

1. Koliko normalno znaša razmerje mišične jakosti mišice hrbta / mišice trebuha?
 - a) 1.2 – 1.5 / 1
2. Koliko odstotkov celotne telesne mase običajno tvorijo mišice
 - a) 40-45
3. Pri katerih od naštetih športov bi pričakovali večjo možnost patelarne tendinopatije? (veliko skokov)
 - a) Odbojka (košarka, tenis, vratar pri nogometu , ples, gimnastika)
4. Koliko v povprečju traja odsotnost z igrišča v primeru operativnega zdravljenja zaradi posttravmatske nestabilnosti ramena?
 - a) 3-6 mesecev
5. Kolikšna je minimalna odsotnost z igrišča v mesecih v primeru zloma obeh kosti goleni?
 - a) 6
6. Kontrakcija katere mišice pripelje do SLAP lezije ramena?
 - a) dolga glava bicepsa brachii
7. Koliko tednov po zlomu nosnice mora športnik nositi zaščitno masko na treningu in tekmah?
 - a) 4
8. Poškodbe LCA so bolj pogoste pri ženskah. Običajno gre za izolirano poškodbo vezi (LCA)
 - a) Prva trditev je pravilna, druga nepravilna
9. Kolikšna je običajna odsotnost z igrišča v primeru manjših resekcij meniskusa.
 - a) 4 tedne
10. Če opazimo športne poškodbe od l. 2002 do . 2005, poškodbe česar so v stalnem porastu?
 - a) Mišic
 - b) Kit
11. Kako drugače imenujemo medialni tibialni stres sindrom?
 - a) Vnetje pokostnice
12. Obkrožite pravilno trditev v zvezi z izpahom pogačice.
 - a) Izpah je vedno v stran

- b) Gibljivost je omejena predvsem v fleksiji
 - c) Prognoza je dobra
13. Šibkost supraspinatusa in supraspinatusa, ter posledični dvig humerusa ob relativni prevladi deltoideusa so značilnosti:
- a) Subakromialnega bolečinskega sindroma
14. Poškodba sprednje križne vezi po mehanizmu fantomskega stopala je zlasti značilna za:
- a) Rekreativce
15. Poškodbe LCA so bolj pogoste pri ženskah. Običajno gre za popolnoma strganje vezi (LCA)
- a) Obe trditvi sta pravilni
16. Pri katerem od naštetih športov so najpogostejše poškodbe kit?
- a) Tenis + nogomet
17. Obkrožite pravilno trditev o nategih mišic hrbta
- a) Najpogosteje se nategne m. erectos spine (vzravnalka trupa)
 - b) Le poškodbe niso tako resne
 - c) Bolečina je običajno enostranska
18. Kateri od naštetih športov je najbolj značilen po rupturah adduktorjev kolka?
- a) Nogomet + turno smučanje
19. Obkroži pravilne trditve v zvezi s kostno maso.
- a) V mladosti je razlika v kostni masi med moškim in žensko manjša, kot v starosti
20. Obkroži dejavnike tveganja za stresni zlom pri športnikih
- a) Neprimerno obuvalo
 - b) Trda podlaga
 - c) Dolgotrajen tek
21. Pretganje mišice je lahko delno ali popolno. Pri popolnem pretrganju je poškodovanih 10-50% mišičnih vlaken. (2. Stopnja)
- a) Prva trditev je pravilna, druga nepravilna
22. Začetno povečanje volumna mišice ob treningu nastaja predvsem na račun:
- a) Povečanja velikosti vlaken

