

Инструкция: выберите один или несколько правильных ответов.

1.К основным средствам ЛФК относятся:

- а) физические упражнения
- б) подвижные игры
- в) закаливающие процедуры
- г) естественные факторы природы

2.К формам проведения лечебной гимнастики относятся:

- а) утренняя гигиеническая гимнастика
- б) контрастное закаливание
- в) трудотерапия
- г) самостоятельные занятия
- д) торренкур

3.К стационарному периоду относятся двигательные режимы:

- а) щадящий
- б) постельный
- в) щадяще-тренирующий
- г) полупостельный
- д) свободный

4.Методы исследования в лечебной гимнастике:

- а) соматоскопия
- б) антропометрия
- в) механотерапия
- г) трудотерапия
- д) торренкур

5.Разгрузке позвоночника способствуют и не способствуют исходные положения:

- а) сидя на стуле
- б) стоя с опорой
- в) колено-кистевое положение
- г) колено-локтевое положение
- д) лежа на спине

6.В норме центр тяжести человека располагается в области:

- а) головы
- б) груди
- в) живота
- г) таза

7.Упражнения, выполняемые мысленно называются:

- а) идеомоторными
- б) изометрическими
- в) пассивными
- г) изотоническими

8.Метание относится к упражнениям:

- а) гимнастическим
- б) спортивно-прикладным
- в) игровым
- г) дыхательным

9.К дыхательным упражнениям относятся:

- а) идеомоторные упражнения
- б) звуковые упражнения
- в) корректирующие упражнения
- г) симметричные упражнения

10.Занятия лечебной гимнастики противопоказаны:

- а) в постинфарктном состоянии
- б) при гипертонической болезни I степени
- в) при гипертонической болезни III степени
- г) в постинсультном состоянии
- д) в бессознательном состоянии

11.Комплекс мероприятий, направленных на восстановление нарушенных функций – это:

- а) реформация
- б) транслокация
- в) трансплантация
- г) реабилитация

12.Торренкур – это:

- а) лечение дозированным восхождением
- б) ходьба по ровной местности
- в) ходьба по трафарету
- г) ходьба перед зеркалом

13.Лечение положением используют при:

- а) инфаркте
- б) инсульте
- в) бронхиальной астме
- г) переломе луча в типичном месте

14.Ходьба с закрытыми глазами является упражнением:

- а) идеомоторным
- б) изометрическим
- в) на равновесие
- г) на расслабление

15.Массаж относится к:

- а) физиотерапевтическому лечению
- б) мануальной терапии
- в) средствам лечебной физкультуры
- г) формам лечебной физкультуры

16.Ось вращения:

- а) вертикальная
- б) горизонтальная
- в) фронтальная
- г) опорная

17. В коленном суставе возможны движения:

- а) отведение голени
- б) приведение голени
- в) сгибание голени
- г) разгибание голени
- д) супинация голени

18. К мышцам плеча относятся:

- а) дельтовидная
- б) двуглавая
- в) трехглавая
- г) четырехглавая
- д) плечевая

19. Шейный отдел позвоночника состоит из позвонков (количество):

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 8

20. Мышцы бедра:

- а) четырехглавая
- б) трехглавая
- в) двуглавая
- г) портняжная
- д) большеберцовая

21. Мышцы боковой стенки брюшной полости:

- а) прямая мышца
- б) пирамидальная мышца
- в) квадратная мышца поясницы
- г) внутренняя косая мышца
- д) наружная косая мышца

22. Истинные ребра:

- а) 1-7
- б) 1-8
- в) 8-9
- г) 10-12

23. Самый подвижный отдел позвоночника:

- а) крестцовый
- б) поясничный
- в) грудной
- г) шейный

24. Функции четырехглавой мышцы бедра:

- а) отведение бедра
- б) приведение бедра
- в) сгибание бедра
- г) разгибание бедра
- д) разгибание голени

25.Квадратная мышца поясницы является мышцей:

- а) спины
- б) живота
- в) внутренней мышцей таза
- г) наружной мышцей таза

26.Оптимальные исходные положения во время лечебной гимнастики при инфаркте миокарда:

- а) лежа на спине
- б) лежа на животе
- в) лежа на правом боку
- г) лежа на левом боку
- д) сидя на стуле

27.Противопоказания в лечебной гимнастике при недостаточности кровообращения I степени:

- а) быстрый темп
- б) медленный темп
- в) статическое напряжение
- г) упражнения с предметами

28.Специальные упражнения при гипотонической болезни:

- а) на координацию
- б) на равновесие
- в) на расслабление
- г) на растягивание

29.Назовите методы проведения лечебной гимнастики при гипертонической болезни:

