

第二章 常规运动治疗技术

第一节 关节活动范围训练技术

1. 挛缩的实质是()的异常,其中包括胶原和基质的异常,而两者又是互相影响的。因此,挛缩康复的对象也主要集中在(),尤其是胶原的调控上。

- A. 结缔组织
- B. 纤维组织
- C. 上皮组织
- D. 神经组织

2. 患者肢体损伤制动后,短期内就可能引起关节的挛缩和变形,因此,在卧床期间,就要认真考虑预防关节挛缩的发生,下列方法中较理想的一组方法是()

- A. 保持良肢位,体位转换,摆动训练
- B. 保持良肢位,体位转换,被动活动
- C. 持续关节牵引,体位转换,保持良肢位
- D. 外力牵张训练,保持良肢位,被动活动

3. 对于肌肉瘫痪的患者,在神经功能恢复前应及早进行关节的(),可以达到维持关节正常活动范围的目的。

- A. 主动运动
- B. 牵张训练
- C. 被动运动
- D. 自动滑轮训练

4. 在进行关节被动运动时,注意事项中错误的是()

A. 对于因伤病而暂时不能活动的关节,要尽早在不引起病情、疼痛加重的情况下进行关节的被动活动

B. 在运动某一关节时,要给予该关节一定的牵拉力,这样可以减轻关节面之间的摩擦力,防止关节挤压

C. 对于那些活动受限的关节或长期处于内收、屈曲位的关节,要多做被动牵拉运动

D. 固定关节的远端,被动活动近端;运动时动作要均匀、缓慢

5. 软组织损伤所致疼痛的痛觉感受器，一般认为是()
- A. C 类神经纤维
 - B. 神经纤维膜
 - C. 化学感受器
 - D. 本体感受器
6. 下列哪项有关软组织扭伤的处理原则是错误的()
- A. 扭伤早期可用蜡疗
 - B. 扭伤早期冷敷止血
 - C. 恢复期可用蜡疗
 - D. 恢复期逐步加强运动训练
7. 进行被动运动时，哪一项动作是不正确的()
- A. 在进行过程中可对关节稍加牵拉
 - B. 活动最后时应对关节稍加挤压
 - C. 运动时可允许有轻微疼痛
 - D. 病人自身要配合用力活动
8. 治疗肩关节挛缩，运动疗法中的背手动作主要训练()
- A. 肩关节外旋
 - B. 肩关节内旋
 - C. 肩关节后伸
 - D. 肩关节外展
9. 下列哪项是伸张牵拉练习的适应证()
- A. 关节周围组织的炎症
 - B. 神经损伤或神经吻合术后 1 个月
 - C. 严重骨质疏松
 - D. 软组织挛缩
10. 屈曲运动是关节绕()
- A. 额状轴运动，致相关关节两骨彼此接近
 - B. 矢状轴运动，致相关关节两骨彼此离开
 - C. 矢状轴运动，致相关关节两骨彼此接近
 - D. 额状轴运动，致相关关节两骨彼此离开
11. 关节骨性强直时应作何种关节活动范围训练()
- A. 被动运动
 - B. 助力运动
 - C. 手法
 - D. 禁忌

第二节 关节松动技术

1. 下列关节是双轴关节的是()
 - A. 肱尺关节
 - B. 桡腕关节
 - C. 指间关节
 - D. 髋关节
2. 下列哪一项不是关节松动术中分离活动的作用()
 - A. 缓解关节内结构的压力
 - B. 牵张关节囊的粘连
 - C. 确定关节活动范围末端阻力的性质
 - D. 缓解疼痛
3. 有关肩关节周围炎的关节松动术的治疗作用, 以下哪项是正确的()
 - A. 可增加关节活动度
 - B. 松动后可以减轻关节疼痛
 - C. 术后早期活动, 避免粘连
 - D. 以上都正确
4. 为改善肩外展功能, 应用关节松动术时, 一只手置于患者腋下, 另一只手的拇指置于肩峰顶端, 应将肱骨头向()滑动。
 - A. 头的方向
 - B. 足的方向
 - C. 身体背侧
 - D. 身体腹侧
5. 关节松动术的最佳适应证是()
 - A. 进行性关节活动受限
 - B. 功能性关节制动
 - C. 关节附属运动丧失继发形成的关节囊、韧带紧缩或粘连
 - D. 关节的炎症

