1. Koliko normalno znaša razmerje mišične jakosti mišice hrbta / mišice trebuha?
2. 1.2 – 1.5 / 1
3. Koliko odstotkov celotne telesne mase običajno tvrijo mišice
4. 40-45
5. Pri katerih od naštetih športov bi pričakovali večjo možnost patelarne tendinopatije? (veliko skokov)
6. Odbojka (košarka, tenis, vratar pri nogometu , ples, gimnastika)
7. Koliko v povprečju traja odsotnost z igrišča v primeru operativnegaa zdravljenja zaradi posttravmatske nestabilnosti ramena?
8. 3-6 mesecev
9. Kolikšna je minimanla odsotnost z igrišča v mesecih v primeru zloma obeh kosti goleni?
10. 6
11. Kontrakcija katere mišice pripelje do SLAP lezije ramena?
12. dolga glava bicepsa brachii
13. Koliko tednov po zlomu nosnice mora športnik nositi zaščitno masko na treningu in tekmah?
14. 4
15. Poškodbe LCA so bolj pogoste pri ženskah. Običajno gre za izolirano poškodbo vezi (LCA)
16. Prva trditev je pravilna, druga nepravilna
17. Kolikšna je običajna odsotnost z igrišča v primeru manjših resekcij meniskusa.
18. 4 tedne
19. Če opazimo športne poškodbe od l. 2002 do . 2005, poškodbe česar so v stalnem porastu?
20. Mišic
21. Kit
22. Kako drugače imenujemo medialni tibialni stres sindrom?
23. Vnetje pokostnice
24. Obkrožite pravilno trditev v zvezi z izpahom pogačice.
25. Izpah je vedno v stran
26. Gibljivost je omejena predvsem v fleksiji
27. Prognoza je dobra
28. Šibkost supraspinatusa in supraspinatusa, ter posledični dvig humerusa ob relativni prevladi deltoideusa so značilnosti:
29. Subakromialnega bolečinskega sindroma
30. Poškodba sprednje križne vezi po mehanizmu fantomskega stopala je zlasti značilna za:
31. Rekreativce
32. Poškodbe LCA so bolj pogoste pri ženskah. Običajno gre za popolnoma strganje vezi (LCA)
33. Obe trditvi sta pravilni
34. Pri katerem od naštetih špportov so najpogostejše poškodbe kit?
35. Tenis + nogomet
36. Obkrožite pravilno trditev o nategih mišic hrbta
37. Najpogosteje se nategne m. erectos spine (vzravnalka trupa)
38. Le poškodbe niso tako resne
39. Bolečina je običajno enostranska
40. Kateri od naštetih športov je najbolj značilen po rupturah adduktorjev kolka?
41. Nogomet + turno smučanje
42. Obkroži pravilne trditve v zvezi s kostno maso.
43. V mladosti je razlika v kostni masi med moškim in žensko manjša, kot v starosti
44. Obkroži dejavnike tveganja za stresni zlom pri športnikih
45. Neprimerno obuvalo
46. Trda podlaga
47. Dolgotrajen tek
48. Pretganje mišice je lahko delno ali popolno. Pri popolnem pretrganju je poškodovanih 10-50% mišičnih vlaken. (2. Stopnja )
49. Prva trditev je pravilna, druga nepravilna
50. Začetno povečanje volumna mišice ob treningu nastaja predvsem na račun:
51. Povečanja velikosti vlaken
52. V približno kolikšnem odstotku pričakujemo makroskopske (z očesom vidne) spremembe hrustanca pri zvinu gležnja.
53. 66
54. Pri kakšni obremenitvi hrustancaso kolagenska vlakna urejena valovito
55. Začetni
56. Katera športna disciplina je specifična po avulzijskih zlomih? (odtrga se del kosti na mestu narastišča kite nanjo)
57. Gimnastika (po doskoku)
58. Neko športno društvo ima 50 članov. V društvu skrbno beležijo število poškodb pri svojih članih. Trenutni podatki kažejo, da ima 20 športnikov bolečino v rami. Kakšna je prevelenca bolečine v rami v tem športnem društvu.
59. 40%
60. Mehanska nestabilnost gležnja je posledica slabše propriocepcije. Funkcionalna nestabilnost gležnja je posledica nevromišičnega neravnovesja.
61. Obe trditvi sta pravilni
62. Kateri tip kolagena je klučna sestavina kit?
63. I
64. Problem patelarne tendinopatije je problem ponavljajočega stresa zadnje lože stegna. Patelarna tendinopatija je bolj pogosta pri moških.
65. Prva trditev je nepravilna, druga pravilna
66. Kateri del kvadricepsa je običajno najbolj šibak pri patelofemoralnem sindromu in patelarni tendinopatiji?
67. Medialni
68. Kdaj je športna ppoškodba?
69. Vsaka poškodba, ki nastane med telesno aktivnostjo in zaradi katere mora športnik izpustiti vsaj en trening ali tekmo
70. Kako v literaturi še imenujemo iliotibialni sindrom
71. Tekaško koleno
