

1. Prosto gibanje se uporablja za:

- a. povečanje gibljivosti
- b. boljšo koordinacijo
- c. aerobno vadbo

2. pasivno gibanje:

- d. prepreči nastanek kontraktur
- e. prepreči atrofijo
- f. ohrani gibljivost

3. mišice, ki stabilizirajo koleno v začetni fazi opore:

4. kontraindikacije za gibanje proti uporu (naštej)

oxford tehnika upošteva:

- g. utrujanje mišice
- h. ogrevanje mišice

izokinetično gibanje je:

- i. uporabljajo se apeareture
- j. s stalno kotno hitrostjo
- k. s spreminjanjem upora
- l. s spreminjanem hitrosti
- m. s stalnim uporom

razlika med vajami odprte in zaprte kinetične verige

- n. v fiksaciji proksimalnega segmenta
- o. v hitrosti
- p. v obremenitvi
- q. v fiksaciji distalnega segmenta

na čem temelji aktivna inhibicija

- r. postizometrična relaksacija
- s. recipročna relaksacija
- t. aproksimacija

za aktivno inhibicijo je predpogoj:

- u. starost bolnika
- v. inervacija mišice
- w. splošna telesna kondicija
- x. aktivna kontrakcija

Trendelenburgov test se uporablja za:

- a) oceno moči v mišici
- b) ugotavljanje lateralne stabilnosti medenice
- c) ugotavljanje mišičnih skrajšav
- d) moč stoje na eni nogi

Tehnika napni/sprosti ne temelji ne

- a) avtogeni inhibiciji
- b) postizometrični relaksiji
- c) aktivni inhibiciji
- d) recipročni inhibiciji

uspešnost kinezioterapevtskih postopkov ocenjujemo v prvi vrsti
s funkcijskimi testi
z meritvami gibljivosti
z oceno mišične moči

kinetična analiza hoje izvajamo s pomočjo

- a) fotografije
- b) elektromiografije
- c) elektrogoniometrije
- d) stroboskopijo

gluteus medius je aktiven predvsem v

- a) inicialni fazi opore
- b) inicialni fazi zamaha
- c) v srednji fazi opore
- d) v srednji fazi zamaha
- e) v pripreavi na zamah

pri povečani torakalni kifozi so običajno skrajšane naslednje mišice:

- a) velike in male prsne mišice
- b) kostalne mišice
- c) levator scapule
- d) serratus anterior

S pasivnim gibanjem ne ocenjujemo:

- a. mišične skrajšave
- b. stabilnosti sklepov
- c. elastičnost mehkotkivnih struktur
- d. mišično zmogljivost

Valsalva maneuver pri naporu je nevaren, ker:

- a. povečanega torako-abdominalnega pritiska
- b. zmanjša venski priliv v srce
- c. povzroča porast krvnega tlaka
- d. vse zgoraj

sobno kolo ni primerno

- a. aktivno-asistirano gibanje
- b. aerobno vadbo
- c. vadbo lokalne mišične vzdržljivosti
- d. izometrična vadba
- e. izokinetična vadba

Pasivno raztezanje ne izvajamo, če je vzrok omejene gibljivosti v:

- a. kontraktilnem delu mišice
- b. sklepnih površinah
- c. nekontraktilnih mehkotivnih strukturah
- d. v vezivnem tkivu
- e. v sklepni ovojnici in koži

Vaje proti uporabi za iste mišične skupine je priporočljivo delati:

- a. vsak dan po en set
- b. vsak drugi dan po en set
- c. 2 krat na teden en set
- d. vsak dan več setov
- e. vsak drugi dan več setov
- f. 2 krat na teden več setov

s pasivnim gibanjem:

- a) ohranjamo tonus mišice
- b) preprečimo atrofijo
- c) ohranjamo gibljivost
- d) vračamo inervacijo
- e) vse zgoraj naštet

pasivno raztezanje je učinkovito, če je vzrok omejene gibljivosti:

- a) v kontraktilnem delu mišice
- b) sklepnih površinah
- c) nekontraktilnem mehkotivnem delu

lokomocija je sinonim za:

- a) človeško hojo
- b) bipedarno hojo
- c) premikanje iz enega mesta na drugega
- d) vožnja z invalidskim vozičkom