第三节 肌力和肌肉耐力训练技术

1. 软组织轻度扭伤患者何时开始局部有关肌肉静力性收缩练习为好()
 - A. 当日
 - B. 次日
 - C. 消肿后
 - D. 止痛后
2. 在固定期间, 韧带部分断裂患者患肢最好做什么训练()
 - A. 被动运动
 - B. 肌肉静力性收缩
 - C. 抗阻训练
 - D. 肢体不负重训练
3. 肌腱部分断裂患者进行外固定期间需作什么训练()
 - A. 被动运动
 - B. 肌肉静力性收缩
 - C. 抗阻训练
 - D. 全身运动
4. 肌肉肌腱完全断裂, 缝合术后何时可以开始负重运动()
 - A. 3 周
 - B. 4 周
 - C. 6 周
 - D. 3 个月
5. 肌肉肌腱完全断裂, 缝合术后 3 周可以开始作()
 - A. 被动运动
 - B. 负重运动
 - C. 绝对休息
 - D. 不负重的主动运动
6. 肌力的大小与下列哪项没有密切关系()
 - A. 肌张力
 - B. 肌纤维的数量
 - C. 肌纤维的排列方式
 - D. 肌肉的生理横断面积

7. 作为运动训练负荷的力不包括()
- A. 重力
 - B. 支撑反作用力
 - C. 摩擦力
 - D. 人体内部各种器官相互作用的力
8. 以下哪一项不是抗阻运动的主要作用()
- A. 能有效地增强肌力
 - B. 可使肌纤维增粗
 - C. 反复的抗阻运动对消除局部脂肪积聚也有一定的作用
 - D. 显著地改善关节活动度
9. 有关等长练习的描述, 下面哪项是正确的()
- A. 收缩时肌肉起止点的距离发生变化
 - B. 肌张力不增高
 - C. 关节不发生运动
 - D. 运动速度有很大变化
10. 各种收缩时产生张力大小的顺序依次为()
- A. 等长收缩>向心性收缩>离心性收缩
 - B. 向心性收缩>等长收缩>离心性收缩
 - C. 离心性收缩>等长收缩>向心性收缩
 - D. 离心性收缩>向心性收缩>等长收缩
11. 有关抗阻练习的描述中, 下列哪一项是错误的()
- A. 训练时不要憋气, 收缩时呼气
 - B. 为避免抗阻练习的疲劳, 练习中应有一定的间歇
 - C. 骨质疏松症患者是抗阻练习的禁忌证
 - D. 若施与受训练肌肉的阻力过大, 会出现替代运动
12. 为增强和发展肌肉力量, 下列哪种训练方式不能达到目的的()
- A. 被动运动
 - B. 助力运动
 - C. 主动运动
 - D. 抗阻运动
13. 应用 Delorme 法进行肌力训练时, 测得某患者股四头肌 10RM 值为 8kg, 则三组训练所用阻力负荷依次为()
- A. 4 kg、6 kg、8 kg
 - B. 8 kg、6 kg、4 kg

C. 8 kg、8 kg、8 kg

D. 4 kg、4 kg、4 kg

14. 应用 Oxford 法进行肌力训练时，测得某患者股四头肌 10RM 值为 8 kg，则三组训练所用阻力负荷依次为()

