

درس پزشکی ورزشی _ تخصصی

۱- کدامیک از ویتامین ها یا عناصر زیر با افزایش تعداد مونوسیت ها و ماکروفاژها باعث تقویت سیستم ایمنی در یک زخم ملتهب می شود؟ (Prentice)

Vit C

Vit A

Copper

Magnesium

۲- در بین مدالیتی های فیزیوتراپی، کدامیک از موارد زیر آثار گرمایی و غیر گرمایی دارد و علاوه بر کاهش درد، در ترمیم شکستگی های استخوانی کاربرد دارد؟ (Brukner)

Ultrasound (US)

Transcutaneous electrical nerve stimulation (TENS)

Neuromuscular electrical stimulation (NMES)

Low-level laser therapy (LLLT)

۳- کدام ترکیب دارویی در درمان فردی که سابقه بیماری ایسکمیک قلبی دارد و با شکایت از دردهای نوروپاتییک مراجعه کرده است، انتخاب مناسب تری است؟ (Brukner)

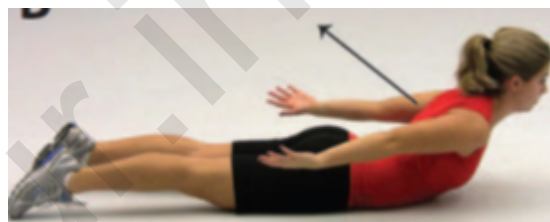
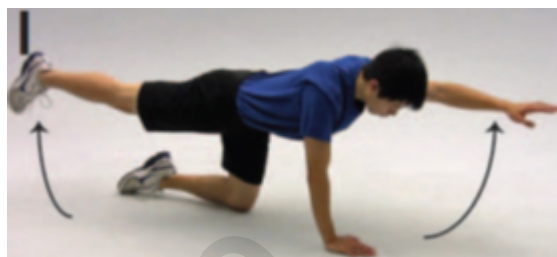
Diclofenac + Amitriptyline

Naproxen + Duloxetine

Pregabalin + Etoricoxib

Celecoxib + Gabapentin

۴- در ورزشهای Core stability تمامی تمرینات زیر جزو سطح ۱ (Stabilization) محسوب می شوند، بجز: (Prentice)



۵- برای تجویز برنامه‌ی بازتوانی ورزشی در ورزشکاری که کوتاهی عضله پسواس دارد، پس از انجام Muscle testing عضلات گلوئتوس ماکزیموس، همسترینگ، Erector spinae و پیریفورمیس چه نسخه ورزشی مناسب‌تر است؟ (Prentice)

تقویت گلوئتوس ماکزیموس و Erector spinae و کشش همسترینگ و پیریفورمیس

تقویت گلوئتوس ماکزیموس و کشش Erector spinae، همسترینگ و پیریفورمیس

تقویت Erector spinae و کشش همسترینگ، گلوئتوس ماکزیموس و پیریفورمیس

تقویت Erector spinae و همسترینگ و کشش گلوئتوس ماکزیموس و پیریفورمیس

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۶- برای بهبود کنترل موقعیتی (Postural control) و حفظ تعادل در کدامیک از حرکات زیر، انجام Vibration training کمترین تاثیر را دارد؟ (Prentice)

Landing from a jump

Single-leg stance on foam

Mini-squat on trampoline

Stance on a wobble board

۷- پس از دررفتگی مکرر مفصل شانه در یک والیبالیست جوان، تمرینات بازتوانی آغاز شده‌اند. کدام استراتژی صحیح‌تر است؟ (Prentice)

تمرکز بر پروترکشن اسکاپولا با تقویت تراپزیوس فوقانی

تمرکز بر رترکشن اسکاپولا با تقویت تراپزیوس فوقانی

تمرکز بر پروترکشن اسکاپولا با تقویت تراپزیوس تحتانی

تمرکز بر رترکشن اسکاپولا با تقویت تراپزیوس تحتانی

۸- در عضلات ورزشکاری که حرکت کششی عضله‌ی گاستروکنمیوس را به مدت کوتاه (کمتر از ۶ ثانیه) انجام می‌دهد، از نظر نوروفیزیولوژیک چه اتفاقی می‌افتد؟ (Prentice)

ارگانهای تاندونی گلژی عضله گاستروکنمیوس باعث مهار عضله گاستروکنمیوس می‌شوند.

ارگانهای تاندونی گلژی عضله گاستروکنمیوس باعث مهار عضله تیبیالیس قدامی می‌شوند.

دوک‌های عضلانی عضله گاستروکنمیوس باعث انقباض رفلکسی تیبیالیس قدامی می‌شوند.

دوک‌های عضلانی عضله گاستروکنمیوس باعث انقباض رفلکسی گاستروکنمیوس می‌شوند.

۹- در ورزشکار مبتلا به درد پاتلوفمورال، در تمرینات زنجیره بسته با هدف کاهش Knee shear force و Knee flexion moment کدامیک از تمرین‌های زیر را تجویز می‌کنید؟ (Prentice)

Full squat

Mini squat

Lunge

Lateral step up

۱۰- در طراحی تمرینات Aquatic therapy در آسیب زانوی یک ورزشکار، برای افزایش torque وارد شده به زانو، تجهیزات اعمال مقاومت را چگونه بکار می‌برید؟ (Prentice)

بستن وسیله‌ی اعمال مقاومت در زیر زانو و استفاده از Hydroboot

بستن وسیله‌ی اعمال مقاومت در بالای زانو و استفاده از Hydroboot

بستن وسیله‌ی اعمال مقاومت در زیر زانو و عدم استفاده از Hydroboot

بستن وسیله‌ی اعمال مقاومت در بالای زانو و عدم استفاده از Hydroboot

۱۱- در تمرینات پلایومتریک برای افزایش تولید نیرو و ایجاد یک پاسخ پر قدرت، چه اقدامی باید انجام شود؟ (Prentice)

افزایش سرعت انقباض اکسانتریک و افزایش فاز آمورتیزیشن

کاهش سرعت انقباض اکسانتریک و کاهش فاز آمورتیزیشن

افزایش سرعت انقباض اکسانتریک و کاهش فاز آمورتیزیشن

کاهش سرعت انقباض اکسانتریک و افزایش فاز آمورتیزیشن

۱۲- کدامیک از تکنیک‌های PNF عمدتاً به منظور اعمال کشش و بهبود دامنه حرکتی کاربرد دارد؟ (Prentice)

Contract-relax

Repeated contraction

Rhythmic stabilization

Rhythmic initiation

۱۳- اسکی باز ۲۳ ساله که ۶ هفته پیش تحت جراحی بازسازی ACL قرار گرفته، به منظور مشاوره برای ادامه روند بازتوانی مراجعه کرده است. در معاینه اکستنشن زانو کامل و فلکشن زانو ۸۰ درجه است. استفاده از کدام تکنیک موبیلیزاسیون برای وی مناسب‌تر است؟ (Prentice)

Anterior tibial glides

Posterior tibial glides

Anterior femoral glides

Posterior femoral glides

۱۴- کشتی‌گیر ۲۴ ساله با درد آرنج مراجعه کرده است. وی قادر به خم کردن و صاف کردن کامل آرنج خود نیست. در صورت استفاده از تکنیک موبیلیزاسیون برای بهبود فلکشن و اکستنشن آرنج وی، کدامیک از تکنیک‌های زیر کمک‌چندانی به وی نمی‌کند؟ (Prentice)

Humeroradial inferior glides

Medial and lateral ulnar oscillations

Medial and lateral rotation oscillations

Proximal anterior/posterior radial glides

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۵- برای تشخیص مورفولوژی و بررسی downward sloping آکرومیون، به ترتیب کدام سکانس های MRI مناسب تر هستند؟ (Delee)

Oblique sagitta و Oblique coronal

Oblique sagitta و Oblique sagittal

Oblique coronal و Oblique sagittal

Oblique coronal و Oblique coronal

۱۶- در اولین مرحله بازتوانی بی ثباتی چندجهتی غیرتروماتیک شانه (AMBRI) تمرکز اصلی بر فعالسازی کدام عضله است؟ (Brukner)

سوپراسپیناتوس

دلتوئید

سراتوس انتریور

تراپزیوس تحتانی

۱۷- کدامیک از موارد زیر در مورد شکستگی فیز پروکزیمال هومروس در کودکان و نوجوانان صحیح است؟ (Delee)

بیشتر در پسران زیر ۱۲ سال اتفاق می افتد.

بیشتر از نوع سالتر هریس تیپ ۱ است.

هرچه در سنین پایین تر رخ دهد، نیاز بیشتری برای برقراری راستای آناتومیک وجود دارد.

وجود آنگولاسیون بیش از ۴۵ درجه در یک فرد ۱۴ ساله مستلزم انجام جراحی است.

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۸- در یک شناگر که با شکایت از درد شانه در حرکات بالای سر مراجعه کرده است در معاینه، تست Jobe مثبت، تست‌های Neer و Apprehension باعث درد در قدام شانه می‌شوند و تست Relocation منفی است. نوع impingement این فرد چیست؟ (Brukner)

External, Primary

Internal, Primary

External, Secondary

Internal, Secondary

۱۹- در بررسی ورزشکار مبتلا به درد مزمن شانه، شواهد Subcoracoid impingement گزارش شده است. با بیشترین احتمال کدامیک از عضلات روتاتور کاف آسیب دیده‌اند؟ (Delee)

سوپراسپیناتوس

اینفرا اسپیناتوس

ساباسکاپولاریس

ترس مینور

۲۰- در یک شناگر مبتلا به پارگی SLAP وجود کدامیک از شرایط زیر امکان موفقیت جراحی ترمیم (repair) را بیشتر می‌کند؟ (Delee)

آسیب تیپ ۴

سن بالای ۴۵ سال

وجود پارگی همزمان در روتاتور کاف

وجود کیست در بریدگی اسپینوگلوئید

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۲۱- در آزمون pack^۳ برای بررسی تاندون بیسپس تمامی تست‌های زیر انجام می‌شوند، بجز: (Delee)

O'brien test

Uppercut test

Resisted throwing test

Bicipital tunnel palpation

۲۲- در انجام حرکت ابدوکسیون کامل و طبیعی شانه، اسکاپولا باید در چه وضعیتی قرار بگیرد؟ (Brukner)

Upward rotation, Posterior tilting

Downward rotation, Anterior tilting

Upward rotation, Anterior tilting

Downward rotation, Posterior tilting

۲۳- در جودوکای مبتلا به اسپرین شدید مفصل آکرومیوکلایوئیکولر (AC) کدام تست برای افتراق تیپ ۳ و ۵ آسیب بیشتر کمک‌کننده است؟ (Delee)

Shrug test

Paxino test

Lidocain injection test

AC resisted extension test

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۲۴- در شناگر جوان مبتلا به پارگی Full thickness تاندون عضله سوپراسپیناتوس ده روز پیش عمل جراحی آرتروسکوپیک ترمیم و دکمپرسیون ساب آکرومیال انجام شده است. در حال حاضر انجام تمامی موارد زیر در روند بازتوانی صحیح هستند، بجز: (Delee)

