



## OCP eClass - Κινησιοθεραπεία (Ε)

### Αποτελέσματα Άσκησης

Συνολική βαθμολογία: 22 / 25

Έναρξη: 2/2/16, 8:31 π.μ. Διάρκεια: 3 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: 1 / 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: 1 / 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: 1 / 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: 1 / 1)(Σωστό / Λάθος)

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

**Απάντηση**

---

- ☒ Σωστό (σωστό)
- ☐ Λάθος (λάθος)

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

**Ερώτηση 12η: Η χαλαρή θέση είναι θέση σταθερότητας.**

**Απάντηση**

---

- ☐ Σωστό (λάθος)
- ☒ Λάθος (σωστό)

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

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

**Απάντηση**

---

☒ Σωστό (σωστό)

☐ Λάθος (λάθος)

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

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

**Απάντηση**

---

☒ Σωστό (σωστό)

☐ Λάθος (λάθος)

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

**Ερώτηση 24η:** Η μυϊκή ανισορροπία οδηγεί σε επώδυνες καταστάσεις στις περιαρθρικές 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)