- а) индивидуальный
- б) малогрупповой
- в) групповой
- г) строевой
- д) порядковый

30.Противопоказание к бегу трусцой при заболеваниях сердечно-сосудистой системы:

- а) гипертония I степени
- б) гипертония II степени
- в) ишемическая болезнь с частыми приступами стенокардии
- г) инфаркт миокарда ранее 1года
- д) гипотоническая болезнь

31.В травматологии выделяют периоды лечебной гимнастики (количество):

- а) 1
- б) 2
- в) 3
- г) 4

32. Оптимальные исходные положения в третьем периоде при переломе позвоночника в грудном отделе:

- а) лежа на спине
- б) лежа на животе
- в) сидя на стуле
- г) сидя на полу
- д) колено - кистевое положение

33. Исходные положения больного на занятиях лечебной гимнастикой при неосложненном переломе костей таза:

- а) лежа на спине, валик под голеностопные суставы
- б) лежа на спине - приподнят ножной конец
- в) лежа на спине - приподнят головной конец
- г) «положение лягушки»
- д) сидя на стуле

34. Движения в локтевом суставе:

- а) отведение
- б) приведение
- в) сгибание
- г) разгибание
- д) супинация

35. При переломах дистальных концов костей предплечья применяются специальные упражнения:

- а) идеомоторные упражнения
- б) изометрическое напряжение мышц плеча
- в) изометрическое напряжение мышц предплечья
- г) упражнения для плечевого пояса
- д) упражнения для головы

36. Особенности лечебной гимнастики при пневмонии:

- а) упражнения на координацию движений
- б) постуральный дренаж
- в) упражнения на равновесие
- г) дренажная гимнастика
- д) упражнения с предметами

37. Акт вдоха соответствует:

- а) выпрямлению туловища
- б) сгибанию туловища (наклон вперед)
- в) разгибанию туловища (наклон назад)
- г) подъем рук вверх
- д) опускание рук (руки вниз)

38. Исходные положения при пневмонии в постельном режиме:

- а) лежа на больном боку
- б) лежа на здоровом боку
- в) лежа на животе
- г) сидя, на кровати, без опоры ног

39. Темп выполняемых упражнений при бронхиальной астме:

- а) средней
- б) выше среднего
- в) быстрый
- г) медленный

40. При хроническом обструктивном бронхите звуки произносятся:

- а) тихо
- б) шепотом
- в) мягко
- г) громко
- д) энергично

41. Соматоскопия-осмотр человека спереди:

- а) симметрия лопаток
- б) положение головы, шеи
- в) симметрия подвздошных костей
- г) изгибы позвоночника в фронтальной плоскости

42. Стойка пациента при исследовании стоя:

- а) ноги на ширине плеч
- б) руки в стороны
- в) руки свободно опущены вниз (вдоль тела)
- г) пятки вместе, носки чуть врозь
- д) с опорой у шведской стенки

43. Формы грудной клетки:

- а) плоская
- б) полуцилиндрическая
- в) цилиндрическая
- г) полуконическая
- д) коническая

44. Антрометрические измерения лучше проводить:

- а) днем
- б) вечером
- в) утром
- г) после обеда

45. Измерение окружности головы производят в исходных положениях:

- а) стоя, руки вдоль туловища
- б) стоя, руки в стороны
- в) сидя, руки вдоль туловища
- г) сидя, руки в стороны
- д) стоя, руки на пояс

46. Перечислите мышцы голени:

- а) трехглавая
- б) двуглавая
- в) полусухожильная
- г) полуперепончатая

47.Противопоказания к назначению лечебной гимнастики при гастритах:

- а) гастрит с пониженной кислотностью
- б) гастрит с повышенной кислотностью
- в) волевой синдром
- г) тошнота
- д) многократная рвота

48.Специальные упражнения при опущении желудка:

- а) упражнения для мышц тазового дна
- б) прыжки, подскоки
- в) ходьба с крестным шагом
- г) упражнения с отягощением
- д) бег

49.Лучшему опорожнению желчного пузыря способствует:

- а) статические дыхательные упражнения
- б) диафрагмальное дыхание
- в) реберное дыхание
- г) динамические дыхательные упражнения

50.Задачи лечебной гимнастики при хроническом гастрите:

- а) общее укрепление организма
- б) укрепление мышц брюшного пресса
- в) расслабление мышц брюшного пресса
- г) укрепление мышц тазового дна
- д) расслабление мышц тазового дна

51.Противопоказания к лечебной гимнастике при беременности:

- а) незначительное головокружение
- б) боли в животе
- в) эпилепсия
- г) угроза выкидыша
- д) рвота