بستن Immobilizer شانه در وضعیت ۳۰ درجه ابدوکسیون

حرکت Passive assisted بالا بردن شانه تا ۹۰ درجه در وضعیت سوپاین

حرکت Active فلکسیون و اکستنسیون آرنج

حرکت Active assisted چرخاندن خارجی شانه تا حالت نوترال

۲۵- پرتابگر تیم بیس بال از درد تدریجاً افزایش یابنده آرنج و کاهش حداکثر سرعت پرتاب خود شکایت دارد، در معاینه با مانور milking درد در دیستال کندیل مدیال آرنج تشدید می‌یابد. کلیه اختلالات زیر با این آسیب همراهی دارند بجز: (Brukner)

Flexion contracture عضلات ساعد

سینوویت مفصل آرنج

Loose body در سر اولکرانون

سوزن سوزن شدن انگشت ۲ا در حین پرتاب

۲۶- حرکات تکراری کدامیک از ضربات زیر در ورزش تنیس فرد را مستعد آرنج گلف بازان می‌کند؟ (Brukner)

backhand در Top spin

backhand در Back spin

forehand در Back spin

forehand در Top spin

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۲۷- ورزشکار تیم هاکی بر روی آرنج خود زمین می خورد، از درد شدید بر روی سر رادیوس شکایت می کند و در رادیوگرافی انجام شده خط واضح شکستگی دیده نمی شود. با شک به شکستگی، حساس ترین نمای در خواستی کدام است؟ (Delee)

STIR: Short Tau Inversion Recovery

SPAIR: Spectral Attenuated Inversion Recovery

SPECT

سکانس MRI در STIR

سکانس های T1 در MRI

سکانس های SPAIR در MRI

۲۸- در مورد شکستگی استخوان های متاکارپ در یک ورزشکار، کدامیک از شکستگی های زیر پایدارتر بوده و احتمال توصیه به درمان غیرجراحی بیشتر است؟ (Brukner)

شکستگی عرضی متاکارپ ۲ با ۲۰ درجه انگولاسیون

شکستگی اسپایرال متاکارپ ۴ با ۲۵ درجه انگولاسیون

شکستگی عرضی متاکارپ ۵ با ۲۵ درجه انگولاسیون

شکستگی اسپایرال متاکارپ ۳ با ۲۵ درجه انگولاسیون

۲۹- در عکس استاندارد PA مچ دست، ارتفاع رادیال (Radial height) را چگونه محاسبه می کنند؟ (Delee)

فاصله بین دو خط موازی عمود بر شفت رادیوس، از نوک استایلوئید رادیوس تا سطح دیستال اولنا

زاویه بندی سطح مفصلی دیستال رادیوس نسبت به محور طولی استخوان رادیوس

فاصله بین دو خط موازی عمود بر شفت رادیوس، در سطوح مفصلی دیستال رادیوس و اولنا

دیاستانز بین استخوان های رادیوس و اولنا در مفصل رادیو اولنار دیستال

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۳۰- به منظور شروع موبیلیزاسیون (early mobilization) مچ دست پس از یک دوره بی حرکتی، خصوصاً در مواردی که وجود آسیب لیگامانی رد نشده است، کدامیک از حرکات زیر در میانه دامنه حرکتی (mid-range) بعنوان یک حرکت پایدار (Stable) قابل استفاده است؟ (Brukner)

Radial extension to ulnar flexion

Ulnar extension to radial flexion

Radial extension to radial flexion

Ulnar extension to ulnar flexion

۳۱- در ورزشکاری که بدنبال آسیب مچ دست مراجعه کرده است، تست زیر مثبت شده است. برای افزایش حساسیت تشخیص کدام تست تکمیلی مناسبتر است؟ (Brukner)



Watson's scaphoid shift test

Tinel's sign on Guyon's canal

Phalen's test

Press test

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۳۲- پسری ۱۱ ساله با حالت wry neck که بصورت ناگهانی ایجاد شده به اورژانس مراجعه کرده است. سابقه ابتلا به juvenile onset rheumatoid arthritis دارد و تحت درمان می باشد. سابقه ضربه خفیف به گردن را ذکر می کند. مهم ترین تشخیص افتراقی که نباید از نظر دور بماند؟ (Brukner)

zygapophysial joint deformity

disc deformity

atlanto-axial rotary fixation

whiplash injury

۳۳- هندبالیست ۳۴ ساله با کمردرد رادیکولر با انتشار درد به پای راست مراجعه کرده است. درد وی از سه روز پیش شروع شده و در معاینه تست های SLR و Slump مثبت است، اما Red Flag ندارد. بر اساس شواهد علمی موجود در این مرحله، اقدام مناسب تر کدام است؟ (Delee)

درخواست رادیوگرافی ساده از کمر

درخواست MRI به منظور بررسی دیسکوپاتی

درخواست نوار عصب-عضله برای بررسی ضایعه حاد عصبی

تجویز NSAIDs و فیزیوتراپی

۳۴- آقای جودوکار ۲۳ ساله ای به دنبال اجرای حرکت پرتابی و سقوط روی شانه چپ با درد قسمت قدامی فوقانی قفسه سینه به شما مراجعه کرده است. در CT اسکن همراه بیمار در رفتگی قدامی SC joint دیده می شود. کدام درمان مناسب است؟ (Brukner)

بی حرکتی با بانداژ ۸ برای ۱ تا ۲ هفته

جا اندازی و کلاویکولار استرپ برای ۳ تا ۴ هفته

جا اندازی زیر بیهوشی و بانداژ ۸ برای ۸ هفته

بی حرکتی با کلاویکولار استرپ برای ۲ هفته

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۳۵- برای آقای تنیسور ۲۳ ساله مبتلا به spondylolysis جوش نخورده که با تشدید درد کمر مراجعه کرده است، کدام شیوه درمانی مناسب‌تر است؟ (Brukner)

تزریق کورتون با گاید

جراحی

بی‌حرکتی تا رفع کامل درد

موبیلیزیشن

۳۶- بر اساس شواهد علمی اولیه، تجویز آنتی‌بیوتیک وسیع‌الطیف ممکن است برای درمان کدامیک از موارد کمردرد کمک کننده باشد؟ (Brukner)

نوجوان دچار کمردرد غیر رادیکولر از دو ماه گذشته در اثر Spondylolysis دوطرفه مهره L5 و Bone oedema در MRI

آقای ۴۵ ساله با درد حاد رادیکولر منتشر به پای راست، با تست SLR مثبت و اختلال حس ناحیه پیرینه

فوتبالیست ۳۲ ساله با سابقه پرولاپس دیسک با تشدید کمردرد و تغییرات Modic type1 در endplate مهره‌های L5 و S1

خانم قایقران ۲۸ ساله با پرولاپس مرکزی دیسک بین‌مهره‌ای L4-L5 و تست SLR منفی و بدون علائم Cauda equina

۳۷- یک ساعت پس از مسابقه فوتبال ورزشکار ۳۳ ساله با شکایت سردرد به کلینیک مراجعه کرده است. بیمار ذکر می‌کند که دچار اختلال بینایی نیز شده بوده است که پس از دو ساعت مشکل بینایی برطرف شده است. سابقه ضربه شدید یا مصرف داروی خاصی را ندارد. در معاینه در حال حاضر اختلال بینایی ندارد. محتمل‌ترین تشخیص چیست؟ (Brukner)

Migrainous cortical blindness

Disturbance visual chiasmatic

Retinal detachment

Optic nerve paralysis

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۳۸- همه مکانیسم‌های احتمالی زیر در ایجاد محدودیت در اینترنال روتیشن هیپ موثر هستند، بجز: (Brukner)

Acetabular anteversion

Osteoarthritic changes

Pincer impingement

Tight gluteal muscles

۳۹- همه عوامل زیر در تشدید و ایجاد استئوآرتریت هیپ موثر هستند، بجز: (Brukner)

femoroacetabular impingement (FAI)

developmental dislocation of hip (DDH)

longstanding sinovitis

increased acetabular anteversion

Konkur.in

۴۰- با توجه به پوزیشن رادیوگرافی مقابل کدامیک از عناصر زیر مورد ارزیابی قرار می‌گیرد؟ (Delee)



in children head-neck offset

femoral neck anteversion in children

alpha angle in adults

bone morphology

Konkur.in

۴۱- در شکل مقابل کدام عضله بیشتر تقویت خواهد شد؟ (Brukner)



ایلیو پسواس

رکتوس فموریس

اداکتور لانگوس

اداکتور ماگنوس

۴۲- قایقران ۲۹ ساله با شکایت درد باسن مراجعه کرده است. درد و خشکی را صبح‌ها ذکر می‌کند که کمتر از ۳۰ دقیقه ادامه دارد و با فعالیت سبک برطرف می‌شود. rotation seated lumbar extension and combined نرمال است. کدامیک از تشخیص‌های زیر احتمال کمتری دارد؟ (Brukner)

ساکروایلئیت

اسپوندیلیت انکیلوزان

پروکسیمال هامسترینگ تاندینوپاتی

درگیری مفاصل فاست

۴۳- در شکل مقابل در حرکات اصلاحی برای درمان buttock pain کدامیک از اهداف درمانی مورد نظر است؟ (Brukner)



Sacral trust

Passive hip extension

Stretching of hip external rotators

Prone hamstring curl

۴۴- در ورزشکاری که دچار کانتوژن شدید کوادریسپس شده است، کدامیک از معیارهای زیر ارزش پروگنوستیک بیشتری دارد؟ (Brukner)

میزان دامنه حرکتی زانو در ۲۴ ساعت اول

افزایش درد به هنگام انقباض عضله کوادریسپس

یافته‌های MRI

یافته‌های اولتراسونوگرافی

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۴۵- ورزشکاری بدلیل آسیب حاد همسترینگ MRI انجام داده و استرین سر بلند بایسپس فموریس در محل اتصال عضله به تاندون پروگزیمال گزارش شده است. باتوجه به محل آسیب همسترینگ، شایعترین مکانیسم آسیب کدام است؟ (Brukner)

Forward split

High kicking

Sprinting

Sliding tackle

۴۶- فوتبالیست ۲۲ ساله بدلیل آسیب همسترینگ مراجعه کرده است. در شرح حال درد حاد در چین باسن و راه رفتن آنتالژیک دارد. عملکرد هیپ و زانو از دست رفته و توان (Power) عضله همسترینگ کاهش یافته است. در MRI، جداشدگی (Avulsion) ۲/۵ سانتی متری تاندون پروگزیمال همسترینگ گزارش شده است. درمان مناسب کدام است؟ (Brukner)

۴ هفته عدم تحمل وزن و سپس شروع تمرینات قدرتی

شروع تمرینات دامنه حرکتی و وزن گذاری به محض از بین رفتن درد

۴ هفته عدم تحمل وزن و بررسی مجدد رترکشن در ام آر آی کنترل

ارجاع جهت جراحی

۴۷- ورزشکاری ۹ ماه پیش به دنبال جراحی بازسازی ACL تحت بازتوانی قرار گرفته است. در حال حاضر علی‌رغم فلکسیون کامل زانو در ۲۵ درجه انتهایی اکستانسیون محدودیت دارد. با تشخیص آرتروفیبروز ACL، برای بهبود دامنه حرکت کدام اقدام زیر مناسبتر است؟ (Delee)

