:
32. tonifierea în mod simetric a musculaturii abdominale şi sacro-lombare
33. formarea reprezentării corticale despre atitudinea corectă a corpului
34. educarea funcției de echilibru a corpului
35. educarea capacității de relaxare voluntară a musculaturii
36. educarea capacității de antrenament
37. CM Selectati afirmațiile corecte referitoare la atitudinea corpului în pozitia stând/ortostatism:

a) Mentinerea corpului pe verticală

b) Muşchii cefei depun un efort destul de mare

c) Contractarea muşchilor cefei determină creşterea tonusului muscular

d) Modificare a pozitiei bazinului nu are repercursiuni asupra coloanei vertebrale

e) Menținerea corectă a poziției stând nu necesită un consum energetic apreciabil

1. CM Numiti componentele pozitiei ”aşezat” corectă:
2. Unghiul dintre coapsă şi trunchi, să fie mai mare de 90 grade
3. Poziția verticală a trunchiului, capul drept, curburile coloanei vertebrale redresate
4. Contactul cu suprafața de sprijin se face pe fese şi pe partea posterioară a coapsei
5. Unghiul dintre coapsă şi trunchi, nu trebuie să fie mai mic de 90 grade
6. Coatele se sprijină pe pupitru
7. CM Selectati deficientele fizice după mecanismele de producere:
8. Atitudini deficiente prin insuficienta functională a elementelor aparatului locomotor
9. Atitudini deficiente prin rigiditate, tonus muscular crescut
10. Atitudini deficiente prin rigiditate, tonus muscular scazut
11. Atitudini deficiente prin asimetrie, inegalitate functională
12. Egalitate functională, sprijin simetric pe membrele inferioare
13. CS Numiți afirmația corectă referitoare la atitudinea globală deficitară a corpului:
    1. Simetria segmentelor corpului față de linia verticală
    2. Este o deficientă specifică şcolarilor,
    3. Este deficienta caracteristică preşcolarilor
    4. Simetria segmentelor corpului față de linia sașitală
    5. Se produc prin insuficienta functională, rigiditatea sistemului locomotor.

1. CS Numiți afirmația corectă privind atitudinea global lordotică:
   1. Se caracterizează prin fixarea tuturor segmentelor corpului pe verticală
   2. Este o deficientă specifică şcolarilor,
   3. este deficienta caracteristică preşcolarilor care are curbură accentuată a spatelui
   4. deformează corpul mai mult decât oricare altă atitudine deficientă, fapt care implică un tratament precoce preventiv.
   5. se produc prin insuficienta functională, rigiditatea şi simetria functională a întregului aparat locomotor.

1. CS Numiti afirmatia corecta privind atitudinea global cifotică:
   1. fixarea tuturor segmentelor corpului pe verticală
   2. cifoza accentuată, mai frecvent depistată în perioada de creştere accelerată în înăltime,
   3. Simetria segmentelor corpului față de linia verticală
   4. deformează corpul mai mult decât oricare altă atitudine deficientă,
   5. se produc prin insuficienta functională, a întregului aparat locomotor.
2. CS Numiți afirmația corectă privind atitudinea globală rigidă:
   1. Se caracterizează prin fixarea tuturor segmentelor corpului pe verticală
   2. Este o deficientă specifică şcolarilor
   3. Este deficienta caracteristică preşcolarilor
   4. Deformează corpul mai mult decât oricare altă atitudine deficient
   5. Se produc prin insuficienta functională, rigiditatea şi simetria functională
3. CS Numiți afirmația corectă privind atitudinea scoliotică globală:
   1. Se caracterizează prin fixarea membrelor inferioare
   2. Este o deficiență specifică şugarilor,
   3. Este deficiența caracteristică preşcolarilor
   4. Deformează corpul mai mult decât oricare altă atitudine deficientă
   5. Se produce prin insuficiența funcțională
4. CS Numiti afirmatia corecta privind atitudinea globală asimetrică:
   1. Se determină la evaluarea corpului din plan frontal anterior sau posterior.
   2. Este o deficientă specifică şcolarilor,
   3. Este deficienta caracteristică preşcolarilor
   4. Deformează corpul mai mult decât oricare altă atitudine deficientă,
   5. Se produc prin insuficienta functională, a întregului aparat locomotor.