72. Terapevtska vadba je zelo učinkovita za zdravljenje Ahilarne (in tudi drugih) tendinopatij, vendar mora biti ustreznoo odmerjena in načrtovana. Kdaj lahko povečamo obremenitev v programu terapevtske vadbe.
73. Ko vadba s prejšnjo obremenitvijone povzroča več bolečin
74. Osnovna gradbena enota mišice se imenuje:
75. Miofibrila
76. Kako imenujemo stik kite s kostjo?
77. Enteza
78. Ciklične obremenitve in razbremenitve pomagajo pri prehrani hialinega hrustanca. Sinovialna tekočina zmanjšuje trenje med sklepnima površinama.
79. Obe trditvi sta pravilni
80. Kakšna je deformacija kosti ob majhni spremembi obremenitve, ki na kost deluje?
81. velika
82. kako drugače poimenujemo medialni tibialni stres sindrom?
83. Tekaška golen (vnetje pokostnice)
84. Izpah je lažje reponirati (uravnati) takoj po poškodbi. Pri ponavljajoih izpahih, lahko športniki poskušajo z repozicijo kar sami na igrišču
85. Obe trditvi sta pravilni
86. Mesto za zunanjo masažo srca pri odraslih je:
87. Sredina prsnice
88. Nategi mišic so blage poškodbe mišic. Bolečina se pri nategu pojavi takoj
89. Obe trditvi sta pravilni
90. Pri kateri populaciji ne smemo za odstranjevanje tujkov uporabiti Heimlichovega postopka?
91. Novorojenčki
92. Nosečnice v 2. In 3. Trimesečju nosečnosti
93. Dojenčki
94. razmerje med pritiskom in popustitvijo med zunanjo masažo srca je.
95. 1:1
96. Katera mišica od štirih mišic, ki tvorijo rotatorno manšeto je v najslabšem biomehanskem položaju, in zato največrat poškodovana in šibka
97. Supraspinatus
98. Obkrožite spremenljive dejavnike tveganja za poškodbo zadnje lože stegna
99. Kronične bolečine v križu
100. Slaba gibljivost zadnje lože
101. Prejšnja poškodba zadnje lože
102. kakšen je odprti zlom po definiciji
103. kompliciran
104. Zunanjo masažo srca pri odraslem izvajamo s korenom ene roke. Pri dojenčku masažo srca izvajamo s prsti ene roke.
105. Obe trditvi sta pravilni
106. Obkrožite šport, kjer bi z večjo vrjetnostjo pričakoval kronične poškodbe rame.
107. Odbojki
108. Če je bil šivan miniskus, kdaj se lahko prične z gibi, ki vključujejosukanje kolena?
109. 4-6 mesecev
110. Koliko okvirno stanejo neposredni medicinski stroškio bravnave športne poškodbe otroka in/ali mladostnika?
111. > 500€
112. Skoki in doskoki povečujejo delovanje osteoklastov. Vse telesne aktivnosti ne povečujejo kostne gostote
113. Obe trditvi sta pravilni
114. Med različnimi komponentami preventivnih vadbenih programov ima največji učinek
115. Trening agilnosti
116. Trening ravnotežja
117. Trening mišične moči
118. Ni znano
119. Vse našteto
120. Pri športniku sumimo na nastanek patelarne tendinopatije. Bolečine čuti samo po vadbi.
121. Potreben je daljši počitek
122. Randomizirana klinična študija Sherryja in Westa je obravnalvala dva trenažna prtokola za zdravljenje poškodb zadnje lože stegna. V prvi skupini izvajali program statičnega raztegovanja, izolirane progresivne krepitve mišic zadnje lože stegna in krioterapijo. V drugi skupini so k te,u programu dodali še program krešitve stabilizatorjev trupa. S študiji so pokazali:
123. Da obstajajo razlike glede med skupinami glede na čas vrnitve v tekmovlano trenažni proces
124. Da je imela druga skupina manj ponovitev poškodb po dveh tednih in enem letu
125. Da po poškodbi zadnje lože stegna ni potrebno vključevati vaje za stabilizatorje trupa
126. Ni pravilnega odgovora
127. Za kateri šport so znčilne poškodbe triglave nadlahtnične mišice (m. triceps brachii)
128. Body building
129. Za kronične nespecifične bolečine v križu se uporabljajo različne oblike vadbe. Izločite obliko terapije, ki ne sodi v to skupino
130. Haydenova terapija
131. Kolikšen odstotek vseh akutih zlomov pri otrocih prizadane področje rasnih con?
132. 15
133. Pri stresnih zlomih stopala je bitvena razbremenitev poškodovanjega uda. RTG posnetki so lahko negativni tudi do 3mesece po stresnem zlomu.
134. Obe trditvi sta pravilni
135. Katera populacija je značilna po zlomih ključnice?
136. Otroci
137. Obkrožite tiste preobremenitvene sindrome kolena, ki sodijo med najbolj pogoste
138. Patelofemoralni bolečinski sindrom
139. Tendinopatija kvadricepsa
140. Pri nekontaktnem poškodovanju kolena gre za
141. Valgusno
142. Varusno