جراحی

اضافه کردن ورزش قدرتی با ایزوکینتیک کوادریسپس

اضافه کردن ورزش قدرتی با ایزوکینتیک هامسترینگ

اضافه کردن ورزش قدرتی با ایزوکینتیک گلوئوس مدیوس

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۴۸- بسکتبالیست ۲۵ ساله ای حین بازی، به دنبال برخورد با بازیکن حریف دچار درد و تورم زانوی راست شده و قادر به ادامه بازی نبوده است. با توجه به شرح حال و رادیوگرافی بیمار، کدام درمان را برای بیمار توصیه می کنید؟ (Delee)



گچ گیری زانو در اکستانسیون کامل به مدت ۶ هفته

گچ گیری زانو در فلکسیون ۳۰ درجه به مدت ۶ هفته

جراحی و فیکس کردن زانو در اکستانسیون، شروع دامنه حرکت بعد از ۲ هفته

جراحی و فیکس کردن زانو در فلکسیون ۳۰ درجه، شروع دامنه حرکت بعد از ۲ هفته

۴۹- خانم فوتبالیستی با سابقه ی در رفتگی قدیمی کشکک و شکایت احساس ناپایداری و در رفتگی مکرر آن در حین دویدن مراجعه کرده است. مهم ترین لیگامان درگیر در این عارضه و درمان پیشنهادی این بیمار چیست؟ (Delee)

Medial patellofemoral، درمان جراحی

Medial patellofemoral، درمان کانزرواتیو

Medial patellotibial، درمان جراحی

Medial patellotibial، درمان کانزرواتیو

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۵۰- ورزشکار جوانی با شکایت درد جلوی زانو مراجعه کرده است. در معاینه هنگام انجام active knee extension درد تشدید می‌یابد. در MRI تغییر سیگنال خلف تاندون پاتلا دیده می‌شود. در لمس، تندرینس در پل تحتانی کشکک و در عمق تاندون پتلا دارد. با توجه به تشخیص احتمالی، انجام کدامیک از تکنیک‌های تیپینگ در کنترل علائم بیمار موثرتر است؟ (Brukner)

Fan shape

V shape

6 shape

McConnell

۵۱- دروازه بانی پس از فرود بر زانو دچار درد و تورم زانو شده و مجبور به ترک بازی شده است. در تست‌های اولیه Dial test در ۳۰ و ۹۰ درجه مثبت است. Posterior Drawer Test مثبت است و این تست در حالت روتاسیون خارجی تیبیا جابجایی حدود ۱۲ میلی متر دارد. در رادیوگرافی ساده avulsion fracture دیده نمی‌شود. محل احتمالی آسیب کدام است و درمان مناسب چیست؟ (Delee)

PCL: posterior cruciate ligament/ PLC: posterolateral compartment

PCL ، بازتوانی

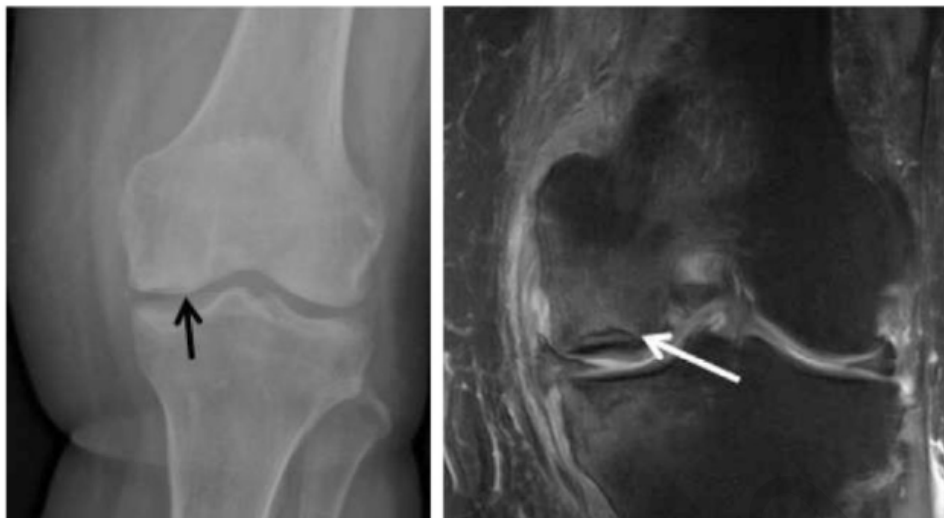
PCL، جراحی

PCL & PLC، بازتوانی

PCL & PLC، جراحی

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۵۲- تصویر زیر چه تشخیصی را مطرح می کند؟ (Delee)



Bone contusion

Subchondral cyst

Subchondral fracture

Salter-Harris type II fracture

۵۳- بسکتبالیستی بعد از فرود نامناسب بر روی یک پا دچار درد و تورم در زانو شده است. تورم روز اول بعد از آسیب شروع شده است. در معاینه علاوه بر تورم، تندرns در خط مفصلی خارجی زانو دارد و Lachman's test مثبت است. وی یک MRI همراه دارد که Bone bruise در کوندیل داخلی فمور و پلاتوی داخلی تیبیا گزارش شده است. کدامیک از موارد ذکر شده نشانه آسیب شدیدتری در ACL است؟ (Brukner-Delee)

مکانیزم آسیب

سرعت تورم

تندرns خط مفصلی

محل Bone bruise

۵۴- کدامیک از جملات زیر در مورد بازتوانی ورزشکاری که تحت جراحی بازسازی ACL قرار گرفته است، صحیح است؟ (Delee)

- تمرینات بدون وزنه زنجیره باز زانو را در حالت نشسته بر صندلی بعد از هفته اول شروع کند.
- تمرینات Proprioception را از فازهای اولیه شروع و تا حدود یکسال پس از جراحی ادامه دهد.
- تمرینات Patellar mobilization را پس از رسیدن به فلکسیون حدود ۱۱۰ درجه شروع کند.
- Straight line running را حدود ۴ هفته پس از جراحی در صورت کسب دامنه حرکتی کامل شروع کند.

۵۵- نوجوانی بعد از یک آسیب در بازی فوتبال با درد زانو مراجعه کرده است. در تصویربرداری‌های انجام شده Second fracture گزارش شده است. این شکستگی چیست و علت آن کندگی کدام لیگامان است؟ (Delee)

- Lateral tibial avulsion fracture- Anterolateral ligament avulsion
- Lateral fibular avulsion fracture- Anterolateral ligament
- Lateral tibial avulsion fracture- Anterior cruciate ligament avulsion
- Lateral fibular avulsion fracture- Anterior cruciate ligament avulsion

۵۶- دوندۀ ای به دنبال یک آسیب چرخشی در زانو با درد ناحیه داخلی زانو مراجعه کرده است. تورم خفیفی در زانو وجود دارد که بتدریج ایجاد شده است. تست والگوس در ۳۰ درجه مثبت و در اکستانسیون منفی است. در MRI انجام شده علایمی به نفع آسیب منیسک و ACL مشهود نیست اما افیوژن اندکی در سمت داخلی مفصل وجود دارد. همه جملات زیر در مورد بازتوانی وی صحیح است، بجز: (Delee)

- در حد تحمل با یا بدون Brace وزن گذاری داشته باشد.
- به مدت ۳ هفته knee immobilizer توصیه می‌شود.
- تمرینات دامنه حرکتی بلافاصله شروع شود.
- تمرینات تقویتی کوادریسپس بدون تحمل وزن شروع شود.

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۵۷- آقای ۳۰ ساله با شکایت درد خلف زانو از یک هفته قبل مراجعه کرده است. در معاینه، تندرns روی پوسترولترال زانودر قسمت مدیال به تاندون بای سپس دارد و فلکشن زانو در برابر مقاومت در حالیکه تیبیا در اکسترنال روتیشن (مطابق تصویر) قرار دارد باعث افزایش درد می گردد و یافته دیگری ندارد. با توجه به محتمل ترین تشخیص، مناسب ترین اقدام کدام است؟ (Brukner)



کشش عضله همسترینگ

کشش عضله گلوئتوس مدیوس

تقویت عضله همسترینگ

تقویت عضله گلوئتوس مدیوس

۵۸- دونده ای از درد مزمن و منتشر در قدام فیولا شکایت دارد که با فعالیت و تمرین شروع می شود. همچنین پارستزی روی پا حین تمرینات ذکر می شود. در معاینات تندرns ندارد اما کوتاهی گاستروسولئوس دارد. کدامیک از اقدامات تشخیصی و درمانی زیر مناسب تر است؟ (Brukner)

MRI/ Heel lift insole

Bone scan/ Gasterosoleus stretching

Lateral compartment pressure measurement/ Soft tissue therapy

Anterior compartment pressure measurement/Heel lift insole

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۵۹- خانم ۲۵ ساله دوچرخه سوار حرفه ای، از درد مزمن یکطرفه ران و پشت ساق پا حین تمرین شدید شکایت دارد. وی ذکر می کند اخیراً به علت درد، شدت و مدت تمرینات را کاهش داده است. در ارزیابی ها ankle-brachial index بعد از تمرین غیرطبیعی است. محتمل ترین تشخیص کدام است؟ (Brukner)

Functional popliteal artery entrapment

External iliac artery atherosclerosis

External iliac artery endofibrosis

Popliteal artery aneurysm

۶۰- ورزشکار ۱۷ ساله ای که به تازگی تمرینات قدرتی را شروع کرده است از درد و تورم اخیر مچ پا شکایت دارد. وی ذکر می کند حین تمرینات درد تشدید می شود و با استراحت بهبود می یابد. وی سابقه آسیب قبلی ندارد. در رادیوگرافی ساده تورم بافت نرم بین کمپارتمان عمقی و تاندون آشیل مشهود است و در رادیوگرافی لترال Kager's triangle محو شده است. در ام آر آی به جز تجمع مختصر مایع، نکته غیر طبیعی دیگری به چشم نمی خورد. تشخیص احتمالی کدام است؟ (Brukner)

Soft tissue tumour

Accessory soleus

Gasterosoleus strain

Compartment syndrome

۶۱- بسکتبالیست حرفه ای با درد و تورم مائلول داخلی که به دنبال پیچ خوردن مچ پا در بازی دیروز رخ داده، مراجعه کرده است. در MRI پارگی اینترستیشیال (Midsubstance) دلتوئید مشاهده می شود. در این مرحله برای اعمال بی حرکتی مچ پا کدام وسیله مناسب تر است؟ (Delee)

Semi-rigid brace

Unlocked walker boot

Semi-locked walker boot

Locked ROM walker boot

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۶۲- برای ورزشکاری که تحت جراحی ترمیم پارگی تاندون پروئال مچ پا به همراه استئوتومی کالکانئوس به منظور اصلاح Cavovarus قرار گرفته است، کدام شیوه در هفته‌های نخست بازتوانی وی مناسب‌تر است؟ (Delee)

استفاده از Non weight-bearing splint تا دو هفته و سپس استفاده از Walker boot و شروع وزن گذاری

استفاده از Partial weight-bearing CAM boot از ابتدا و وزن گذاری کامل پس از ۴ هفته

استفاده از Non weight-bearing splint و عدم وزن گذاری تا ۶ هفته

استفاده از Short leg cast و عدم وزن گذاری تا ۱۲ هفته

۶۳- فوتبالیست ۲۲ ساله با درد مزمن پوسترئور و آنترومدیال مچ پا که هنگام شوت زدن تشدید می‌شود، مراجعه کرده است. در صورت شک به دو نوع Impingement پوسترئور و آنترومدیال، به ترتیب از راست به چپ کدامیک از نماهای رادیوگرافیک کمک کننده‌تر است؟ (Brukner)

Lateral view - Lateral view

Anteroposterior view - Lateral view

Anteroposterior view - Anteroposterior view

Anteroposterior view - Lateral view

۶۴- فوتبالیست لیگ برتری با درد و تورم و اکیموز مچ پا در پی پیچ خوردن شدید مراجعه کرده است. در رادیوگرافی مچ پا شکستگی ندارد، اما در MRI، لیگامان‌های لترال مچ پا کاملاً پاره شده‌اند. با توجه به شواهد علمی موجود درمان مناسب‌تر کدام است؟ (Brukner)

۴ هفته گچ کوتاه پا و سپس شروع برنامه توانبخشی

استفاده از بریس فانکشنال و Early mobilization

با توجه به سطح ورزشکار، جراحی طی ۱۰ روز اول

جراحی فوری و موبیلیزاسیون زودرس بعد جراحی

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۶۵- دونده ای با درد خلف پاشنه پا که از ۲ ماه پیش شروع شده و با فیزیوتراپی برطرف نشده، مراجعه کرده است. در سونوگرافی بورسیت رتروکالکانال مشهود است اما تاندون آشیل سالم است. پزشک معالج تصمیم به تزریق موضعی کورتیکواستروئید می‌گیرد. کدام جمله در این خصوص درست‌تر است؟ (Delee)

تزریق باید تحت گاید سونوگرافی در ناحیه پوسترور آشیل صورت گیرد.