52.Особенности лечебной гимнастики в послеродовом периоде:

- а) растяжение мышц медиальной группы бедра
- б) укрепление мышц медиальной группы бедра
- в) укрепление мышц тазового дна
- г) расслабление мышц тазового дна
- д) упражнения для улучшения лактации

53.Плоскости движений:

- а) фронтальная
- б) вертикальная
- в) поперечная
- г) горизонтальная
- д) лакомоторная

54. Исходные положения для занятий лечебной гимнастики в послеродовом периоде рекомендуют:

- а) сидя на стуле
- б) сидя на полу
- в) стоя в упоре на коленях
- г) колено - локтевое положение

55. Лечебную гимнастику в послеродовом периоде проводят:

- а) утром - после завтрака
- б) утром - после завтрака, через 30 минут после кормления
- в) утром - перед завтраком
- г) утром - после завтрака, перед кормлением
- д) утром - после завтрака, перед кормлением

56. При загибе матки назад используются исходные положения:

- а) лежа на спине
- б) лежа на животе
- в) колено - кистевое положение
- г) сидя на стуле
- д) лежа на правом боку

57. На занятиях лечебной гимнастики при недержании мочи у женщин следует исключать следующие упражнения:

- а) наклон вперед
- б) изометрические упражнения
- в) прыжки
- г) упражнения с предметами
- д) дыхательные упражнения

58. Противопоказания к лечебной гимнастике при гинекологических заболеваниях:

- а) бесплодие
- б) наличие кисты
- в) аномалия положения матки
- г) увеличение выделений
- д) температура

59. Мышцы живота:

- а) прямые
- б) поперечные
- в) пирамидальные
- г) полусухожильные
- д) подвздошно-поясничные

60. Должностная инструкция и нормы нагрузки инструктора и врача по ЛФК регламентировано приказом МЗ СР РФ:

- а) № 337 от 2001 г.
- б) № 1030 от 2010 г.
- в) № 25 от 2006 г.
- г) № 127 от 2011 г.

61.К центральной нервной системе относятся:

- а) головной мозг
- б) сплетения
- в) черепно-мозговые нервы
- г) спинномозговые нервы
- д) спинной мозг

62.Исходные положения в лечении положением при гемипарезе:

- а) лежа на спине
- б) лежа на здоровом боку
- в) лежа на больном боку
- г) лежа на животе
- д) сидя на стуле

63.Исходные положения на занятиях лечебной гимнастики при гемипарезах:

- а) лежа на животе
- б) стоя в упоре на коленях
- в) лежа на спине
- г) колено - кистевое положение

64.Особенностью методики при нарушении мозгового кровообращения не являются:

- а) лечение положением
- б) массаж
- в) дренажная гимнастика
- г) постуральный дренаж
- д) использование теплой воды

65.Черепно-мозговых нервов у человек в норме (количество пар):

- а) 12
- б) 14
- в) 20
- г) 22

66.Плечевой сустав по форме:

- а) блоковидный
- б) шаровидный
- в) эллипсовидный
- г) плоский

67.Специальные упражнения при плоскостопии:

- а) ходьба на носках
- б) сгибание пальцев ног
- в) разгибание пальцев ног
- г) ходьба на внутреннем крае стопы
- д) круговые движения стопой

68.Рекомендации пациентам с шейно-грудным остеохондрозом:

- а) ношение воротника типца Шанца
- б) диета
- в) закаливание
- г) использование теплой воды
- д) жесткая постель

69.Лечение положением при пояснично-крестцовом остеохондрозе:

- а) лежа на спине-без валика под коленными суставами
- б) лежа на спине - валик под коленные суставы
- в) стоя в упоре на коленях
- г) колено - кистевое положение
- д) колено - локтевое положение

70.При лечении сколиотической болезни применяются:

- а) физические упражнения
- б) массаж
- в) дозированная ходьба
- г) лечение положением
- д) лазанье

71.К мышцам плеча относятся мышцы:

- а) двуглавая
- б) трехглавая
- в) дельтовидная
- г) локтевая
- д) плечелучевая

72.К дополнительным средствам ЛФК относятся:

- а) мехонотерапия
- б) физические упражнения
- в) естественные факторы природы
- г) массаж

73.Двигательные режимы в условиях санатория:

- а) постельный строгий
- б) постельный расширенный
- в) свободный
- г) тренирующий
- д) щадящий

74.Основоположник лечебной физкультуры в нашей стране:

- а) Н.И. Пирогов
- б) М.Ф. Иваницкий
- в) П.Ф. Лесгафт
- г) И.М. Саркизов-Серазини