Deformacijo kolena, ko je koleno v

1. Iztegnjenem
2. Pokrčenem

Položaju

1. A, b, c, d
2. A, b, c
3. A, c
4. B, c
5. A, b, d
6. Glede na podatke epidemiološke študeije o športnih poškodbh med vrhunskimi šporniki Republike Slovenike koliko odstotkov vseh poškodb približno predstavljejo poškodbe kolena
7. 12%
8. Obkrožite pravilno trditev v zvezi z laično oskrbo poškodovanca pri sumu na zlom kosti
9. Imobilizacija
10. Prevoz v bolnišnico
11. Med katerimi vrstami hrustanca je najpomembnejši hialini hrustanec. Obkrožite pravilno trditev
12. Hialini hristanec pokriva sklepne ppovršine večine sklepov
13. V zunajceličnem matriksu so celice površinske plasti urejene horizontalno
14. Po podatkih epidemološke študije o športnih poškodbah med vrhunskimi športniki Republike Slovenije je s poškodbami najbolj ogrožen del telesa:
15. Spodnji ud
16. Kolikšna je običajna starost (v letih) povezana z Osgood Schlaterjeva bolezenijo
17. 12-18 (počitek traja 2-4 mesece)
18. Pri katerih od naštetiih športov so pogostejše poškodbe kit?
19. Tenis
20. V kolikšnem odstotku odrijemo Bankartovo lezijo pri pacientih s ponavljajočim se izpahom ramenskega sklepa?
21. 40%
22. 50%
23. 60%
24. 70%
25. 80%
26. Kateri od naštetih sklepov se najpogosteje izpahne?
27. Mali sklepi prstov
28. Pri koncentričnih kontrakcijah mišična sila pada z naraščajočo hitrostjo giba. Pri izometrični kontrakciji je hitrost gibanja v skepu 0°/sek.
29. Obe trditvi sta pravilni
30. Kako imenujemo fiziološki proces kurjenja maščob za kritje energetskih potreb v telesu?
31. Glikogenofiza -
32. Glikoliza -
33. B- oksidacija
34. Dehidrogeneracija
35. Krebsov cikel -
36. Katere snovi so primarni energetski vir pri lahkih in zmernih telesnih aktivnosti okrog 40% VO2max?
37. Proste maščobne kisline v plazmi
38. Proteini celične membrane
39. Glikogen
40. Kreatin fosfat
41. Kateri ogran je zlasti občutljiv na negativne učinke anabolnih steroidov?
42. Ledive
43. Možgani
44. Jetra
45. Vranica
46. Črevesje
47. Koliko znaša dnevna količina potrebnih OH za večino športnikov ob običajnih trenažno- tekmovalnih obremenitvah?
48. 4-6 g/kg TT
49. Med pogoste razloge utrujenosti pri športnikih sodijo
50. Astma kot posledica vadbe
51. Viroze
52. Pomanjkanje železa
53. Anemija
54. Depresija
55. Naštej 4 antioksidante (2 vitamina, 2 minerala)