بعد از تزریق باید مچ پا به مدت ۳ هفته در CAM walker بی حرکت شود.

تزریق کورتیکواستروئید صرفاً با گاید C-Arm مجاز است .

تزریق کورتیکواستروئید در این ناحیه در هر شرایطی ممنوع است.

۶۶- بسکتبالیست ۲۲ ساله با درد مزمن لترال مچ پا مراجعه کرده است. با شک به تنوسینوویت تاندون‌های پروئال برای وی درخواست MRI مچ پا می‌کنید. برای تشخیص این پاتولوژی کدام کات MRI مفیدتر است؟ (Delee)

کرونال

آگزبال

ساجیتال

ابلیک کرونال

۶۷- دونده ۲۶ ساله که از یک ماه پیش تحت درمان تاندینوپاتی آشیل بوده، به منظور پیشرفت در برنامه ورزش درمانی خود مراجعه کرده است. درد وی با تمرینات ایزومتریک heel raises کاهش یافته است. در صورت شروع تمرینات ایزوتونیک heel raises برای آشیل، کدام پروتکل تمرینی مناسب‌تر است؟ (Brukner)

Slow concentric – Slow eccentric

Fast concentric – Slow eccentric

Slow concentric – Fast eccentric

Fast concentric – Fast eccentric

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۶۸- فوتبالیست ۲۲ ساله با آسیب حاد انگشت شست پای راست مراجعه کرده است. در معاینه دورسی فلکشن مفصل شست پا دردناک است و اکیموز وجود دارد. در MRI انجام شده، پارگی کپسول پلانتر مفصل متاتارسوفالانژیال اول مشاهده می‌شود. در این مرحله درمان مناسب تر کدام است؟ (Delee)

Taping انگشت شست پا در پلانتر فلکشن مختصر برای مدت ۳ هفته

استفاده از Walking boot و عصا برای مدت ۲ تا ۴ هفته

استفاده از گچ کوتاه پا و عدم تحمل وزن برای مدت ۶ هفته

ارجاع برای جراحی

۶۹- آقای ۶۷ ساله به دنبال سقوط در خیابان مراجعه کرده است. هوشیار است و به سوالات پاسخ می‌دهد. حادثه را بخاطر دارد، اختلال نورولوژیک موضعی ندارد. GCS بیمار ۱۵ می‌باشد. علائم اتوره یا رینوره ندارد. معاینه گوش و چشم نرمال است. اکیموز یا تورم روی سر ندارد. دوبار استفراغ داشته است. اظهار می‌دارد که بخاطر اصرار همسر مراجعه کرده است. اقدام بعدی کدام است؟ (Brockner)

انجام سی تی اسکن سر

انجام ام آر آی سر

تحت نظر گرفتن در اورژانس

اطمینان بخشی و ترخیص

۷۰- در احیای قلبی ریوی کودکی که بعد از ۳ بار شوک هنوز پاسخ مناسب نداده است حداکثر دوز قابل استفاده برای شوک بعدی چند ژول بر کیلوگرم است؟ (AHA)

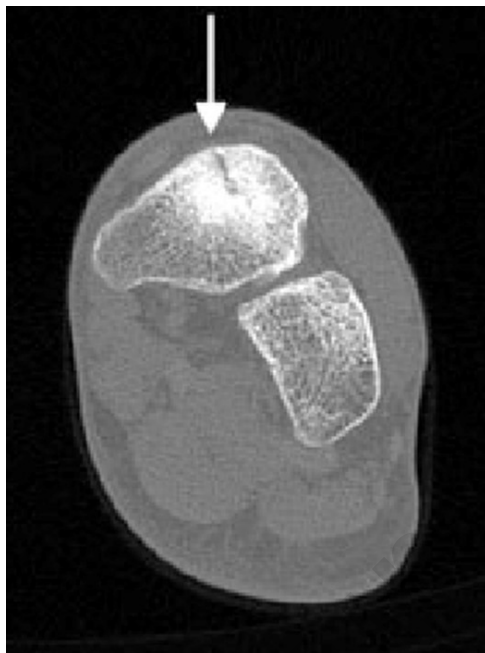
۲

۴

۱۰

۱۲

۷۱- آقای بسکتبالیست جوانی با شکایت درد دورسال midfoot مراجعه کرده است. وی قادر نیست درد را لوکالیزه کند اما بر محل N-spot تندرns دارد و لی لی کردن بر پای آسیب دیده درد را تشدید می کند. در رادیوگرافی foot انجام شده خط شکستگی دیده نمی شود. با توجه به CT-scan زیر، درمان صحیح آسیب وی کدام است؟ (Delee)



CAM boot به مدت ۱ تا ۳ هفته

۶ هفته گچ گیری با تحمل وزن

۶ هفته گچ گیری بدون تحمل وزن

ارجاع جهت جراحی

۷۲- در یک شناگر حرفه‌ای با شکایت از خارش و ترشح گوش و با تشخیص اوتیت خارجی راجعه، کدامیک از تدابیر زیر برای پیشگیری از حملات مناسب‌تر هستند؟ (Brukner)

قطره گوشی افلوکساسین قبل از هر جلسه تمرینی

قطره هیدروکورتیزون ۱/۲% بعد از هر جلسه تمرینی

قطره اسید استیک ۵% در الکل بعد از هر جلسه تمرینی

شروع تمرین بعد از دوره ۷ روزه آنتی‌بیوتیک خوراکی آموکسی‌کلاو

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۷۳- در ورزشکاری که دچار concussion شده، وجود همه علائم یا نشانه‌های زیر مشخص کننده شدید بودن آسیب مغزی است، بجز:
(Brukner)

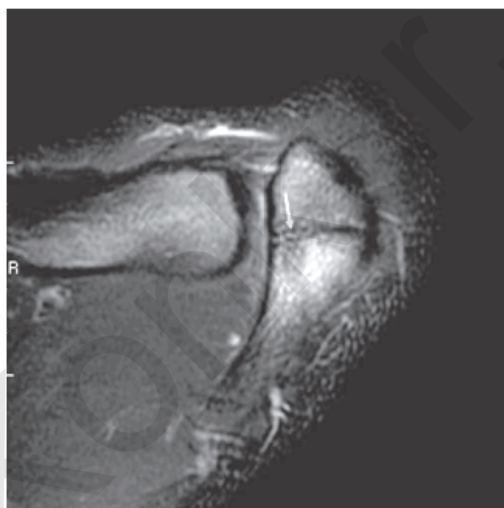
تداوم علائم بیمار تا ۲۴ ساعت

وجود همزمان سردرد، تهوع، استفراغ و دوبینی

به یاد نیوردن اقدامات انجام شده کادر درمان پس از آسیب

به یاد نیوردن نتیجه مسابقه در زمان آسیب

۷۴- در شکل زیر، استخوان آکرومیون یک والیالیست ۱۶ ساله را در یک نما از سکانس T2 از کات آگزیال MRI وی ملاحظه می‌کنید.
یافته‌ای که در تصویر مشخص شده است، بیشتر مطرح کننده کدام تشخیص است؟ (Delee)



Os acromiale

Avulsion fracture

Stress fracture

AC joint injury

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۷۵- در MRI شانه یک شناگر ۲۴ ساله متوجه وجود سیگنال در تاندون سوپراسپایناتوس می شوید. وجود کدام یافته زیر در MRI وی، به نفع تشخیص Magic angle artifact است؟ (Delee)

عدم وجود سیگنال در Spin-echo T1- weighted sequences

عدم وجود سیگنال در Proton density-weighted sequences

عدم وجود سیگنال در All gradient echo sequences

عدم وجود سیگنال در Spin-echo T2-weighted sequences

۷۶- کدامیک از فعالیت های زیر از نظر طبقه بندی شدت در دسته Vigorous قرار دارد؟ (ACSMG)

تنیس روی میز تفریحی

ماهگیری از رودخانه

بدمینتون تفریحی

دوچرخه سواری در سطح صاف (17Km/hr)

۷۷- آقای ۶۳ ساله سیگاری که از دو سال قبل یک روز در میان نیم ساعت پیاده روی با شدت متوسط دارد برای ایمنی رفتن به اسکی تفریحی مشاوره می گیرد. تنها موردی که در شرح حال ذکر می کند این است که در چند ماه اخیر در صورتی که حدود ۵۰۰ متر با سرعت تند راه برود دچار درد ساق پا و اسپاسم می شود. بر اساس الگوریتم کالج پزشکی ورزشی آمریکا برای غربالگری پیش از شرکت در فعالیت ورزشی، چه توصیه ای دارید؟ (ACSMG)

در صورتی که اسکی تفریحی را در حدود شدت پیاده روی روزانه اش انجام دهد نیاز به بررسی بیشتر نیست.

فعلا پیاده روی با شدت معمول را ادامه دهد و اگر علائم تا ۱۲ ماه از شروع برطرف نشد برای فعالیت های شدید نیاز به ارزیابی پزشکی دارد.

شدت پیاده روی را تا آستانه شروع درد افزایش دهد ولی برای فعالیت جدید مانند اسکی نیاز به ارزیابی پزشکی دارد.

تمرینات خود را تا تکمیل ارزیابی پزشکی قطع کند.

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۷۸- در ارتباط با ارزیابی‌های قلبی پیش از مسابقات (PPE) در ورزشکاران پیشکسوت (بالای ۴۰ سال)، کدام گزینه درست است؟ (Brukner)

در صورت دسترسی، انجام CT angiography برای همه ورزشکاران پیشکسوت پیشنهاد می‌شود.
انجام تست ورزش برای ارزیابی ورزشکاران پیشکسوت بدون علامت و ریسک فاکتور قلبی، لازم و کافی است.
در این افراد CT angiography بهتر از تست ورزش احتمال پاره شدن پلاک‌های کوچک را پیش بینی می‌کند.
احتمال دیدن رسوب کلسیم در عروق کرونر دنده‌های با سابقه از افراد کم تحرک با ریسک قلبی مشابه بیشتر است.

