

vprašanja iz kolokvija skupina A: (vsak 1. vprašanje iz teorije, in potem praktična vprašanja)

- Kaj je maksimalna moč
- kaj je eksplozivna moč
- kaj je ravnotežje
- koordinacija
- propriocepcija
- golgijev kitni organ
- funkcionalne sposobnosti
- Pri zdravem človeku, pri normalnem vdihu delajo katere mišice?
- Pri zdravem človeku, pri normalnem izdihu delajo katere mišice?
- Zakaj ima pacient roke na trebuhu pri dihanju?
- limiti
- aktivne, pasivne vaje (indikacije in cilji)

#### PRAKTIČNO

- ekscentrična kontrakcija vseh štirih glav kvadricepsa - pokazi
- diagnoza: bolečina v zapestju
- Pasivne vaje vratne hrbtenice
- ekscentrika ekstenzorjev trupa
- ekscentrika quadratus lumborum
- diagnoza: bolečina v kolenu
- izometrične vaje zunanjih rotatorjev v GH sklepu
- pasivno razmigat GH sklep - katere mišice vse raztezamo
- pasivno razgibat skapulo in proti upor
- skrajšava soleusa - raztegni po recipročni inhibiciji
- pasivno razgibat spodnji skočni sklep
- koncentrika, ekscentrika triceps brachii
- pasivna vaja za triceps brachii v proniranem položaju - katero mišico raztegemo?
- ekscentrika adductorjev kolka
- ekscentrična vaja za notranje rotatorje v gh sklepu - naučit pacienta
- pasivna vaja za iliopsoas - katero mišico raztezas...

Kolokvij skupina B:

Nekaj podatkov:

- nekateri smo se pozabili prijaviti na kolokvij - tako da, prijavite se,
- vsi smo bili navzoči cel čas - od 16 do 21.30h, z eno pauzo (5 minut ob 20h). Naredilo nas je 8 od mislim da 17-ih,
- pomembno je, da veš mišice, ki izvajajo kateri gib (kar nekaj ljudem je rekel, naj se najprej naučijo mišice),
- eden od naših sošolcev je lepo povedal, da ni pripravljen in ne bi odgovarjal (bil pa je pacient) in je to profesor čisto lepo in mirno sprejel, tako da, če niste pripravljeni, lepo poveste ni nobene panike,
- origov in insertiev ne sprašuje, razen če kaj "zaštrikaš" in te hoče pripeljati do pravilnega odgovora. Seveda je takrat fajn, da O in I veš.

Veliko uspeha, ŠF

VPRAŠANJA KOLOKVIJA KLINIČNA KINEZIOLOGIJA – SKUPINA B – 28.10.2013

Vprašanja (ni da ni☺):

1. Kaj je mišična moč?
2. Kaj pomeni evalvacija?
3. Kaj je repetativna moč?
4. Kaj je propriocepcija?
5. Kateri so učinki pasivnih vaj?
6. Naštej 4 elemente fizioterapeutske obravnave?
7. Kaj je eksplozivna moč?
8. Česa ne dosežemo s pasivnimi vajami?
9. Kaj je ravnotežje?
10. Razloži planiranje!
11. Kaj je dinamično ravnotežje?
12. Golgijev kitni organ!
13. Kaj je agilnost?
14. Kolikokrat ponovimo dihalne vaje?
15. Aktivne vaje!
16. Naloge mišičnega vretena!
17. Kaj je kontrolirani gib?
18. Kaj je kontrolirani gib?
19. Kaj spada v izvedbo plana?
20. Kaj je miotatični reflex? Mišično vreteno?
21. Testi proti uporju – kaj nam povejo? Kaj lahko sklepamo, če je močno boleča kontrakcija, kaj če je slaba in brez bolečine in kaj če je slaba in boleča)?
22. Učinki pasivnih vaj!

PRAKTIČNO:

1. Bolečina v nogi zaradi dogodka na nogometu!
2. Ekscentrika za quadriceps.
3. Razteg biceps brachii po recipročni inhibiciji.
4. Pasivno razgibaj ledveni del.
5. Nauči pacienta raztegnit infraspinatus.
6. Pasivna vaja za rotacijo kolka.
7. Pasivna rotacija trupa.
8. Pasivne vaje za GH sklep.
9. Koncentrična kontrakcija za subscapularis in teres major.
10. Po recipročni inhibiciji raztegni skrajšani iliopsoas (delaš na boku!).
11. Pasivna vaja za radiocarpalni sklep.
12. Pasivna fleksija kolka.
13. Nauči pacienta ekscentrično napenjanje desnega externusa in levega internusa.
14. Ekscentrika adduktorjev kolka s pomočjo terapevta.
15. Ekscentrika za soleus.
16. Pasivne vaje za kolk.
17. Koncentrika za infraspinatus.
18. Koncentrika za gluteus maximus.
19. Koncentrika za abduktor kolka.
20. Ekscentrika za adduktorje kolka.
21. Vaje proti uporju za supinacijo in pronacijo.
22. Ekscentrika za biceps femoris in ekcentriko za biceps femoris z uporom.

23. Pasivne vaje za spodnji skočni sklep.
  24. Bolečine v komolcu (želel je, da prepoznamo bolečino, ki je posledica teniškega komolca. Ni bil kapsularni vzorec za komolec, ne za supinacijo in pronacijo, bolel pa je točno komolec. Ker tega nismo vedeli, ni bilo panike, ampak želel je, da razmišljamo itd).
  25. Ekscentrika za triceps brachii.
  26. Ekscentrika za rectus abdominis.
  27. Ekscentrika za iliopsoas.
  28. Ekscentrika za zunanje rotatorje kolka.
  29. Stabilizacijske vaje za ramo (so 3: vaje za infraspinatus, za supraspinatus in za subscapularis).
  30. Ekscentrične vaje za dorzalne fleksorje zapestja.
  31. Vaje proti uporu za lopatico.
- Raztegni quadriceps po recipročni inhibiciji in isto za PIR.
32. Pasivne vaje za ramo.
  33. Raztegni triceps sure po recipročni inhibiciji.
  34. Ekscentrika za quadratus lumborum.
  35. Bolečina v kolenu.
  36. Pasivno razgibaj prste.
  37. Pasivno razgibaj nogo.
  38. Pasivne vaje za roko.

**Pazite:**

- če reče pasivno razgibaj roko, razgibaš celoten ud, vse možne gibe v vseh sklepih tega uda: GH sklep, komolec, zapestje in še prste, če te prej ne ustavi. Tukaj ponavadi želi vedeti, katere mišice pri tem funkcionalno raztezamo.
- Če reče bolečina v kolenu: itak da pogledaš ud, aktivna vaja, pasivna, pogledaš, če je kapsularni vzorec itd, potem pa pomisliš tudi na vse druge mišice, ki se pripenjajo na ta sklep – ne vem, v komolcu lahko boli tudi zaradi supinacije in pronacije, pa zaradi mišic prstov itd. Tako da tak nekak razmišljajte.