1. CM Selectați cauzele atitudinii lordotice:
   1. Greutatea mare a abdomenului
   2. Insuficienta (atonia) muşchilor peretelui abdominal
   3. Hipertonia muşchilor spinali
   4. Hipertonia psoasului-iliac
   5. Folosirea corectă a respiratiei diafragmatice
2. CM Numiti simptomatologia atitudinii lordotice vârstele mai mici:
   1. Musculatura sacro-lombară sunt hiportone
   2. Este o lordoză scurtă
   3. Capul şi gâtul sunt ținute drepte
   4. Toracele şi abdomenul sunt proeminente;
   5. Membrele inferioare cu genunchii întinşi sau în hiperextensie
3. CM Numiti simptomatologia atitudinii lordotice vârstele mai mari:
4. Cap şi gât înclinate înainte
5. Toracele turtit şi înfundat
6. Abdomen proeminent în regiunea subombilicală
7. Capul şi gâtul sunt tinute drepte
8. Membre inferioare cu genunchii în hiperextensie.
9. CM Selectați obiectivele propuse în corectarea atitudinii global lordotice;
   1. Redresarea pozitiei bazinului;
   2. Corectarea pozitiei capului şi gâtului,
   3. Corectarea pozitiei membrelor inferioare, în special a genunchilor
   4. Tonifierea a musculaturii plantare
   5. Redresarea axului brațului
10. CM Numiți metodele indicate pentru corectarea atitudinii global lordotice;
    1. Exercitii statice sub formă de pozitii: corective şi hipercorective;
    2. Tonifierea musculaturii paravertebrale
    3. Redresarea poziției bazinului
    4. Exerciții dinamice
    5. Exerciții de respirație
11. CM Alegeti cauzele aparitiei atitudinii cifotice sau cifozei:
    1. autocontrol slab neuromotor şi psihomotor
    2. Insuficienta musculaturii spatelui însotită de laxitate articulară;
    3. Poziția neadecvată în banca şcolară 8 ore pe zi
    4. Poziția neadecvată în banca şcolară 2-3 ore pe zi
    5. Probleme de vedere, de directionare a luminii în timpul diferitelor activităti
12. CM Selectați cauzele atitudini scoliotice:
    1. Slăbirea functiei de sprijin a coloanei vertebrale
    2. Mobilitate coxo-femurală care determină unii elevi să adopte o atitudine şoldie
    3. Defecte de auz, văz, insuficiente respiratorii
    4. Insuficiența musculaturii spatelui la vârsta pubertăți
    5. Mobilitate coxo-femurală mica
13. Numiți noțiunea de torticolis;
    1. Este o deficientă vicioasă a capului şi gâtului, cauzată de retractie musculară
    2. Se caracterizează prin fixarea tuturor segmentelor corpului pe verticală
    3. Este o deficientă specifică şcolarilor, mai ales la vârsta pubertătii
    4. Este deficiența caracteristică preşcolarilor
    5. Deformează corpul mai mult decât oricare altă atitudine deficientă
14. CM Selectați simptomalogia torticolisului:
    1. Modificări de formă şi simetrie a segmentelor
    2. Umărul de partea muşchiului contractat este mai coborât
    3. Umărul de partea muşchiului contractat este mai ridicat
    4. Muşchiul afectat este mai proeminent şi scurtat
    5. Atitudinea vicioasă conduce la instalarea unei deviatți în plan frontal
15. CM Numiți cauzele torticolisului:
16. Posturi vicioase şcolare sau profesionale
17. Deficiențe oculare sau vizuale unilaterale
18. Posturi vicioase timp îndelungat, mai ales în timpul somnului
19. Afecțiuni psihice
20. Posturi corecte şcolare sau profesionale
21. CM Selectați mijloace kinetoprofilactice indicate în torticolis;
    1. Poziția la masa de lucru (8-10 ore pe zi)
    2. Poziții corective şi hipercorective
    3. Exerciții dinamice
    4. Exerciții cu obiecte, având aceeaşi structură corectivă
    5. Exercitți la scara fixă, banca de gimnastică
22. CS Numiți afirmația corectă referitor la omoplații asimetrici:
    1. Este o deficiență vicioasă a capului şi gâtului, cauzată de retracție
    2. Este rezultatul desprinderii inegale de torace a omoplaților
    3. Slăbirea funcției de sprijin a coloanei vertebrale
    4. Se caracterizează prin fixarea tuturor segmentelor corpului pe vertical
    5. Adoptarea unor pozitii relaxatoare, deficiente;
23. CM Selectați exemple de exerciții indicate pentru corecția omoplaților asimetrici;
    1. Se vor executa semiflotări
    2. Din pozitia de pe genunchi cu sprijin pe mâini deplasare prin propulsarea membrului superior.
    3. Exercitii de redresare autocorectivă prin conştientizarea pozitiei corecte
    4. Poziția de ortostatism îndelungată
    5. Alergări pe distanțe lungi

