



قائمة الاسئلة

الإصابات الرياضية - المستوى الثالث - العلوم الصحية والحركية - الكل - كلية التربية الرياضية - درجة الامتحان (60)

أ.د. محمد عبدالحليم حيدر

- (1) يهتم الطب الرياضي اليوم بالعديد من المهام , ماعدا :
- (1) - تلافي حدوث الإصابة الرياضية
 - (2) - معالجة الإصابة الرياضية وقت حدوثها
 - (3) + إعادة تأهيل الإصابة قبل حدوثها
 - (4) - إعادة تأهيل الإصابة في حال حدوثها
- (2) من أهم المبادئ الرئيسية للجان الطبية مايلي :
- (1) - حماية صحة الرياضيين
 - (2) - تحقيق المساواة بين جميع الرياضيين المتنافسين
 - (3) - احترام أخلاقيات مهنة الطب
 - (4) + كل ما ذكر صحيح
- (3) تقرير صلاحية اللاعب في الاستمرار باللعب بعد الإصابة من حق واحد فقط من هؤلاء :
- (1) - المدرب
 - (2) - المدلك
 - (3) + الطبيب
 - (4) - المشرف الإداري
- (4) جميع هذه الأفعال تعرض اللاعب للإصابة , ماعدا :
- (1) - الإجهاد والحمل الزائد
 - (2) - العدوى بالأمراض الجلدية والفطرية
 - (3) + التغذية السليمة والمتزنة
 - (4) - عدم ارتداء أدوات الحماية
- (5) نسبة الإصابات الرياضية إلى الإصابات العامة هي :
- (1) - 1%
 - (2) + 2%
 - (3) - 3%
 - (4) - 5%
- (6) ارتطام اللاعب بأرضية الملعب يعتبر تأثير :
- (1) - فني
 - (2) + ميكانيكي
 - (3) - كيميائي
 - (4) - فيزيائي
- (7) الإصابة التي يكون فيها سطح الجسم سليما والغير مصحوبة بنزيف خارجي تسمى :
- (1) - اصابة مفتوحة
 - (2) - اصابة متوسطة
 - (3) + اصابة مغلقة
 - (4) - اصابة شديدة
- (8) الإصابة التي تعوق اللاعب من الاستمرار في اللعب ويحتاج شفاؤها إلى مدة زمنية ما بين (10- 15) يوم تعرف بالإصابات :
- (1) - البسيطة
 - (2) + المتوسطة
 - (3) - الشديدة
 - (4) - المركبة
- (9) أي من هذه الإصابات إصابات بسيطة :
- (1) - السحجات
 - (2) - الفقاقيع المائية
 - (3) - رضوض الجلد
 - (4) + كل ما ذكر صحيح