A. 4 kg、6 kg、8 kg

B. 8 kg、6 kg、4 kg

C. 8 kg、8 kg、8 kg

D. 4 kg、4 kg、4 kg

第四节 牵伸技术

1. 下列关节是双轴关节的是()
 - A. 肱尺关节
 - B. 桡腕关节
 - C. 指间关节
 - D. 髋关节
2. 下列哪一项不是关节松动术中分离活动的作用()
 - A. 缓解关节内结构的压力
 - B. 牵张关节囊的粘连
 - C. 确定关节活动范围末端阻力的性质
 - D. 缓解疼痛
3. 有关肩关节周围炎的关节松动术的治疗作用, 以下哪项是正确的()
 - A. 可增加关节活动度
 - B. 松动后可以减轻关节疼痛
 - C. 术后早期活动, 避免粘连
 - D. 以上都正确
4. 为改善肩外展功能, 应用关节松动术时, 一只手置于患者腋下, 另一只手的拇指置于肩峰顶端, 应将肱骨头向()滑动。
 - A. 头的方向
 - B. 足的方向
 - C. 身体背侧
 - D. 身体腹侧
5. 关节松动术的最佳适应证是()
 - A. 进行性关节活动受限
 - B. 功能性关节制动
 - C. 关节附属运动丧失继发形成的关节囊、韧带紧缩或粘连
 - D. 关节的炎症
6. 牵张训练的适应证是()
 - A. 关节挛缩
 - B. 血肿
 - C. 急性炎症
 - D. 骨折未愈合
 - E 严重的骨质疏松

第五节 平衡能力训练技术

1. 正常平衡功能依赖的三因素不包括()
 - A. 人体具有保持身体位置安定的能力
 - B. 在随意运动中能调整姿势
 - C. 能安全有效地对外来干扰做出反应
 - D. 能完成日常生活动作
2. 关于支持面与平衡的关系正确的是()
 - A. 支撑面越大, 平衡越好
 - B. 支撑面越平, 平衡越好
 - C. 重心越低, 越需要较强的平衡能力
 - D. 重心和支撑基底中心连线与中心垂线的夹角越小, 平衡越好
3. 与平衡密切相关的感觉不包括():
 - A. 躯体感觉
 - B. 前庭感觉
 - C. 视觉
 - D. 听觉
4. 机体应付姿势变化的常用对策, 不包括()
 - A. 踝对策
 - B. 髋对策
 - C. 迈一步对策
 - D. 躯干对策
5. 患者坐位易倒向右侧, 训练时 PT 师向右侧轻推患者, 此训练是()
 - A. 诱发姿势反射以直立
 - B. 患者不可能是右侧偏瘫
 - C. PT 师手法失误
 - D. 因为患者左侧躯体感觉功能极差

第七节 体位与转移训练技术

1. 与维持躯体平衡的生理机制无关的是()
 - A. 躯体感觉系统
 - B. 自主神经系统
 - C. 视觉系统
 - D. 前庭系统
 - E. 运动系统
2. 平衡训练的适应证为()
 - A. 下肢严重的骨质疏松
 - B. 严重的认知障碍
 - C. 严重疼痛
 - D. 关节置换术后
 - E. 关节脱位
3. 与平衡无关的生物力学因素是()
 - A. 支撑面
 - B. 前庭系统
 - C. 身体重心
 - D. 稳定极限
 - E. 摆动频率
4. 下列关于平衡训练的基本原则错误的有()
 - A. 支撑面积由大变小
 - B. 从静态平衡到动态平衡
 - C. 破坏前庭器官的平衡来保持身体平衡
 - D. 从训练时睁眼过渡到闭眼
 - E. 身体重心逐步由高到低
5. 平衡能力的影响因素不包括下列哪项()
 - A. 体重
 - B. 重心和支撑面
 - C. 本体感觉
 - D. 视觉
 - E. 前庭感觉
6. 下列哪种情况属于他动动态平衡()
 - A. 保持坐姿
 - B. 保持站立姿势

C. 站起

D. 坐下

E. 步行时被人撞了一下仍能保持平衡，继续行走

第八节 步行训练技术

1. 足下垂步态是由于()
 - A. 小腿三头肌无力
 - B. 胫前肌无力
 - C. 胫后肌无力
 - D. 腓骨长短肌无力

第八节 心肺功能训练技术

1. 简述呼吸训练的要点有哪些？
2. 简述有氧运动的概念。