49. Numiți cauzele atitudinii lordotice:

a) greutatea mare a abdomenului şi a trunchiului;

b) atonia muşchilor peretelui abdominal

c) hipertonia muşchilor spinali

d) atonie mușchilor spinali

e) hipertrofie mușchilor abdominali

50. Numiți cauzele atitudini lordotice:

a) hipertonia mușchilui iliopsoas

b) folosirea incorectă a respirației diafragmatice

c) hipotonia rotatorilor externi ai membrelor superioare şi inferioare

d) hipotonia mușchiului iliopsoas

e) hipertrofia mușchiului 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 kinetoterpiei.

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.Contracția mușchilor

c.Relaxarea mușchilor

d.Poziția finală

e. Elementul declanșator

5.CS Numiți elementul final al exercițiului fizic.

a.Poziția de start

b.Contracția mușchilor

c.Relaxarea mușchilor

d.Poziția finală

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 bază pentru executărea exercițiului fizic.

a.Executarea lentă

b.Executarea ritmică

c. Mișcarea bruscă

d.Poziția de start stabilă

e.Executarea cu accelerație

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

a. Executarea pe toată amplitudunea de mișcare articulară

b. Executarea pe amplitudinea redusă

c. Executarea cu mișcare articulară redusă

d. Executare lentă

e. Executare intensă

9.CS Selectați părțile componente pentru crearea ritmului exercițiului fizic

a.exercițiu/relaxare

b.exercițiu/exercițiu

c.contracție/relaxare

d.întindere/extindere

e.scurtare/alungire

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

a.stând cu picioarele îndepartate

b.stând cu picioarele apropiate

c.stând în picoare cu un picior în față

d.stând cu picioarele apropiate și mânile ridicate lateral

e. stând cu picioarele îndepartate și mânile 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 muculară

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 ințiere 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 încarcare 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 încarcare 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 încarcare 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 încarcare 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 ramâne constantă

b.Mușchiul se scurtează și tensiunea din interior crește

c.Mușchiul se alungește dar tensiunea din interior ramâne 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.Contracție asimetrică

b. Contracție multiplă

c.Contracție sumară

d.Contracție izotonică

e.Contracție 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 teaca 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 reacţii şi adaptări favorabile morfofuncţionale

c.Sistemul care determină lezarea sau scăderea performanţelor

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 reacţii şi adaptări favorabile morfofuncţionale

c.Sistemul care determină lezarea sau scăderea performanţelor

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 fiziologica a organismului

e.Constau mai ales in 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 fiziologica a organismului

e.Constau mai ales in 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 Alegeție efectele reacției de ”încălzire ” la efort.