- (10) واحدة من هذه الإصابات لا تنتمي إلى الإصابات الاحتكاكية :
- (1) - كرة السلة
 - (2) - الملاكمة
 - (3) + تنس الطاولة
 - (4) - الهوكي
- (11) واحد من هذه الأسباب لا ينتمي إلى الأسباب المؤدية إلى إصابات أول الموسم :
- (1) - حالة الاسترخاء والضعف العضلي
 - (2) - عدم الاهتمام بالراحة الايجابية
 - (3) - زيادة وزن اللاعب
 - (4) + الإجهاد الزائد
- (12) تشكل إصابات الدرجة الأولى إحدى النسب المذكورة أدناه بالنسبة إلى إجمالي الإصابات الرياضية :
- (1) - 8 - 10 %
 - (2) + 80 - 90 %
 - (3) - أقل من 1 %
 - (4) - 1 - 2 %
- (13) الأسباب العامة للإصابة الرياضية تنقسم إلى :
- (1) - مجموعة العوامل الخارجية
 - (2) - مجموعة العوامل الداخلية
 - (3) + مجموعة العوامل الداخلية + الخارجية
 - (4) - مجموعة العوامل الفنية
- (14) جميع هذه العوامل تنتمي إلى العوامل البدنية المسببة للإصابة , ماعدا :
- (1) - الفرق بين طول الرجلين
 - (2) - تسطح القدم الخلفي
 - (3) + الخشونة المتعمدة
 - (4) - ارتداء الأربطة الخلفي
- (15) جميع هذه العوامل تنتمي إلى التدريب الغير علمي , ماعدا :
- (1) + ضغوط الحياة
 - (2) - سوء اختيار مواعيد التدريب
 - (3) - قلة كفاءة المدرب
 - (4) - إشراك اللاعب المصاب
- (16) جميع هذه العوامل تنتمي إلى سوء الأحوال المناخية , ماعدا :
- (1) + وجود عوائق في أرضية الملعب
 - (2) - الارتفاع الشديد في درجة الحرارة
 - (3) - الانخفاض الشديد في درجة الحرارة
 - (4) - تساقط الأمطار بشكل غزير
- (17) كل ما ذكر أدناه من صفات السلوك السوي للحكام , ماعدا :
- (1) - التحكيم العادل
 - (2) - اللياقة البدنية العالية
 - (3) + التساهل في الحد من ظاهرة الخشونة
 - (4) - الأخلاق الحسنة
- (18) قد تتحول الإصابة الرياضية من حالة عادية إلى حالة حادة أو مزمنة أو إلى عاهة مستديمة في الأحوال التالية :
- (1) - إذا لم تعالج في حينها بشكل صحيح
 - (2) - إذا توقف اللاعب عن استكمال المعالجة
 - (3) - إذا تم علاجها بشكل خاطئ
 - (4) + كل ما ذكر صحيح
- (19) تظهر الفقايع المائية على الكفين في لعبة :
- (1) - الجري
 - (2) - السباحة
 - (3) - كرة القدم





- (4) + القفز بالزانة
- (20) يدخل ضمن الغيار الوقائي :
(1) - الشاش المعقم
(2) - الأشرطة اللاصقة
(3) - التلك أو الفازلين
(4) + كل ما ذكر صحيح
- (21) إحدى هذه الإصابات لا تنتمي إلى الجروح المغلقة :
(1) - الرضوض
(2) - السحجات
(3) - التجمع الدموي
(4) + الجروح القطعية
- (22) من أهم صفات الجروح السحجية :
(1) - اللون الأبيض المصفر المتحول إلى اللون الأحمر
(2) - وجود قشرة سوداء
(3) - وجود تسلخات جلدية
(4) + كل ما ذكر صحيح
- (23) تتميز الجروح القطعية بالعديد من الخصائص , ماعدا :
(1) - بجوانبها المنتظمة والمستقيمة
(2) - طول الجرح اكثر من عمقه
(3) + ازرقاق داكن للجلد
(4) - تباعد حافتي الجرح وسهولة الالتئام
- (24) تتميز الجروح الوخزية بالخصائص التالية :
(1) + بعمقها
(2) - بطولها
(3) - بصغرها
(4) - كل ما ذكر صحيح
- (25) واحدة من هذه العلامات لا تنتمي إلى علامات الالتهاب :
(1) - ارتفاع حرارة الجسم الموضعية
(2) - الألم
(3) - الاحمرار
(4) + اختلال التوازن
- (26) من مضاعفات الجروح:
(1) - النزيف أو النزف
(2) - إصابة الأنسجة والأعضاء الحيوية الهامة
(3) - التلوث بالجراثيم
(4) + كل ما ذكر صحيح
- (27) توضع الأطراف المجروحة في جبانر لغرض :
(1) - منع تقيح الجرح
(2) - تخفيف التهاب الجرح
(3) - إيقاف النزيف
(4) + تثبيت العضو وتخفيف الصدمة
- (28) يمنع صب الكحول أو اليود أو أي مطهر داخل الجرح مباشرة حتى لا يسبب :
(1) - ألم شديد للمصاب
(2) - موت الخلايا وتخریب الأنسجة
(3) - كل ما ذكر غير صحيح
(4) + كل ما ذكر صحيح
- (29) ينتهي الالتئام بالمقصد الأول بتكون :
(1) - ندبة كبيرة وظاهرة
(2) + ندبة بسيطة