۷۹- کدام معیار در تأیید اینکه شرکت کننده در تست ورزش قلبی تنفسی (CPET) به حداکثر تلاش رسیده است، درست است؟ (ACSMG)

رسیدن به RER بالاتر از یک
رسیدن به RPE بالاتر از ۱۷ بر اساس مقیاس ۶ تا ۲۰
رسیدن به غلظت لاکتات بالاتر از ۵ میلی مول در لیتر پس از پایان تست
عدم توانایی در افزایش VO_2 تا ۲۵۰ میلی لیتر در دقیقه با افزایش شدت

۸۰- از خانم ۶۷ ساله تست ۶ دقیقه پیاده روی گرفته شده است. ضربان زمان استراحت ۷۰ و در پایان تست ۱۳۵ در دقیقه بود. هیچ علامت و نشانه‌ای در طی فعالیت ایجاد نشد. مسافت طی شده ۵۰۰ متر بود. اگر بخواهیم برای او روزانه بیست دقیقه تمرین روی تردمیل با ۷۰ درصد سرعت متوسط این تست تجویز کنیم، سرعت انتخابی چند کیلومتر در ساعت است؟ (ACSMG)

3

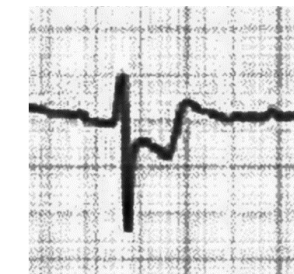
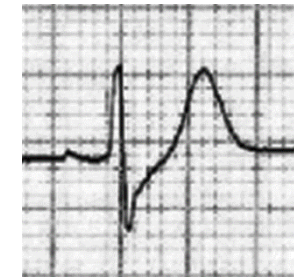
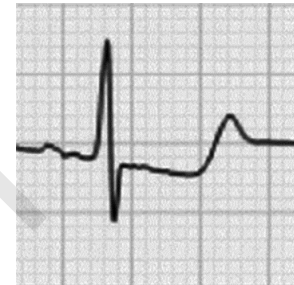
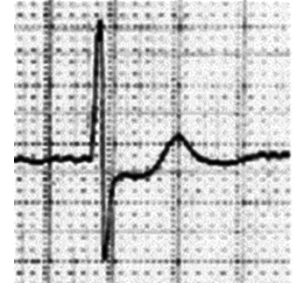
3.5

4

4.5

آزمون: پزشکی ورزشی_ شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۸۱- ارزش اخباری مثبت کدام تغییر در قطعه ST در تست ورزش برای تشخیص ایسکمی کمتر است؟ (ACSMG)



Konkur.in

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۸۲- آقای ۴۷ ساله نتیجه آزمایش پروفایل لیپید ۳ ماه قبل او به شرح زیر است: (مقادیر بر حسب میلی‌گرم بر دسی‌لیتر)

LDL: 135, HDL:46, Total Cholesterol: 225, TG:220

او در این مدت تنها تمرین هوازی منظم ۱۵ دقیقه در هفته با شدت ۷۰ درصد ضربان قلب ذخیره انجام داده است و رژیم غذایی اش تغییر نکرده و دارویی نیز مصرف نکرده است. در آزمایش جدید کدام تغییر قابل انتظار است؟ (ACSMG)

LDL=130

TG=180

HDL=51

Total Cholesterol=190

۸۳- برای افتراق بالینی حرکات میوکلونیک بین سنکوپ و صرع، توجه به کدام مورد کمک کننده‌تر است؟ (Brukner)

ارتباط زمانی کاهش هوشیاری و حرکات میوکلونیک

گاز گرفتن زبان همزمان با حرکات میوکلونیک

از دست دادن کنترل ادرار همزمان با حرکات میوکلونیک

عدم کاهش کامل هوشیاری همزمان با حرکات میوکلونیک

۸۴- خانم ۵۸ ساله که یک ماه قبل در زمینه فیبریلاسیون دهلیزی دچار سکته مغزی شده، برای شروع ورزش درمانی ارجاع شده است. ضعف حرکتی در سمت راست بدن دارد که بیشتر در اندام فوقانی بارز است و بیمار قادر به راه رفتن و حفظ تعادل بدون کمک است. چه شدتی را برای تمرینات هوازی تجویز می‌کنید؟ (ACSMG)

RPE 11 -14 (Borg scale)

HR max 40% -60%

HRR 40% -70%

HRR 50% -60%

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۸۵- برای آقای ۶۵ ساله دو روز گذشته Pace maker گذاشته شده است. او پیش از این معمولاً آخر هفته‌ها برای بازی به باشگاه گلف یا بولینگ می‌رفت. اگر بخواهید برای یکماه آتی او برنامه ورزشی بدهید کدام گزینه می‌تواند جزئی از برنامه او باشد؟ (ACSMG)

تمرین هوازی با دستگاه الپتیکال و اجازه بازی گلف

تمرین هوازی با arm-ergometer و اجازه بازی بولینگ

تمرین هوازی با تردمیل و تمرینات دامنه حرکتی اندام فوقانی

تمرین هوازی با arm-ergometer و تمرین مقاومتی با وزنه

۸۶- برای خانمی ۶۲ ساله بدون علامت قلبی به دنبال نتیجه مثبت در تست ورزش غربالگری، آنژیوگرافی انجام شده است. با مشاهده تنگی ۷۰ درصدی شریان Left Anterior Descending آنژیوپلاستی به منظور پیشگیری انجام شد. او با وضعیت پایدار برای شروع بازتوانی قلبی مراجعه کرده است. در مورد مانیتورینگ قلبی او در جلسات ورزشی کدام گزینه مناسب‌تر است؟ (ACSMG)

در صورت بی مشکل بودن اولین جلسه نیازی به ادامه مانیتورینگ نیست

تا ۶ جلسه مانیتور مستمر و سپس کاهش به مانیتورینگ غیرپیوسته یا قطع آن

تا ۱۸ جلسه مانیتور مستمر و سپس کاهش به مانیتورینگ غیرپیوسته یا قطع آن

تا ۱۸ جلسه مانیتور مستمر و سپس کاهش به مانیتورینگ غیرپیوسته و قطع آن تا جلسه ۲۴

۸۷- هنگام اجرای PPE فوتبالیست مرد ۲۱ ساله، در قسمت ارزیابی قلبی با انجام اکوکاردیوگرافی متوجه ضخامت دیواره بطن چپ ۱۵ میلی متر شده‌اند. برای افتراق بین تغییرات فیزیولوژیک قلب ورزشکار و کاردیومیوپاتی هایپرتروفیک، کدام یافته دیگر بیشتر به نفع تشخیص کاردیومیوپاتی است؟ (Bruckner)

قطر پایان دیاستولی بطن چپ ۵۶ میلی متر

موج QRS بلند در لیدهای I، aVL و V5-6

بلوک درجه یک دهلیزی- بطنی

Peak VO₂max برابر ۶۴ml/kg/min

۸۸- برای کنترل فشارخون آقای ۴۵ ساله کوهنورد که قصد صعود زمستانی دارد، کدام دارو مناسبتر است؟ او به دلیل سابقه آنژیوادم، منع مصرف داروهای ACE inhibitor و angiotensin receptor blocker دارد. (Brukner)

Labetalol

Felodipine

Hydrochlorothiazide

Prazosin

۸۹- در یک بیمار مبتلا به دیابت نوع ۱ بدون عارضه کدامیک از موارد زیر در ورزش درمانی توصیه می شود؟ (ACSMG)

انجام ورزش هوازی قبل از ورزش مقاومتی برای کاهش هیپوگلیسمی بعد از ورزش

انجام ورزشهای اینتروال شدید (HIIT) کوتاه مدت برای کاهش هیپوگلیسمی بعد از ورزش

اجتناب از ورزش هوازی شدید به خاطر احتمال هیپرگلیسمی حین ورزش

اجتناب از ورزش مقاومتی شدید به خاطر احتمال هیپرگلیسمی حین ورزش

۹۰- بوکسور تیم ملی مبتلا به دیابت نوع ۱ به مسابقات دانشجویان جهان اعزام شده و برای کنترل دیابت از پمپ انسولین استفاده می کند. قرار است فردا عصر یک مسابقه در فینال مسابقات را برگزار کند (زمان مسابقه حداکثر ۳۰ دقیقه است). بهترین توصیه برای دریافت انسولین این فرد در روز مسابقه چیست؟ (Brukner)

۳۰ دقیقه قبل از مسابقه پمپ را خارج کند. بعد از مسابقه پمپ با همان میزان قبلی متصل شود.

نیازی به خارج کردن پمپ نیست. یک ساعت قبل از مسابقه دوز انسولین بازال خود را ۵۰٪ کاهش دهد.

۲۴ ساعت قبل از مسابقه پمپ را خارج کند و دوز انسولین بازال و meal time خود را ۵۰٪ کاهش دهد.

۳۰ دقیقه قبل از مسابقه پمپ را خارج کند و سپس هر ساعت دوز بولوس به میزان ۵۰٪ بازال را دریافت کند.

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۹۱- بیمار مبتلا به دیابت نوع ۱ قرار است دویدن با شدت بالا را به مدت ۹۰ دقیقه انجام دهد. گلوکز خون پیش از مسابقه ۲۰۰ بوده است. توصیه شما در رابطه با مصرف کربوهیدرات اضافی چیست؟ (Brukner)

لازم نیست

۱۵ گرم

۳۰ گرم

۴۵ گرم

۹۲- کدامیک از موارد زیر درباره عارضه شانه منجمد در بیماران دیابتی صحیح است؟ (Brukner)

این عارضه در بیماران دیابتی دردناک تر است.

کنترل مطلوب قند خون از وقوع آن پیشگیری می‌کند.

وقوع آن با مدت بیماری و سن بیمار همراهی دارد.

تزریق کورتیکواستروئید داخل مفصلی باعث بالا رفتن قند خون به مدت یک هفته می‌شود.