a.creşte fluxul sanguin muscular;

b.crește ”inactivitatea” musculară;

c.creşte extensibilitatea țesutului conjunctiv;

d.scade viteza conducerii potenţialelor de acţiune;

e.creşte disocierea O2 din hemoglobină şi 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.Exerciţiul fizic poate determina dureri.

b.Exercițiul fizic niciodată nu provoacă dureri

c.Durerile pot apărea în orice moment: în timpul exerciţiului chiar, imediat după terminarea lui sau la un interval variabil.

d.Cauza şi substratul durerii este diferit în funcţie de momentul apariției ei.

e.Durerile pot apărea numai în timpul exerciţiului.

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 Numți 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 resimţită dureros

b.Apare la contracția musculară maximă.

c.Nu poate fi cauza durerii

d.Apare în timpul relaxării musculre

e.Nu depinde de contracția musculară

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

a.Este durerea obişnuită, frecventă, care apare în timpul exerciţiului

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 senzaţie de disconfort ca urmare a unei activităţi fizice cu care subiectul era mai puţin obişnuit.

b.Este o senzaţie de disconfort fără activitate fizică.

c.Apare la nivelul unor muşchi suprautilizaţi

d.Niciodată nu cauzează disconfort.

e.Apare la nivelul unor muşchi subutilizaţi

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

a.Exerciţiul fizic

b.Contracția musculară

c.Relaxarea musculară

d.Suprasolocitarea 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.Forţa iniţială;

b.Durata antrenamentului

c.Forța de gravitație

d.Tipul de fibră musculară.

e.Durata pauzei în timpu 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 forţei musculare

b.Creșterea forţei 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 tipurule

b.Extensii musculare

c.Contracții musculare

d.Hipertrofii musculare

e.Relaxări musculare

66. CM Selectați manifestările posibile în sindromul hiperkinetic:

a.Fasciculaţii 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.Contracție

d.Relaxare

e.Extindere

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

a.Osteoclaste

b.Osteoblaste

c.Neuroni

d.Miocite

e.Cardiomiocie

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

a.Osteoclaste

b.Osteoblaste

c.Neuroni

d.Miocite

e.Cardiomiocie

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 mişcărilor articulare

b.Creșterea patologică a mişcărilor 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 mişcărilor

b.Este pierderea temporară ale mişcărilor

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)   Mecanismele 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 funcţionalităţii 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.  Selectații 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 funcţiilor motrice globale

b)  Ameliorarea organelor interesate direct în afecţiune

c)   Prevenirea instalării deprinderilor compensatorii defectuoase

d)  Dezvoltarea funcţiilor compensatorii ale sistemului neuro-mio-osteo-artrokinetic

e)  Stimularea instalării deprinderilor compensatorii vicioase

10.   CM Numiți scopurile kinetoterapiei:

a)   Ameliorarea capacităţii generale de mişcare

b)  Limitarea funcţiei 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 pînă 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 dupa 3 zile

e)      Început după 3 săptămîni

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)      Imitaţii şi 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 precocite

23.   CS Numiți obiectivul kinetoterapiei terapeutice:

a)   Prevenirea stării de boală

b)  Tratarea diferitor afecțiuni ale organismului

c)   Prevenirea agravării bolilor cornice

d)  Consolidarea și menținerea rezultatelor obținute

e)  Recuperare funcțională

24.   CS Numiți obiectivul kinetoterapiei de recuperare:

a)   Prevenirea agravării bolilor cornice

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 cornice

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 gravității

29.   CM Selectați factorii socio-economici care influențează creșterea staturo-ponderală:

a)       Condiţiile sanitare

b)      Morbiditatea infecţioasă şi parazitară

c)       Locuinţa

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 influenţează creşterea şi 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:

a)   Spirometrie

b)  Dinamometrie

c)   Teste funcționale

d)  Analize de sânge

e)  Electrocardiograma

40.   CM Selectați componentele sistemului neuromioartrokinetic:

a)   Articulație

b)  Vase sangvine

c)   Inima

d)  Nerv

e)  Mușchi

41.   CS Selectați funcția componentei nervoase a sistemului neuromioartrokinetic:

a)       Asigură comanda pe baza informaţiilor aferente

b)  Primeşte comanda şi realizează forţa motrică a mişcării

c)   Segmentează corpul permiţând mişcarea în anumite limite şi direcţii

d)  Transmite oxigenul spre creier

e)  Îmbunătățește vascularizarea țesuturilor

42.   CS Selectați funcția componentei articulare a sistemului neuromioartrokinetic:

a)   Asigură comanda pe baza informaţiilor aferente

b)  Primeşte comanda şi realizează forţa motrică a mişcării

c)   Segmentează corpul permiţând mişcarea în anumite limite şi direcţii

d)  Asigură funcţionarea normală a aparatului respirator

e)  Converteşte energia dinamică

43.   CS  Selectați funcția componentei musculare a sistemului neuromioartrokinetic:

a)   Primeşte comanda şi realizează forţa motrică a mişcării

b)  Segmentează corpul permiţând mişcarea în anumite limite şi direcţii

c)   Asigură funcţionarea normală a aparatului respirator

d)  Converteşte energia dinamică

e)  Influențează direct funcţia echilibrului acido-bazic

44.   CM Alegeți din lista de mai jos componentele rigide a sistemului neuromioartrokinetic:

a)   Osul

b)  Cartilajul

c)   Ligamentul

d)  Tendonul

e)  Vasul sangvin

45.   CM Alegeți din lista de mai jos componentele mobile a sistemului neuromioartrokinetic:

a)   Articulaţia

b)  Muşchiul

c)   Osul

d)  Receptorul senzitiv

e)  Neuronul

46.   CM Selectați tipurile de celule musculare :

a)   Striate

b)  Netede

c)   Cardiace striate

d)  Cardiace 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)   Diafragmul

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 şi 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 forţei 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 muschilor :

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:

a)       Tendonul

b)      Articulația

c)       Corpul mușchiului

d)      Ligamentul

e)      Nervul

58.   CS Selectați care este porțiunea pasivă a unui mușchi:

a)       Tendonul

b)      Ligamentul

c)       Corpul mușchiului

d)      Corpul vertebrei

e)      Corpul articulației

59.   CM Selectați funcțiile tendonului:

a)   Transmitere a forţei de contracție

b)  Modulare a contracției brutale ,rol de amortizor

c)   Amplificare a contracției musculare de abia perceptibilă

d)  Asigură comanda pe baza informaţiilor aferente

e)  Segmentează corpul permiţând mişcarea în anumite limite şi direcţii.

60.   CM Numiți funcțiile sistemului osos ca element component al aparatului kinetic:

a)       Asigură suportul mechanic

b)      Pârghia oricărui segment care se mişcă

c)   Protejează organele interne și sistemul nervos central

d)  Asigură comanda pe baza informaţiilor aferente

e)  Transmitere a forţei de contracție

61.   CM Numiți tipurile de oase în funcţie de raportul dintre lungime, lățime  și grosime:

a)       Oase lungi

b)      Oase mixte

c)       Oase spongioase

d)      Oase late

e)      Oase scurte

62.   CM Alegeți componentele anatomice ale unui os tubular:

a)       Diafiză

b)      Epifiză

c)       Os sesamoid

d)      Metafiză

e)      Sutură

63.   CM Numiți tipurile de oase tubulare în raport cu dimensiunile exitente:

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 aerofore(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)      Antigravitatie

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)      Antigravitațională

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