



OCP eClass - Κινησιοθεραπεία (Ε)

Αποτελέσματα Άσκησης

Συνολική βαθμολογία: 6 / 25

Έναρξη: 20/2/22, 5:48 μ.μ. Διάρκεια: 26 λεπτά

Ασκήσεις αυτοαξιολόγησης

Ερώτηση: 1 (Βαθμός: 1 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 1η: Ο θεραπευτικός στόχος καθορίζει την θέση χαλάρωσης.

Απάντηση

- ☒ Σωστό (σωστό)
☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 2 (Βαθμός: 1 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 2η: Η παθητική κίνηση δεν επηρεάζει μύες, περιτονίες, τένοντες και συνδετικό ιστό.

Απάντηση

- ☐ Σωστό (λάθος)
☒ Λάθος (σωστό)

Ερώτηση: 3 (Βαθμός: 1 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 3η: Ένα από τα αποτελέσματα της παθητικής κίνησης είναι η διατήρηση της ελαστικότητας των μυών.

Απάντηση

- ☒ Σωστό (σωστό)
☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 4 (Βαθμός: 1 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 4η: Η ακινητοποίηση στις συνδεσμικές δομές προκαλεί αύξηση της ινώδους υφής και του μεγέθους τους.

Απάντηση

- ☐ Σωστό (λάθος)
☒ Λάθος (σωστό)

Ερώτηση: 5 (Βαθμός: 1 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 5η: Η ακινητοποίηση στον μυϊκό ιστό προκαλεί ελάττωση του χρόνου μυϊκής σύσπασης.

Απάντηση

- ☐ Σωστό (λάθος)
☒ Λάθος (σωστό)

Ερώτηση: 6 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 6η: Η επαναλαμβανόμενη ισομετρική άσκηση είναι ανεπαρκής για την διατήρηση της μεταβολικής ικανότητας των ινών τύπου II.

Απάντηση

- ☒ Σωστό (λάθος)
☐ Λάθος (σωστό)

Ερώτηση: 7 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 7η: Κατά την εφαρμογή της παθητικής κίνησης απαιτείται σωστή σταθεροποίηση του κεντρικού οστού της κινούμενης άρθρωσης.

Απάντηση

- ☐ Σωστό (σωστό)
☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 8 (Βαθμός: 1 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 8η: Η παθητική θεραπευτική προσέγγιση βελτιώνει το βιολογικό περιβάλλον του συνδετικού ιστού.

Απάντηση

- ☒ Σωστό (σωστό)
☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 9 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 9η: Ως μοχλοβραχίονας αντίστασης καθορίζεται η απόσταση του σημείου εφαρμογής της αντίστασης από τον άξονα της κίνησης.

Απάντηση

- ☐ Σωστό (σωστό)
☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 10 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 10η: Όταν υπάρχει ισορροπία, η συνισταμένη των ροπών είναι μηδέν.

Απάντηση

- ☐ Σωστό (σωστό)
☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 11 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 11η: Για να καθοριστεί μια ενεργητική άσκηση απαιτείται να καθοριστεί το επίπεδο και η αρχική και τελική θέση της κίνησης.

Απάντηση

- ☐ Σωστό (σωστό)
☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 12 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 12η: Η χαλαρή θέση είναι θέση σταθερότητας.

Απάντηση

- ☐ Σωστό (λάθος)
☐ Λάθος (σωστό)

Ερώτηση: 13 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 13η: Η μυϊκή δύναμη των πρωταγωνιστών μιας κίνησης είναι ανεξάρτητη από το επίπεδο της κίνησης.

Απάντηση

- ☐ Σωστό (λάθος)
☐ Λάθος (σωστό)

Ερώτηση: 14 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 14η: Η υποβοηθούμενη ενεργητική άσκηση χαρακτηρίζεται από την δυνατότητα της πρωταγωνιστικής μυϊκής ομάδας, να αντιμετωπίζει μόνο μέρος του βάρους του μέλους που κινεί.

Απάντηση

- ☐ Σωστό (σωστό)

☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 15 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 15η: Οι ενεργητικές υποστηριζόμενες ασκήσεις, γίνονται σε κεκλιμένο επίπεδο.

Απάντηση

☐ Σωστό (λάθος)

☐ Λάθος (σωστό)

Ερώτηση: 16 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 16η: Στην απλή ενεργητική άσκηση η κίνηση γίνεται στο κατακόρυφο επίπεδο.

Απάντηση

☐ Σωστό (σωστό)

☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 17 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 17η: Το αποτέλεσμα της εφαρμογής ενός προγράμματος ενεργητικής κίνησης είναι ανεξάρτητο της αρχικής φυσικής κατάστασης του ατόμου.

Απάντηση

☐ Σωστό (λάθος)

☐ Λάθος (σωστό)

Ερώτηση: 18 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 18η: Τα αποτελέσματα της άσκησης δεν είναι παροδικά.

Απάντηση

☐ Σωστό (σωστό)

☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 19 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 19η: Οι μη συσταλτοί ινοελαστικοί παράγοντες των μυϊκών κατασκευών διατείνονται σε όλους τους τύπους μυϊκής συστολής .

Απάντηση

☐ Σωστό (σωστό)

☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 20 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 20η: Η έξω τροχιά των μυών υποστηρίζεται από την διάταση των ελαστικών παραγόντων του πρωταγωνιστή.

Απάντηση

☐ Σωστό (σωστό)

☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 21 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 21η: Στην βαλλιστική διάταση έχουμε ανεπαρκή προσαρμογή του ιστού.

Απάντηση

☐ Σωστό (σωστό)

☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 22 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 22η: Οι ιδιοδεκτικοί υποδοχείς πληροφορούν το κεντρικό νευρικό σύστημα για την κατάσταση των αρθρώσεων και των μυών.

Απάντηση

☐ Σωστό (σωστό)

☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 23 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 23η: Η εκτίμηση της φυσικής κατάστασης περιλαμβάνει και την καρδιοαγγειακή και αναπνευστική λειτουργική ικανότητα.

Απάντηση

☐ Σωστό (σωστό)

☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 24 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 24η: Η μυϊκή ανισορροπία οδηγεί σε επώδυνες καταστάσεις στις αρθρικές κατασκευές.

Απάντηση

☐ Σωστό (σωστό)

☐ Λάθος (λάθος)

Ερώτηση: 25 (Βαθμός: 0 / 1)(Σωστό / Λάθος)

Ερώτηση 25η: Στις μυϊκές δομές, οι τοποθετημένες παράλληλα ελαστικές κατασκευές είναι σημαντικότερες για την ανάπτυξη τάσης, από αυτές που είναι τοποθετημένες σε σειρά.

Απάντηση

☐ Σωστό (λάθος)

☐ Λάθος (σωστό)