ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Β ΕΠΑΛ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ

ΣΙΦΝΑΙΟΣ Δ. – ΜΟΥΖΑΚΗ Μ. (ΠΕ 87.08)

1. Τι μπορεί να αποτελέσει αντίσταση για μια μυϊκή ομάδα;
2. Πότε κάνω υποβοηθούμενη άσκηση σε έναν ασθενή;
3. Ποια τα είδη της ενεργητικής κίνησης;
4. Πόσα είδη υποστηριζόμενων κινήσεων υπάρχουν;
5. Πώς μπορώ να δυσκολέψω μια υποστηριζόμενη άσκηση;
6. Με ποιον τρόπο μπορούμε να δυσκολέψουμε μια ενεργητική κίνηση;
7. Τι είναι το φυσιολογικό πλεονέκτημα;
8. Ποια άσκηση είναι ισομετρική;
9. Ποια άσκηση είναι ισοτονική;
10. Αξιολόγηση μυϊκής ισχύος
11. Ποια άσκηση είναι η ισοκινητική;
12. Τι βαθμό στην κλίμακα αξιολόγησης θα βάζατε σε έναν ασθενή που εκτελεί κίνηση στο κατακόρυφο επίπεδο αλλά όχι σε όλο το εύρος τροχιάς;
13. Πότε παίρνει το 4 ένας μυς;
14. Πότε παίρνει το 5 ένας μυς;
15. Ποια τα επίπεδα κίνησης;
16. Ποιοι οι άξονες κίνησης;
17. Πότε λέμε ότι μια κίνηση είναι ανοιχτής κινητικής αλυσίδας;
18. Πότε λέμε ότι μια κίνηση είναι κλειστής κινητικής αλυσίδας;
19. Τι ονομάζουμε παθητική κίνηση;
20. Που απευθύνεται μια παθητική κίνηση;
21. Πότε χρησιμοποιούμε την παθητική κίνηση; σε ποιες ομάδες ασθενών;
22. Ποια τα αποτελέσματα της παθητικής κίνησης;
23. Το εύρος της παθητικής κίνησης από τι είναι δυνατό να περιοριστεί;
24. Ποιος υπερισχύει στην πλειομετρική κίνηση;
25. Ποιος υπερισχύει στη μειομετρική κίνηση;
26. Ποιοι μύες συσπώνται κατά τη διεξαγωγή μιας κίνησης;
27. Ποιες οι θέσεις που μπορεί να ζητήσουμε από έναν ασθενή να πάρει στο χώρο κατά τη φυσικοθεραπευτική πράξη;
28. Δείξε μια κίνηση στο κάτω άκρο που να γίνεται στο οριζόντιο επίπεδο
29. Δείξε μια κίνηση στο άνω άκρο που να γίνεται στο προσθιοπίσθιο επίπεδο
30. Ποιος άξονας είναι κάθετος στο μετωπιαίο;
31. Ποιος άξονας είναι κάθετος στο οβελιαίο;
32. Ποιος άξονας είναι κάθετος στο οριζόντιο;
33. Κινήσεις ώμου
34. Κινήσεις αγκώνα
35. Κινήσεις άνω – κάτω κερκιδωλενικής
36. Κινήσεις πηχεοκαρπικής
37. Ποιες αρθρώσεις λέγονται δυαξονικές;
38. Μετακαρποφαλαγγικές αρθρώσεις- ποιες κινήσεις κάνουν;
39. Φαλαγγοφαλαγγική άρθρωση- ποια κίνηση κάνει;
40. Κινήσεις ωμωπλατών
41. Κινήσεις λεκάνης
42. Κινήσεις Μοιρών Σ.Σ
43. Ορισμός παθητικής κίνησης
44. Σε ποιες περιπτώσεις κάνουμε παθητική κίνηση;
45. Τι πετυχαίνουμε με την παθητική κίνηση;
46. Στις αρθρώσεις η παθητική κίνηση πώς επιδρά;
47. Στους μύες τι επίδραση έχει η παθητική κίνηση;
48. Κατά την αυτοδιάταση πόσο πρέπει να διατείνουμε μια μυική ομάδα;
49. Τι χρειάζεται πριν την εφαρμογή μιας διάτασης;
50. Ποιοι οι λόγοι για να κάνουμε διατάσεις;
51. Σε ποιες περιπτώσεις δεν κάνουμε παθητικούς χειρισμούς;