Vitamin

a) vitamin C

b) vitamin A

mineral

a)železo

b)kalcij

1. Za koliko odstotkov se lahko pri treniranih osebah zmanjša ventilacija, če se primerno poveča oksidacija maščobnih kislin in zmanjša kopičenje laktata v krvi
2. 10
3. 20
4. 50
5. 65
6. 70
7. Anabolni steroidi se v športu zlorabljajo, ker pospešijo okrevanje mišic po napornih obremenitvah. Za večino učinkov testosterona so odgovorni njegovi androgeni učinki.
8. Prva trditev je pravilna,druga nepravilna
9. Prva trditev je nepravilna, druga pravilna
10. Obe trditvi sta pravilni
11. Obe trditvi sta nepravilni
12. Kolikokrat je pri zasedenih ljudeh večje relativno tveganje za smrt v primerjavi s skupinami promerno telesno aktivnih?
13. 2 krat
14. 3 krat
15. 4 krat
16. 5 krat
17. Na začetku telesne aktivnosti, ki povzroči dvig števila utripov do 100/min se srčna frekvenca
18. Zviša
19. Zniža

Zaradi

1. Povečane simpatične aktivnosti
2. Zmanjšanja parasimpatične aktivnosti
3. Oboje (c in d)
4. Kaj je glavni negativni učinek jemanja kofeina pri športnikih, ki trenirajo v toplem ali mrzlem in suhem okoju
5. Vrtoglavica
6. Povišan krvni tlak
7. Prvi znan primer dopinga je opisan že v 18 stoletju. WADA je svetovna agencija za boj prosti dopingu.
8. Obe trditvi sta pravilni
9. Kaj je v fazi okrevanja po telesni aktivnosti, potrebno dodati ogljikovim hidratom za bolj učinkovito in pravočasno obnovo zalog glikogena?
10. Velike količine proteinov
11. Majhne količine proteinov
12. Kreatin fosfat
13. Vitamin C
14. Kalcij
15. Katere poškodbe prevladujejo pri poškodbah zgornjega uda pri slovenskih športnikih
16. Poškodbe prstov rok
17. Nogometaš izvaja prosti strel. Takoj po udarcu žoge prične šepati. Kaj je glede na opisani mehanizem poškodbe najvrjetneje poškodoval?
18. Medialno kolateralno vez
19. Meniskus
20. Zadnjo ložo stegna
21. Sprednjo križno vez
22. Kvadriceps
23. Obkrožite pravilno trditev v zvezi s poškodbo sprednje križne vezi. ACL
24. Koleno hitro oteče.izažena je hemartoza
25. Več poškodb utrpijo ženske
26. Običanjo gre za popolno strganje obeh delov vezi
27. Kateri športni panogi sta še posebej značilni po nekontaktnem poškodovanju sprednje križne vezi
28. Košarka
29. Rokomet
30. Koliko % vseh poškodb vratne hrbtenice v vodnih športih nastane pri skoku na glao v plitvo vodo?
31. 70-80%