۹۳- بسکتبالیستی که تا به حال دچار ankle sprain نشده است در مورد اقدامات مناسب برای کاهش احتمال پیچ خوردگی کمک می‌خواهد. بر اساس مطالعات موجود، برای کدامیک از روشهای زیر شواهد علمی کافی وجود دارد؟ (Brukner)

Brace در حین مسابقات به همراه neuromuscular training

Tape در حین تمرینات به همراه neuromuscular training

Tape در حین تمرینات و مسابقات به همراه neuromuscular training

هیچ کدام از روشها شواهد علمی کافی ندارند

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۹۴- در صورتیکه (The body's Minimum Core Temperature) Tmin فردی ساعت ۵ صبح باشد و او چهار Time Zone به سمت شرق حرکت کرده باشد، بلافاصله بعد از رسیدن Tmin او در محل جدید چه ساعتی است؟ (Brukner)

۱

۵

۷

۹

۹۵- ورزشکار ۲۵ ساله ماراتن از احساس سوزش سر معده و ترش کردن شکایت دارد و بیان می‌کند که گاهی اوقات علائم خس خس سینه و احساس تنگی نفس نیز با آن پیدا می‌کند. کدامیک از روشهای زیر در مورد کاهش علائم او موثرتر است؟ (Brukner)

جویدن آدامس بعد از غذا طی مسابقات بالای ۴ ساعت

استفاده از غذای حاوی کربوهیدرات یک ساعت قبل از مسابقه

استفاده از غذای سرشار از پروتئین سه ساعت قبل از مسابقه

استفاده از غذای حاوی چربی یک ساعت قبل از مسابقه

۹۶- ورزشکار ۲۰ ساله ای که در شش ماه اخیر شدت تمرینات خود را افزایش داده است، از بی‌خوابی و افت عملکرد شکایت دارد و اعمال خشونت آمیز بیشتری نیز پیدا کرده است در معاینات متوجه افزایش ضربان قلب استراحت او می‌شویم. مناسبترین تشخیص کدام است؟ (Brukner)

Chronic Fatigue Syndrome

Poly Cystic Ovarian Syndrome

Infectious Mononucleosis

Overtraining Syndrome

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۹۷- آقای ۵۵ ساله با درد پشت و احساس Stiffness مراجعه نموده است، در معاینات متوجه یبوست مزمن، از دست رفتن حس بویایی، اختلال حرکتی خواب در مرحله REM، لرزش دست دو طرفه و بی‌اشتهایی عصبی در او می‌شویم. وجود کدامیک از علائم زیر در مورد احتمال اثربخشی ورزش در کند شدن سیر پیشروی بیماری اهمیت کمتری دارد؟ (Brukner)

بی‌اشتهایی عصبی

یبوست مزمن

اختلال حرکتی خواب در مرحله REM

از دست رفتن حس بویایی

۹۸- بر اساس نتایج مطالعات موجود، انجام فعالیت فیزیکی مناسب ریسک همگی سرطان‌های زیر را با شواهد قوی‌تری کاهش می‌دهد، بجز: (Brukner)

مثانه

کلیه

اندومتر

پروستات

۹۹- جزء اصلی برنامه ورزشی در یک بیمار مبتلا به Idiopathic pulmonary fibrosis کدام است؟ (ACSMG)

High intensity interval training

Moderate intensity aerobic exercise

Resistive exercise using body weight

Low intensity aerobic exercise with oxygen supplementation

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۰۰- برای بررسی پاسخ به درمان در ورزشکاری که مبتلا به برونکواسپاسم ناشی از ورزش (EIB) است، همه‌ی تست‌های زیر کاربرد دارند،
بجز: (Brukner)

Eucapnic voluntary hyperpnoea challenge test

Hyperosmolar saline challenge test

Methacholine challenge test

Mannitol challenge test

۱۰۱- براساس آخرین مطالعات حداقل تواتر انجام فعالیت بدنی مناسب جهت افزایش تراکم استخوان در بانوان مبتلا به استئوپنی چند
روز در هفته است؟ (ACSMG)

۲

۳

۴

۵

۱۰۲- خانم ۳۶ ساله‌ای با درد و تورم انگشتان و مچ هر دو دست و زانوی راست از دو هفته قبل مراجعه نموده است، از درد و خستگی
عضلانی نیز شکایت دارد. دو ماه پیش پسر ۴ ساله اش دچار یک بیماری تب دار به همراه بثورات پوستی بر روی شکم و صورت بوده
است. محتمل‌ترین تشخیص کدام است؟ (Brukner)

Brucella arthritis

Reactive arthritis

Parvovirus B19 infection

Roseola infection

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۰۳- براساس مطالعات انجام شده، اثر کلیه گزینه‌های زیر به عنوان عامل ایجاد کننده حمله میگرن ثابت شده است، بجز: (Brukner)

مصرف ایندومتاسین

مصرف شکلات

پرکاری تیروئید

مصرف نیتروگلیسرین

۱۰۴- برای ارزیابی میزان متابولیسم پایه (BMR) در یک ورزشکار همه توصیه‌های قبل از انجام آزمایش صحیح است، بجز: (Wilmore)

پس از یک خواب شبانه ۸ ساعته انجام گردد

صبحانه سبک میل کرده باشد

وضعیت سوپاین داشته باشد

دمای محیط متعادل باشد

۱۰۵- در میان تست‌های غیرمستقیم اندازه گیری ظرفیت بی‌هوازی، کدامیک بیشتر مورد استفاده قرار می‌گیرد؟ (Wilmore)

Wingate anaerobic test

Critical power test

Maximal accumulated oxygen deficit test

Cardiopulmonary exercise test

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۰۶- بر اساس گایدلاین آموزش تمرینات مقاومتی در کودک شروع برنامه ورزشی به صورت "تمرینات پایه بدون وزنه یا وزنه سبک، آموزش تکنیک تمرین؛ نرمش با وزن خود فرد، تمرینات گروهی و تمرینات مقاومتی سبک" در کدام گروه سنی توصیه می‌گردد؟
(Wilmore)

کمتر یا مساوی ۷ سال

۸ تا ۱۰ سال

۱۱ تا ۱۳ سال

۱۴ تا ۱۵ سال

۱۰۷- در مقایسه یک ورزشکار حرفه ای، یک فرد نرمال و یک بیمار قلبی با تنگی دریچه میترال در زمان محاسبه حداکثر اکسیژن مصرفی در زمان فعالیت کدامیک از فاکتورهای این فرمول نقش مهم‌تری در ایجاد اختلاف بین سه نفر خواهد داشت: (Wilmore)

$$VO2max = HRmax \times SVmax \times (a-v) O2max$$

ضربان قلب حداکثر

حجم ضربه ای حداکثر

اختلاف اکسیژن شریانی - وریدی حداکثر

تاثیر مورد نظر قابل پیش بینی نیست

۱۰۸- درباره چربی قهوه‌ای (Brown adipose tissue) کدام گزینه زیر صحیح است؟ (Wilmore)

با افزایش سن، حجم و درصد آن در بدن افزایش می‌یابد.

نقش اصلی آن تولید ATP برای مصرف حین ورزش است.

در آقایان بیشتر از خانمها وجود دارد.

در زمان استراحت باعث افزایش متابولیسم می‌شود.

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۰۹- در ارزیابی های gait یک فرد، angle of gait حدود ۱۰ درجه ابداکشن و base of gait حدود ۳ سانتی متر است. گزینه صحیح در مورد angle of gait و base of gait به ترتیب از راست به چپ کدام است؟ (Brukner)

طبیعی، طبیعی

کاهش یافته، طبیعی

طبیعی، کاهش یافته

کاهش یافته، کاهش یافته

۱۱۰- اختلال بیومکانیک چرخش پیش از موعد تنه به حالت اولیه (opening up too soon) در پرتابگرها باعث چه اختلالاتی در شانه و آرنج خواهد شد؟ (Brukner)

افزایش استرس بر ساختارهای قدامی شانه، استرس و اروس بر آرنج

افزایش استرس بر ساختارهای خلفی شانه، استرس والگوس بر آرنج

افزایش لود اکسنتریک بر روتاتورهای خارجی شانه، استرس والگوس بر آرنج

افزایش لود اکسنتریک بر روتاتورهای داخلی شانه، استرس و اروس بر آرنج

۱۱۱- شناگری از درد شانه در فاز pull-through کمرال سینه شکایت دارد. کدامیک از گزینه‌های زیر در مورد مهم‌ترین اختلال بیومکانیک در این فاز و اصلاح آن صحیح است؟ (Brukner)

Dropped elbow، کشش اکسنترال روتاتورهای شانه

Dropped elbow، کشش اینترنال روتاتورهای شانه

Execssive horizontal abduction، اصلاح چرخش مناسب تنه

Execssive horizontal abduction، تمرین نفس گیری دوطرفه

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۱۲- در مورد تغییرات عملکرد سیستم تنفسی با ورزش همه گزینه‌های زیر صحیح است، بجز: (Wilmore)

در زمان حداکثر فعالیت ورزشی، افزایش ریت تنفسی و حجم جاری سبب افزایش تهویه تنفسی می‌گردد.

در زمان حداکثر فعالیت ورزشی انتشار ریوی مخصوصا در نواحی فوقانی ریه افزایش می‌یابد.

توانایی عضلات فعال در برداشت اکسیژن، در افزایش اختلاف اکسیژن شریانی و وریدی موثر است.

تمرینات استقامتی تاثیر قابل توجهی بر بهبود عملکرد سیستم تنفسی دارند.

۱۱۳- در یک فرد ۴۵ ساله که در حال انجام تمرینات اینتروال می‌باشد، به ترتیب میزان ضربان قلب در حین ریکاوری فعال و ریکاوری بین ست‌ها باید چقدر باشد؟ (Wilmore)

۱۱۰ تا ۱۳۰ و ۱۲۰

۱۱۵ تا ۱۳۵ و ۱۱۰

۱۳۰ تا ۱۵۰ و ۱۲۵

۱۳۵ تا ۱۵۵ و ۱۲۰

۱۱۴- در کدامیک از رشته‌های ورزشی زیر استفاده از active recovery تاثیر بیشتری دارد؟ (Brukner)

وزنه برداری

دوی ۱۰۰ متر

جودو

دوی ۵ کیلومتر

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۱۵- دختر ۱۰ ساله ای جهت مشاوره ورزشی نزد شما ارجاع شده است. برنامه ورزشی او در زیر آورده شده است. کدام توصیه برای او مناسب است؟ (ACSMG)

ورزش هوازی: شدت متوسط، ۴۰ دقیقه در روز، ۵ روز در هفته

ورزش مقاومتی: با شدت 60-70%1RM، در ۲ ست و ۱۰ الی ۱۵ تکرار برای ۲ روز در هفته

زمان ورزش هوازی به یک ساعت افزایش یابد، ورزش مقاومتی حداقل یک روز اضافه شود.

ورزش هوازی به ۳ روز در هفته کاهش یابد و ورزش قدرتی به همان صورت ادامه یابد.

ورزش هوازی و قدرتی هر دو با همان شرایط ادامه داده شوند.

ورزش هوازی را به همین شکل ادامه دهد و ورزش قدرتی با توجه به سن کودک قطع شود.