23. V približno kolikšnem odstotku pričakujemo makroskopske (z očesom vidne) spremembe hrustanca pri zvinu gležnja.
- a) **66**
24. Pri kakšni obremenitvi hrustancaso kolagenska vlakna urejena valovito
- a) **Začetni**
25. Katera športna disciplina je specifična po avulzijskih zlomih? (odtrga se del kosti na mestu narastišča kite nanjo)
- a) **Gimnastika** (po doskoku)
26. 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 prevalenca bolečine v rami v tem športnem društvu.
- a) **40%**
27. Mehanska nestabilnost gležnja je posledica slabše propriocepcije. Funkcionalna nestabilnost gležnja je posledica nevromišičnega neravnovesja.
- a) **Obe trditvi sta pravilni**
28. Kateri tip kolagena je ključna sestavina kit?
- a) **I**
29. Problem patelarne tendinopatije je problem ponavljajočega stresa zadnje lože stegna. Patelarna tendinopatija je bolj pogosta pri moških.
- a) **Prva trditev je nepravilna, druga pravilna**
30. Kateri del kvadricepsa je običajno najbolj šibak pri patelofemoralnem sindromu in patelarni tendinopatiji?
- a) **Medialni**
31. Kdaj je športna ppoškodba?
- a) **Vsaka poškodba, ki nastane med telesno aktivnostjo in zaradi katere mora športnik izpustiti vsaj en trening ali tekmo**
32. Kako v literaturi še imenujemo iliotibialni sindrom
- a) **Tekaško koleno**
33. Terapevtska vadba je zelo učinkovita za zdravljenje Ahilarne (in tudi drugih) tendinopatij, vendar mora biti ustrezno odmerjena in načrtovana. Kdaj lahko povečamo obremenitev v programu terapevtske vadbe.
- a) **Ko vadba s prejšnjo obremenitvijo povzroča več bolečin**
34. Osnovna gradbena enota mišice se imenuje:

- a) **Miofibrila**
35. Kako imenujemo stik kite s kostjo?
- a) **Enteza**
36. Ciklične obremenitve in razbremenitve pomagajo pri prehrani hialinega hrustanca. Sinovialna tekočina zmanjšuje trenje med sklepni površinama.
- a) **Obe trditvi sta pravilni**
37. Kakšna je deformacija kosti ob majhni spremembi obremenitve, ki na kost deluje?
- a) **velika**
38. kako drugače poimenujemo medialni tibialni stres sindrom?
- a) **Tekaška golen (vnetje pokostnice)**
39. Izpah je lažje reponirati (uravnati) takoj po poškodbi. Pri ponavljajojih izpahih, lahko športniki poskušajo z repozicijo kar sami na igrišču
- a) **Obe trditvi sta pravilni**
40. Mesto za zunanjo masažo srca pri odraslih je:
- a) **Sredina prsnice**
41. Nategi mišic so blage poškodbe mišic. Bolečina se pri nategu pojavi takoj
- a) **Obe trditvi sta pravilni**
42. Pri kateri populaciji ne smemo za odstranjevanje tujkov uporabiti Heimlichovega postopka?
- a) **Novorojenčki**
- b) **Nosečnice v 2. In 3. Trimesečju nosečnosti**
- c) **Dojenčki**
43. razmerje med pritiskom in popustitvijo med zunanjo masažo srca je.
- a) **1:1**
44. Katera mišica od štirih mišic, ki tvorijo rotatorno manšeto je v najslabšem biomehanskem položaju, in zato največkrat poškodovana in šibka
- a) **Supraspinatus**
45. Obkrožite spremenljive dejavnike tveganja za poškodbo zadnje lože stegna
- a) **Kronične bolečine v križu**

- b) Slaba gibljivost zadnje lože
 - c) Prejšnja poškodba zadnje lože
46. kakšen je odprti zlom po definiciji
- a) kompliciran
47. Zunanjo masažo srca pri odraslem izvajamo s korenem ene roke. Pri dojenčku masažo srca izvajamo s prsti ene roke.
- a) Obe trditvi sta pravilni
48. Obkrožite šport, kjer bi z večjo vrjetnostjo pričakoval kronične poškodbe rame.
- a) Odbojki
49. Če je bil šivan miniskus, kdaj se lahko prične z gibi, ki vključujejo sukanje kolena?
- a) 4-6 mesecev
50. Koliko okvirno stanejo neposredni medicinski stroški bravnave športne poškodbe otroka in/ali mladostnika?
- a) > 500€
51. Skoki in doskoki povečujejo delovanje osteoklastov. Vse telesne aktivnosti ne povečujejo kostne gostote
- a) Obe trditvi sta pravilni
52. Med različnimi komponentami preventivnih vadbenih programov ima največji učinek
- a) Trening agilnosti
 - b) Trening ravnotežja
 - c) Trening mišične moči
 - d) Ni znano
 - e) Vse naštet
53. Pri športniku sumimo na nastanek patelarne tendinopatije. Bolečine čuti samo po vadbi.
- a) Potreben je daljši počitek
54. Randomizirana klinična študija Sherryja in Westa je obravnavala 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:

- a) Da obstajajo razlike glede med skupinami glede na čas vrnitve v tekmovalno trenajni proces
- b) Da je imela druga skupina manj ponovitev poškodb po dveh tednih in enem letu
- c) Da po poškodbi zadnje lože stegna ni potrebno vključevati vaje za stabilizatorje trupa
- d) Ni pravilnega odgovora

55. Za kateri šport so značilne poškodbe triglave nadlahtnične mišice (m. triceps brachii)

- a) **Body building**

56. Za kronične nespecifične bolečine v križu se uporabljajo različne oblike vadbe. Izločite obliko terapije, ki ne sodi v to skupino

- a) **Haydenova terapija**

57. Kolikšen odstotek vseh akutnih zlomov pri otrocih prizadane področje rasnih con?

- a) **15**

58. Pri stresnih zlomih stopala je bitvena razbremenitev poškodovanjega uda. RTG posnetki so lahko negativni tudi do 3mesece po stresnem zlomu.

- a) **Obe trditvi sta pravilni**

59. Katera populacija je značilna po zlomih ključnice?

- a) **Otroci**

60. Obkrožite tiste preobremenitvene sindrome kolena, ki sodijo med najbolj pogoste

- a) **Patelofemoralni bolečinski sindrom**
- b) **Tendinopatija kvadricepsa**

61. Pri nekontaktnem poškodovanju kolena gre za

- a) Valgusno
- b) Varusno
- c) Iztegnjenem
- d) Pokrčenem

Deformacijo kolena, ko je koleno v

Položaju

A- A, b, c, d

B- **A, b, c**

C- A, c

D- B, c

E- A, b, d

62. Glede na podatke epidemiološke študeije o športnih poškodbh med vrhunskimi športniki Republike Slovenike koliko odstotkov vseh poškodb približno predstavljajo poškodbe kolena

a) 12%

63. Obkrožite pravilno trditev v zvezi z laično oskrbo poškodovanca pri sumu na zlom kosti

a) Imobilizacija

b) Prevoz v bolnišnico

64. Med katerimi vrstami hrustanca je najpomembnejši hialini hrustanec. Obkrožite pravilno trditev

a) Hialini hrustanec pokriva sklepne površine večine sklepov

b) V zunajceličnem matriksu so celice površinske plasti urejene horizontalno

65. Po podatkih epidemiološke študije o športnih poškodbah med vrhunskimi športniki Republike Slovenije je s poškodbami najbolj ogrožen del telesa:

a) Spodnji ud

66. Kolikšna je običajna starost (v letih) povezana z Osgood Schlatterjeva bolezenijo

a) 12-18 (počitek traja 2-4 mesece)