- (3) - ندبة متوسطة
- (4) - ندبة ملوثة
- (30) واحد من هذه العوامل لا ينتمي إلى العوامل الموضوعية للانتماء :
- (1) + العمر
- (2) - الالتهاب
- (3) - النزيف
- (4) - الأجسام الغريبة
- (31) واحد من هذه العوامل يعيق الانتماء :
- (1) - التغذية الجيدة والمتزنة
- (2) - هرمون الثيروكسين
- (3) + النزيف
- (4) - العمر الصغير
- (32) تتكون القشرة الصلبة السوداء في حالة الإصابة ب :
- (1) - التجمع الدموي
- (2) - الجروح
- (3) + السحجات
- (4) - الرضوض
- (33) واحدة من هذه المضاعفات لا تنتمي إلى مضاعفات التجمع الدموي :
- (1) - الالتهاب أو التقيح
- (2) - تكون كيس دموي
- (3) + تيبس المفصل
- (4) - التحول إلى خلايا ليفية
- (34) يتعرض الرياضيون لكثير من الإصابات , يأتي في مقدمتها :
- (1) - الجروح
- (2) - السحجات
- (3) + الرضوض
- (4) - التجمع الدموي
- (35) تقسم الرضوض بحسب الدرجة إلى :
- (1) - بسيطة سطحية
- (2) - بسيطة عميقة
- (3) - سطحية وعميقة
- (4) + بسيطة وشديدة
- (36) واحد من هذه الأعراض لا ينتمي إلى الأعراض العامة للرضوض :
- (1) - الألم
- (2) - التورم
- (3) + التمدج
- (4) - محدودية حركة المفصل المصاب
- (37) يستخدم الرباط الضاغط في حالة الرضوض لغرض :
- (1) - تخفيف الألم
- (2) - الحد من التورم
- (3) + كلاهما صحيح
- (4) - كلاهما غير صحيح
- (38) أكثر الأعصاب التي تتعرض للرضوض هي
- (1) - العصب الكعبري
- (2) - العصب الزندي
- (3) - العصب الأبيطي
- (4) + جميع ما ذكر صحيح
- (39) واحدة من هذه الوسائل يمنع استخدامها فوق مكان الإصابة في حالة رضوض الأعصاب
- (1) - الكمادات الدافئة





- (2) + الكمادات الباردة
- (3) - راحة الجزء المصاب
- (4) - الأربطة الضاغطة
- (40) أقل العظام تعرضاً للرضوض هي
- (1) + عظمة الفخذ
- (2) - عظمة القصبية
- (3) - عظمة الساعد
- (4) - عظمة القص
- (41) يحدث الشد العضلي في الأجزاء التالية من العضلة , ماعدا
- (1) - منشأ العضلة
- (2) - جسم العضلة
- (3) + أعصاب العضلة
- (4) - مكان اتصالها بالعظم
- (42) تبدأ التمارين العلاجية في حالة الشد العضلي
- (1) - بعد الإصابة مباشرة
- (2) + ابتداءً من اليوم الثاني للإصابة
- (3) - بعد أسبوع
- (4) - بعد عشرة أيام
- (43) واحد من هذه الأسباب لا يسبب التقلص العضلي
- (1) - نقص البروتينات
- (2) + نقص الدهون
- (3) - التوتر النفسي أثناء المباريات
- (4) - استخدام الأربطة الضيقة
- (44) يمنع استخدام الوسائل المذكورة أدناه في علاج التقلص العضلي , ماعدا
- (1) - تدليك العضلة المتقلصة
- (2) - أخذ حمام دافئ
- (3) - إجراء تدليك تحت الماء
- (4) + إعطاء الأدوية المرخية للعضلات
- (45) في حالة تقلص العضلات الخلفية للرقبة يوصى بالاتي
- (1) - تحريك الرأس إلى الأعلى
- (2) + تحريك الرأس إلى الأسفل
- (3) - تدوير الرأس إلى الجهتين
- (4) - حمل ثقل على الرأس
- (46) تتعرض العضلة العضدية ذات الرأسين إلى التمزق العضلي في الألعاب التالية , ماعدا
- (1) + الوثب الطويل
- (2) - الجمباز
- (3) - السلة
- (4) - الطائرة
- (47) حدوث فجوة أو انخفاض ظاهر بين منشأ العضلة ومكان اندغامها يعرف بـ
- (1) - التمزق الجزئي
- (2) + التمزق الكلي
- (3) - التمزق المركزي
- (4) - التمزق المحيطي
- (48) يعرف الالتهاب الليفي للعضلات على انه
- (1) + تحول الخلايا العضلية المكونة للعضلة إلى خلايا ليفية غير مرنة , وغير قابلة للانقباض
- (2) - اختلاط الكالسيوم الموجود بالدم مع السائل الموجود في الأنسجة والعضلات المحيطة , وترسب الكالسيوم في العضلات
- (3) - زيادة حموضة العضلات نتيجة تجمع مخلفات التمثيل الغذائي
- (4) - شد ألياف العضلة لدرجة أكبر من حدودها الفسيولوجية
- (49) من اعراض الالتهاب الليفي للعضلات:





- (1) - عدم تحمل أي لمسة أو ضغط باليد
- (2) - تقلص العضلات المصابة
- (3) + كل ما ذكر صحيح
- (4) - كل ما ذكر خطأ
- (50) يقسم التمزق العضلي الى:
- (1) - ثلاثة أنواع
- (2) - نوعين
- (3) + أربعة أنواع
- (4) - خمسة أنواع
- (51) من أكثر العضلات تعرضاً للتمزق:
- (1) - العضلة العضدية ذات الرأسين
- (2) - العضلات الأمامية والخلفية للفخذ
- (3) - العضلات الضامة للفخذ
- (4) + كل ما ذكر صحيح
- (52) للتقلص العضلي (التشنج العضلي) مجموعة من الاعراض منها:
- (1) - ألم شديد في العضلات المتشنجة
- (2) - صداع
- (3) - التهاب جلدي
- (4) + كل ما ذكر صحيح
- (53) جميع هذه الاعراض العامة للشد العضلي البسيط ما عدا:
- (1) - التهاب بسيط وتورم
- (2) - الشعور بعدم الراحة اثناء الحركة
- (3) - وجود ألم بسيط عند الفحص
- (4) + تورم منطقة الإصابة
- (54) جميع هذه الإصابات تعد من إصابات الجهاز العضلي ما عدا:
- (1) - رضوض العضلات
- (2) - الشد العضلي
- (3) - التقلص العضلي
- (4) + الكسر
- (55) يحدث التيبس في ما يلي ما عدا :
- (1) - العضلات
- (2) + الجلد
- (3) - الأربطة
- (4) - الأوتار
- (56) تقسم الرضوض بحسب مكان الإصابة:
- (1) - ثلاثة أنواع
- (2) - سبعة أنواع
- (3) - خمسة أنواع
- (4) + عشرة أنواع
- (57) هي عبارة عن تسلخات جلدية (كشطات) ناتجة عن شد.....
- (1) - الطبقة السطحية للعضلات
- (2) + الطبقة السطحية للجلد
- (3) - الطبقة العميقة للجلد
- (4) - كل ما ذكر غير صحيح
- (58) يرتبط الطب الرياضي بالعديد من العلوم التالية ما عدا:
- (1) - علم التشريح الوصفي
- (2) + علم التشريح والقوانين الرياضية
- (3) - علم النفس الرياضي
- (4) - علم الإصابات الرياضية





(59) تقسم الإصابات الرياضية الى:

- (1) - ثمانية أنواع
- (2) - تسعة أنواع
- (3) - سبعة أنواع
- (4) + عشرة أنواع

(60) تشكل إصابات الدرجة الثانية إحدى النسب المذكورة أدناه بالنسبة إلى إجمالي الإصابات الرياضية :

- (1) - 5-6%
- (2) + 8-10%
- (3) - 12-15%
- (4) - 80-90%