۱۱۶- طبق StARRT framework برای بازگشت به ورزش یک ورزشکار آسیب دیده، کدام ارزیابی زیر در Step 1 (ارزیابی خطر سلامت) قرار می‌گیرد؟ (Brukner)

Imaging

Type of sport

Competitive level

Ability to protect

۱۱۷- برای پیش بینی دیابت تیپ ۲ و ریسک خطر کاردیومتابولیک در یک فرد ۵۰ ساله، اندازه‌گیری کدامیک از محل‌های زیر برای ارزیابی دور کمر مناسب‌تر است؟ (ACSMG)

پایین آخرین دنده

حد فاصل سطح تحتانی قفسه سینه و کمرست ایلیاک

در سطح کمرست ایلیاک

خطی که از ناف می‌گذرد

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۱۸- در مورد نتایج بهتر آزمون‌های کوپر ۱۲ کیلومتر و تست یک و نیم مایل، برای ارزیابی ظرفیت قلبی تنفسی (VO2) در فیلد، کدامیک از گزینه‌های زیر به درستی بیان شده است؟ (ACSMG)

مسافت طولانی تر، مدت بیشتر

مدت کمتر، مدت بیشتر

مسافت طولانی تر، مدت کمتر

مسافت بیشتر، مسافت بیشتر

۱۱۹- در یک دوره مسابقات تنیس زمین رس که در جزیره کیش (خرداد ماه) برگزار شده، یکی از ورزشکاران در ست سوم دچار افزایش خطاهای فنی می‌شود. متوجه پوست رنگ پریده فرد می‌شوید. از احساس سبکی سر شکایت دارد و در معاینه افت فشار خون و تاکیکاردی دارد. محتمل‌ترین تشخیص چیست؟ (ACSMG)

Exertional heat cramp

Heat syncope

Exertional heat exhaustion

Exertional heatstroke

۱۲۰- برای کوهنوردی که از مشکل خواب حین صعود شکایت دارد، کدام درمان دارویی زیر مناسب‌تر است؟ (Brukner)

دگزامتازون ۸ میلی گرم دوبار در روز

دگزامتازون ۸ میلی گرم یک بار در روز

استازولامید ۱۲۵ میلی گرم روزانه

استازولامید ۱۲۵ میلی گرم دوبار در روز

۱۲۱- در یک بیمار مبتلا به سرمازدگی کدام تغییرات در نوار قلب را انتظار دارید؟ (Bruckner)

کوتاه شدن سگمان ST

کوتاه شدن PR interval

وجود J point

تأکیداری دهلیزی

۱۲۲- پسر ۱۰ ساله فوتبالیست با درد پاشنه راست از سه هفته پیش به شما مراجعه کرده است. درد پس از فعالیت ورزشی آغاز می‌شود. تندرns در محل اتصال تاندون آشیل احساس می‌شود. کدامیک از اقدامات زیر برای این بیمار مناسب‌تر است؟ (Bruckner)

درخواست رادیوگرافی رخ و نیمرخ کالکانئوس

تجویز Heel raise در کفش ورزشکار

درخواست MRI مچ پای راست

تزریق کورتیکواستروئید در محل تندرns

۱۲۳- دختر ۱۵ ساله ای قصد دارد در مسابقات دو ۱۰۰ متر استانی شرکت کند. از ۶ ماه گذشته سه روز در هفته به مدت یک ساعت با شدت متوسط تمرین هوازی داشته است. سابقه بیماری خاصی ندارد. کدامیک از توصیه‌های ذیل برای شروع ورزش با شدت بالا برای این ورزشکار مناسب است؟ (ACSMG)

قبل از شروع تمرینات با شدت بالا، معاینه پزشک ضروری است.

شروع تمرینات ورزشی با شدت بالا بلامانع است.

در صورت طبیعی بودن تست ورزش Modified Bruce، تمرینات با شدت بالا شروع شود.

در صورت شروع منارک، ورزش با شدت بالا بلامانع است.

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۲۴- همگی خانم‌های باردار زیر کنتراستدیکاسیون مطلق انجام ورزش در حین بارداری دارند، بجز: (ACSMG)

خانم ۳۰ ساله با تنگی نفس، FEV1=70%, FVC=60%, FEV1/FVC=110%

خانم ۲۴ ساله با هموگلوبین 6mg/dl

خانمی که در غربالگری هفته ۲۸ در سونوگرافی جفت سرراهی دیده شده است.

خانم ۳۹ ساله که BMI قبل از بارداری او ۴۴ بوده است.

۱۲۵- کدامیک از ورزشکاران زن زیر کاندیدای breast reduction mammoplasty می‌باشند؟ (Brukner)

خانمی که حجم پستانش نسبت به سمت مقابل بیش از ۱۲ درصد بزرگتر است.

خانمی که حجم پستانش نسبت به سمت مقابل بیش از ۱۸ درصد بزرگتر است.

پستان سالم خانمی که سمت مقابلش به علت کنسر پستان lumpectomy داشته است.

خانمی که حجم پستان او بیش از ۸۰۰ سی سی می‌باشد.

۱۲۶- برای پیشگیری از Genitourinary illness در یک ورزشکار مبتلا به آسیب طناب نخاعی شرکت کننده در رقابت‌های پارالمپیک تابستانی، تمام موارد زیر کاربرد دارد، بجز: (Brukner)

Hydration

Cranberry juice

Aseptic catheter technique

Antibiotic prophylaxis

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۲۷- کدامیک از گزینه های زیر در مورد تجویز Power weight training در سالمندان صحیح است؟ (ACSMG)

به دلیل خطر fall توصیه نمی شود.

به دلیل خطر fragility fracture توصیه نمی شود.

با شدت ۶۰ تا ۸۰% RMI و سرعت پایین توصیه می شود.

تمرینات single joint و multiple joint توصیه می شود.

۱۲۸- با در نظر گرفتن تغییرات فیزیولوژیک در سالمندان از قبیل تغییرات قلبی-ریوی، سارکوپنی، افزایش خطر سقوط و تشدید خشکی مفاصل، حداقل روزهای تمرین در هفته (frequency) برای کدام گروه از تمرینات ورزشی زیر بیشتر است؟ (Brukner)

تمرینات هوازی

تمرینات قدرتی

تمرینات تعادلی

تمرینات انعطاف پذیری

۱۲۹- ورزشکاری اخیراً دچار concussion شده است. کدامیک از گزینه های زیر به ترتیب ارزیابی شناختی اولیه وی از آسیب و شایعترین پاسخ روانی او به آن می باشد؟ (Prentice)

پذیرش آسیب- عصبانیت

ناچیز شمردن آسیب- افسردگی

بزرگ انگاری آسیب- اضطراب

ناچیز شمردن آسیب- اضطراب

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۳۰- در بررسی یکی از مراجعین کلینیک چاقی که حدود ۳ ماه از جراحی وی گذشته است، متوجه عدم انجام منظم برنامه ورزشی توصیه شده و شکایت بیمار از سنگین بودن و خسته کنندگی برنامه می شوید. از این رو به بیمار پیشنهاد می کنید به جای پیروی از شدت ورزش تجویز شده، خود شدت ورزش اش را تعیین کند و در شدت دلخواه فعالیت بدنی انجام دهد. با این توصیه شما از کدام استراتژی به منظور افزایش فعالیت بدنی وی سود برده اید؟ (ACSMG)

Affect Regulation

Self-Monitoring

Reinforcement

Enhancing Self-efficacy

۱۳۱- مسابقات هاکی دختران نوجوان ساعت ۱۰ صبح به پایان رسیده است. چنانچه وعده ناهار در ساعت ۲ سرو شود، کدامیک از توصیه های غذایی ذیل به ورزشکاران درست است؟ (ACSMN)

حداقل ۲۰۰ کالری در ساعت تا زمان وعده اصلی

حداکثر یک لیوان آب میوه طبیعی تا زمان وعده اصلی

محدودیت استفاده از شیر کم چرب تا دو ساعت پس اتمام ورزش

مصرف دو گرم سدیم بی کربنات تا دو ساعت پس از اتمام ورزش

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۳۲- خانم دوندۀ استقامتی ۲۱ ساله با وزن ۵۲ کیلوگرم با سابقه نامنظمی دوره‌های قاعدگی در سال گذشته به شما مراجعه کرده است. در شرح حال ورزشکار سوابق کم‌خوری‌های متناوب گزارش شده است.

آنالیز وی به شرح زیر است: Fat mass: 15kg Lean body mass:30 kg Height: 170 cm

به منظور پیشگیری از پیشرفت اختلالات قاعدگی در این ورزشکار، حداقل میزان انرژی در دسترس به چه میزانی برآورد می‌شود؟ (ACSMN)

۱۰۰۰ کیلوکالری

۱۳۵۰ کیلوکالری

۱۴۵۰ کیلوکالری

۱۶۰۰ کیلوکالری

۱۳۳- ورزشکار با وزن ۷۵ کیلوگرم در حدود ۱۲۰ گرم در روز پروتئین استفاده می‌کند. به منظور جذب بهتر و سنتز موثرتر پروتئین کدامیک از روش‌های مصرف موثرتر است؟ (ACSMN)

صبحانه ۳۰ گرم - میان وعده ۱۰ گرم - ناهار ۳۵ گرم - پس از ورزش ۱۵ گرم - شام ۳۰ گرم

صبحانه ۲۵ گرم - میان وعده ۲۰ گرم - ناهار ۲۵ گرم - پس از ورزش ۲۵ گرم - شام ۲۵ گرم

صبحانه ۳۵ گرم - میان وعده ۱۰ گرم - ناهار ۴۰ گرم - پس از ورزش ۱۰ گرم - شام ۲۵ گرم

صبحانه ۲۰ گرم - میان وعده ۱۵ گرم - ناهار ۲۵ گرم - پس از ورزش ۲۰ گرم - شام ۴۰ گرم

۱۳۴- دوچرخه سوار کوهستان ۲۴ ساله با وزن ۶۰ کیلوگرم برای بهبود عملکرد در مسابقات ۱۰ روز آینده در مورد روش مناسب Carbohydrate Loading با شما مشاوری می‌کند. کدامیک از روش‌های توصیه شده مناسب‌تر است؟ (ACSMN)

روزانه ۷۲۰ گرم کربوهیدرات از سه روز قبل از شروع مسابقات

روزانه ۱۰۰ گرم کربوهیدرات تا ۵ روز قبل از مسابقه و پس از آن ۳۰۰ گرم تا روز مسابقه

روزانه ۳۰۰ گرم کربوهیدرات از ۷ روز قبل از مسابقه به همراه کاهش شدت تمرینات

روزانه ۵۰ گرم کربوهیدرات تا روز قبل از مسابقه با افزایش شدت تمرینات - روز قبل از مسابقه ۹۰۰ گرم کربوهیدرات

۱۳۵- ورزشکار بدنساز حرفه ای از روز گذشته دچار خستگی شدید و ضعف و کرامپ عضلات چهار اندام شده است. در معاینه سطح هوشیاری خوب و GCS:15 بوده و بیمار قادر به خوردن است. در آزمایشات انجام شده، رنگ ادرار تغییر داشته و تیره شده است. اولین و مهم ترین اقدام برای بیمار چیست؟ (ACSMN)

هیدراته کردن بیمار

بستری در بیمارستان

تزریق سرم هایپرتونیک

دیالیز اورژانس

۱۳۶- خانم ۳۵ ساله چاق مبتلا به تخمدان پلی کیستیک با سابقه دیابت تیپ دو و علائم تشنج، به منظور کاهش وزن به شما مراجعه کرده است. همه داروهای استفاده شده برای بیمار، می توانند باعث افزایش وزن شوند، بجز: (Brukner)

Carbamazepine

Insulin

Liraglutide

Valproate

۱۳۷- مرد ۵۵ ساله ای با BMI: 35 و دیابت تیپ II و سابقه خانوادگی بیماری قلبی و کراتینین: ۱/۵ میلی گرم در دسی لیتر و تری گلیسرید: ۹۰۰ میلی گرم در دسی لیتر به شما مراجعه می کند. کدامیک از رژیم های زیر برای کاهش میزان تری گلیسرید بیمار موثرتر است؟ (ACSMN)