67. Pri katerih od naštetih športov so pogostejše poškodbe kit?

a) Tenis

68. V kolikšnem odstotku odrijemo Bankartovo lezijo pri pacientih s ponavljajočim se izpahom ramenskega sklepa?

a) 40%

b) 50%

c) 60%

d) 70%

e) 80%

69. Kateri od naštetih sklepov se najpogosteje izpahne?

- a) **Mali sklepi prstov**
70. Pri koncentričnih kontrakcijah mišična sila pada z naraščajočo hitrostjo giba. Pri izometrični kontrakciji je hitrost gibanja v skepu 0°/sek.
- a) **Obe trditvi sta pravilni**
71. Kako imenujemo fiziološki proces kurjenja maščob za kritje energetskih potreb v telesu?
- a) Glikogenoliza -
b) Glikoliza -
c) B- oksidacija
d) Dehidrogenacija
e) Krebsov cikel -
72. Katere snovi so primarni energetski vir pri lahkih in zmernih telesnih aktivnosti okrog 40% VO₂max?
- a) Proste maščobne kisline v plazmi
b) Proteini celične membrane
c) Glikogen
d) Kreatin fosfat
73. Kateri organ je zlasti občutljiv na negativne učinke anabolnih steroidov?
- a) Ledive
b) Možgani
c) Jetra
d) Vranica
e) Črevesje
74. Koliko znaša dnevna količina potrebnih OH za večino športnikov ob običajnih trenajno- tekmovalnih obremenitvah?
- a) **4-6 g/kg TT**
75. Med pogoste razloge utrujenosti pri športnikih sodijo
- a) Astma kot posledica vadbe
b) Viroze
c) Pomanjkanje železa

- d) Anemija
- e) Depresija

76. Naštej 4 antioksidante (2 vitamina, 2 minerala)

Vitamin

a) vitamin C

b) vitamin A

mineral

a)železo

b)kalcij

77. Za koliko odstotkov se lahko pri treniranih osebah zmanjša ventilacija, če se primerno poveča oksidacija maščobnih kislin in zmanjša kopičenje laktata v krvi

- a) 10
- b) 20
- c) 50
- d) 65
- e) 70

78. Anabolni steroidi se v športu zlorabljajo, ker pospešijo okrevanje mišic po napornih obremenitvah. Za večino učinkov testosterona so odgovorni njegovi androgeni učinki.

- a) Prva trditev je pravilna, druga nepravilna
- b) Prva trditev je nepravilna, druga pravilna
- c) Obe trditvi sta pravilni
- d) Obe trditvi sta nepravilni

79. Kolikokrat je pri zasedenih ljudeh večje relativno tveganje za smrt v primerjavi s skupinami promerno telesno aktivnih?

- a) 2 krat
- b) 3 krat
- c) 4 krat
- d) 5 krat

80. Na začetku telesne aktivnosti, ki povzroči dvig števila utripov do 100/min se srčna frekvenca
- a) Zviša
 - b) Zniža
- Zaradi
- c) Povečane simpatične aktivnosti
 - d) Zmanjšanja parasimpatične aktivnosti
 - e) Oboje (c in d)
81. Kaj je glavni negativni učinek jemanja kofeina pri športnikih, ki trenirajo v toplem ali mrzlem in suhem okolju
- a) **Vrtoglavica**
 - b) **Povišan krvni tlak**
82. Prvi znan primer dopinga je opisan že v 18 stoletju. WADA je svetovna agencija za boj proti dopingju.
- a) **Obe trditvi sta pravilni**
83. Kaj je v fazi okrevanja po telesni aktivnosti, potrebno dodati ogljikovim hidratom za bolj učinkovito in pravočasno obnovo zalog glikogena?
- a) Velike količine proteinov
 - b) Majhne količine proteinov
 - c) Kreatin fosfat
 - d) Vitamin C
 - e) Kalcij
84. Katere poškodbe prevladujejo pri poškodbah zgornjega uda pri slovenskih športnikih
- a) **Poškodbe prstov rok**
85. Nogometaš izvaja prosti strel. Takoj po udarcu žoge prične šepati. Kaj je glede na opisani mehanizem poškodbe najvrjetneje poškodoval?
- a) Medialno kolateralno vez
 - b) Meniskus
 - c) Zadnjo ložo stegna
 - d) Sprednjo križno vez
 - e) Kvadriceps

86. Obkrožite pravilno trditev v zvezi s poškodbo sprednje križne vezi. ACL

- a) **Koleno hitro oteče. izražena je hemartroza**
- b) **Več poškodb utrpijo ženske**
- c) **Običanjo gre za popolno strganje obeh delov vezi**

87. Kateri športni panogi sta še posebej značilni po nekontaktnem poškodovanju sprednje križne vezi

- a) **Košarka**
- b) **Rokomet**

88. Koliko % vseh poškodb vratne hrbtenice v vodnih športih nastane pri skoku na glavo v plitvo vodo?

- a) **70-80%**