تامین ۱۵٪ از کالری روزانه از طریق دریافت چربی

تجویز رژیم کتوژنیک به مدت یک سال برای کاهش وزن سریع

عدم مصرف روغن ماهی برای جلوگیری از افزایش بیشتر تری گلیسرید

بالانس مناسب نسبت امگا ۳ به امگا ۶

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۳۸- در مسابقات قهرمان کشوری رشته کاراته، برای ورزشکاری که دو مسابقه با فاصله چهار ساعت در یک روز دارد، مصرف کدامیک از موارد زیر در یک سهم، بلافاصله پس از اتمام مسابقه اول ریکاوری گلیکوژن بهتری خواهد داشت؟ (ACSMN)

Food	Glycemic Index	1 Serving	Carbohydrate/Serving	Glycemic Load/Serving
Baked Potato	76	1 medium	30	23
Orange, Fresh raw	42	1 medium	11	5
Cornflakes	81	1 cup	26	21
Rice Cakes	78	3 cakes	21	17

سیب زمینی پخته

پرتقال

کورن فلکس

کیک برنجی

۱۳۹- والیبالیست ۲۳ ساله‌ای با رژیم گیاه‌خواری با شکایت ابتلا مکرر به بیماری‌های عفونی تنفسی به شما مراجعه می‌کند. تجویز کدامیک از املاح زیر برای تقویت سیستم ایمنی این ورزشکار بیشترین تاثیر را دارد؟ (ACSMN)

Zinc

Selenium

Magnesium

Calcium

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۴۰- بررسی انجام شده بردونده استقامتی که دچار ترومبوز وریدی عمقی ساق پا شده، مشخص کرده است که از حدود ۶ ماه پیش برای بهبود عملکرد، در ارتفاعات بالای ۳۵۰۰ متر تمرینات هوازی داشته است. علاوه بر آن روزانه از مکمل‌های ویتامین C، E، K، کلسیم و منیزیم استفاده می‌کند. کدامیک از توصیه‌های زیر در پیشگیری از ترومبوز مجدد وریدی ورزشکار مناسب‌تر است؟ (ACSMN)

کاهش دریافت مکمل منیزیم- افزایش دریافت مایعات روزانه

کاهش تمرینات هوازی در ارتفاع- افزایش دریافت مایعات روزانه

کاهش مایعات حاوی فروکتوز- افزایش دریافت ویتامین K

کاهش دریافت مکمل Mg- افزایش دریافت مکمل ویتامین C

۱۴۱- ورزشکار اولتراماراتن با شکایت علائم گوارشی در حین تمرینات و مسابقه قبلی به شما مراجعه کرده است. چنانچه ۳ ساعت قبل از تمرین وعده غذایی حاوی کربوهیدرات پیچیده و میزان کم پروتئین و درحین تمرین ترکیب فروکتوز و گلوکز به میزان ۹۰ گرم در یک لیتر آب استفاده کند، کدامیک از توصیه‌های زیر با احتمال بیشتری باعث کاهش علائم ورزشکار می‌شود؟ (Journal)

کاهش غلظت کربوهیدرات در ورزش به میزان ۶۰ گرم در لیتر

افزودن ملح پتاسیم به نوشیدنی ورزشی

افزودن چربی غیراشباع به وعده غذایی قبل از مسابقه

کاهش فاصله زمانی وعده غذایی به یک ساعت قبل از مسابقه

۱۴۲- دوندۀ سرعت ۱۵۰۰ متر قصد دارد که رکورد خود را از سه دقیقه و ۵۷ ثانیه بهبود دهد. کدامیک از مکمل‌های زیر موثرتر است؟ (Journal)

کارنی تین- پنج گرم ۸ هفته

سیترولین- دو و نیم گرم ۱۲ هفته

بنا آلانین- شش گرم ۱۲ هفته

آرژنین- چهار گرم ۸ هفته

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۴۳- ورزشکار بدنساز حرفه ای به منظور افزایش توده عضلانی در مورد استفاده از نوع و دوز مکمل تاثیر گذار با شما مشاوره می کند. کدامیک از توصیه های ذیل برای این ورزشکار مناسب تر است؟ (Journal)

مکمل گلوتامین- تک دوز پنج گرمی در روز به مدت ده هفته

مکمل گلوتامین- سه دوز پنج گرمی به مدت شش هفته

مکمل HMB- تک دوز پنج گرمی در روز به مدت چهار هفته

مکمل HMB- سه دوز یک گرمی در روز به مدت دوازده هفته

۱۴۴- ایران نادو در سال ۱۴۰۰ ورزشکار بدنسازی را بدلیل مصرف ماده متاندینون و تستوسترون بمدت ۴ سال تا تاریخ ۱۴۰۴/۳/۴ از هر گونه فعالیت ورزشی محروم نموده است. در حالی که تنها یک سال محرومیت از ورزش سپری شده است، خبر اعزام ورزشکار به مسابقات آسیایی و کسب مدال طلای رقابتها توسط ورزشکار محروم به ستاد ملی مبارزه با دوپینگ می رسد. کدامیک از گزینه های زیر درباره نحوه برخورد با نقض محرومیت و در نتیجه محرومیت جدید ورزشکار صحیح است؟ (WADA)

دوره محرومیت جدیدی بمدت ۴ سال به پایان دوره اولیه اضافه شده و تا 1408/4/30 محروم خواهد بود.

دوره محرومیت جدیدی بمدت ۳ سال به پایان دوره اولیه اضافه شده و تا 1407/4/30 محروم خواهد بود.

به ورزشکار اخطار کتبی داده شده در صورت تکرار دوره محرومیت جدیدی در نظر گرفته خواهد شد.

با توجه به آنکه نقض دوره محرومیت در مسابقات بین المللی بوده پیگیری پرونده بر عهده فدراسیون بین المللی خواهد بود.

۱۴۵- ورزشکاری ۲۵ روز بعد باید در رقابت های آسیایی شرکت کند. بدلیل درد مزمن موضعی در کشاله ران به پزشک ورزشی مراجعه نموده و با تشخیص تاندونیت توصیه به تزریق موضعی متیل پردنیزولون می شود. کدامیک از موارد زیر صحیح است؟ (WADA)

در همه زمانها ممنوع است و تخلف تلقی شود.

با توجه به زمان تزریق، تست دوپینگ مثبت خواهد شد.

در دوره خارج از مسابقات مجاز است، بسته به نوع دارو می تواند تست داخل مسابقه را مثبت کند.

بدون توجه به نوع دارو باید TUE تکمیل شود.

۱۴۶- درباره عواقب تخلف از مقررات دوپینگ تمام موارد زیر صحیح است، بجز: (WADA)

- ورزشکاری که از فردی در طول دوره محرومیتش برنامه تمرینی دریافت کرده، بمدت ۲ سال از ورزش محروم خواهد شد.
- ورزشکاری که در یک سال ۲ نوبت غیبت از تست خارج مسابقه داشته باشد، بمدت ۲ سال از ورزش محروم خواهد شد.
- مربی بدنسازی که سوماتریپتان را به ورزشکاران زیر سن قانونی فروخته، مادام العمر از فعالیت ورزشی محروم خواهد شد.
- ورزشکاری که بتواند ثابت کند کوکائین را خارج از مسابقه و بدون ارتباط با عملکرد ورزشی مصرف نموده، ۳ ماه محروم خواهد شد.

۱۴۷- کاراته کار ۲۱ ساله با شکایت اختلال راستای اندام تحتانی مراجعه کرده است. در سی تی اسکن زاویه بین خطی که از مرکز سر فمور به مرکز گردن فمور رسم شده و خطی که مماس با خط حد فاصل کوندیل‌های پوسترئور فمور (Transverse plane) رسم شده حدود ۱۸ درجه است. کدام گزینه برای توصیف وضعیت ورزشکار مناسب‌تر است؟ (Journal)

در محدوده طبیعی است.

رتروورژن خفیف هیپ دارد.

آنته ورژن خفیف هیپ دارد.

آنته ورژن فمور دارد.

۱۴۸- در بررسی نوار قلب ورزشکار، با یافتن کدام مورفولوژی در ضربان‌های نابجای بطنی، ارزیابی بیشتر برای رد کردن علل زمینه‌ای نیاز می‌شود؟ (Journal)

LBBB pattern with inferior axis

LBBB pattern with superior axis

Typical RBBB with superior axis and QRS <130 ms

Typical RBBB with inferior axis and QRS < 130 ms

آزمون: پزشکی ورزشی_شهریور 1402 مدت آزمون: 210

۱۴۹- والدین دختر بچه ۷ ساله وی را با شکایت داخل قرار دادن پنجه‌ها هنگام راه رفتن (In toeing gait) نزد شما آورده‌اند. در معاینه اینترنال روتیشن هیپ ۷۰ درجه و اکسترنال روتیشن هیپ ۱۵ درجه است و در حالت ایستاده هر دو استخوان پاتلا به داخل متمایل است. تشخیص مشکل کودک و درمان مناسب‌تر برای وی کدام است؟ (Journal)

اینترنال تی‌بیال تورشن، تحت نظر گرفتن و بررسی مجدد

اینترنال تی‌بیال تورشن، تجویز بریس فانکشنال مناسب

آنته ورژن فمور، تحت نظر گرفتن و بررسی مجدد

آنته ورژن فمور، اقدام جراحی

۱۵۰- آقای بسکت‌بالیست ۳۲ ساله با درد شانه چپ مراجعه کرده است. او در سابقه پزشکی خود اشاره می‌کند که قبلاً برای شانه راستش تشخیص Impingement در زمینه وجود Os Acromiale داده‌اند. برای تأیید وجود Os Acromiale در شانه چپ کدام نمای رادیولوژیک مناسب‌تر است؟ (Journal)

Anteroposterior

Lateral

True lateral

Axillary

اخلاق پزشکی

۱۵۱- در ICU بیمارستان تعدادی بیمار بستری هستند و امکان بستری بیمار جدید وجود ندارد. مرد جوان با صدمه ریوی شدید منتظر پذیرش ICU است. در بیماران بستری ICU یکی از بیماران فرد مرگ مغزی است که همراهان رضایت به پیوند نمی‌دهند. در این شرایط بهترین اقدام کدام است؟

اعزام بیمار نیازمند ICU به نزدیک‌ترین بیمارستان

سعی در رضایت گرفتن از همراهان بیمار مرگ مغزی جهت آماده سازی پیوند

قطع فوری ونتیلاتور بیمار مرگ مغزی و اختصاص تخت به بیمار جوان

تشکیل کمیته اخلاق بیمارستان جهت قطع خدمات به بیمار مرگ مغزی و اختصاص آن تخت به بیمار جوان

۱۵۲- پزشک متخصص در یک بیمارستان عمومی دولتی خدمت می‌نماید. در این بیمارستان طیف وسیعی از بیماران از اقشار مختلف و عمدتاً با تسهیلات بیمه‌ای مراقبت‌ها و خدمات مورد نیاز را دریافت می‌نمایند. پزشک بعضی از بیماران را به بیمارستان خصوصی خود هدایت می‌نماید. این موضوع از طرف دفتر پرستاری به مدیریت بیمارستان گزارش می‌شود. پس از بررسی از نظر ابعاد مشکل، مناسب‌ترین اقدام توسط مدیر بیمارستان چیست؟

ارجاع موضوع به کمیته اخلاق بیمارستان

احضار پزشک و اخطار شفاهی

ارجاع موضوع به سازمان نظام پزشکی

اخطار کتبی پزشک با درج در پرونده

Konkur.in