75.В обязанности инструктора по лечебной физкультуре со средним образованием входит:

- а) обследование больного
- б) составление схемы занятий
- в) составление комплексов упражнений
- г) заполнение карты № 42
- д) консультация больных

76.В норме центр тяжести человека располагается в области:

- а) головы
- б) груди
- в) живота
- г) таза
- д) стоп

77.Медицинская реабилитация-это:

- а) восстановление здоровья
- б) восстановление трудоспособности
- в) восстановление прав
- г) улучшение тонуса мышц
- д) нормализация артериального давления (АД)

78.Массаж является:

- а) методом иглорефлексотерапии
- б) методом физиотерапевтического лечения
- в) средством ЛФК
- г) физическим упражнением
- д) формой ЛФК

79.Исходное положение, являющееся наиболее оптимальным для мышц живота:

- а) стоя
- б) сидя
- в) лежа на спине
- г) лежа на животе

80.Упражнения, в основе которых лежат безусловные двигательные реакции называют:

- а) идеомоторными
- б) изометрическими
- в) на расслабление
- г) пассивными
- д) рефлекторными

81.Симптомы, относящиеся к внешним признакам утомления:

- а) потливость
- б) подъем АД, тахикардия
- в) изменение координации движения
- г) замедленность движений
- д) снижение АД, брадикардия

82. Нагрузка инструктора ЛФК в день при 6-ти дневной рабочей неделе составляет (ед./в день):

- а) 10
- б) 20
- в) 30
- г) 33
- д) 50

83. К дыхательным упражнениям относятся:

- а) корригирующие
- б) детоксионные
- в) симметричные
- г) звуковые
- д) идеомоторные

84. Оптимальным исходным положением при занятиях ЛФК пациентов со сколиотической болезнью является:

- а) сидя
- б) стоя
- в) коленно-локтевое
- г) лежа на спине
- д) лежа на животе

85. При занятиях ЛФК при дискинезии желче-выводящих путей оптимальным является исходное положение:

- а) лежа на левом боку
- б) лежа на спине
- в) лежа с приподнятым головным концом

86. Лечение положением используется при:

- а) инфаркте
- б) инсульте
- в) бронхиальной астме
- г) переломе луча в типичном месте
- д) острой пневмонии

87. Ходьба с закрытыми глазами относится к упражнениям:

- а) идеомоторным
- б) изометрическим
- в) дренажным
- г) коррегирующим
- д) на равновесие и координацию

88. Действие маховых упражнений способствует:

- а) устранению болевого синдрома
- б) улучшению настроения
- в) улучшению отхождения мокроты
- г) расслабление мышц и увеличению объема движений
- д) повышению АД

89. Медленный темп упражнений при занятиях лечебной физкультурой рекомендуется при:

- а) атоническом колите
- б) гипертонической болезни
- в) гипотонической болезни
- г) дискинезии желче-выводящих путей по гипомоторному типу
- д) калькулезном холецистите

90. Специальные упражнения, применяемые для увеличения мышечного тонуса-это упражнения:

- а) с отягощением
- б) на коррекцию
- в) идеомоторные
- г) на расслабление
- д) дыхательные

91. Основная задача лечебной гимнастики при плевритах:

- а) профилактика пневмонии
- б) предупреждение образования спаек
- в) улучшение настроения
- г) увеличение частоты дыхания
- д) увеличение жизненной емкости легких (ЖЕЛ)

92. Лечебная гимнастика при пневмонии противопоказана при:

- а) наличии одышки
- б) температуре 37,5 °С
- в) ЧСС более 130 ударов в минуту
- г) слабости
- д) повышенной потливости

93. Лечебная гимнастика при артритах противопоказана при:

- а) отечности суставов
- б) ограничения объема движений
- в) температуре 37 °С
- г) резкой болезненности
- д) плохом настроении

94. Основной принцип лечебной гимнастики при нарушении осанки:

- а) индивидуальность
- б) самостоятельные занятия
- в) групповые занятия
- г) систематичность
- д) занятия по настроению

95. В ЛФК используют функциональные тесты:

- а) антропометрию
- б) гониометрию
- в) соматоскопию
- г) спирографию
- д) плантографию

96.Единицей нормирования работы по ЛФК считают:

- а) время теста с физической нагрузкой
- б) количество групп ЛФК за смену
- в) количество пациентов
- г) процедуру лечебной гимнастики

97.К специальным физическим упражнениям при гипотонической болезни относятся упражнения:

- а) со статическим и динамическим усилием
- б) дыхательные упражнения статического и динамического характера
- в) на дистальные отделы конечностей
- г) на расслабление
- д) с предметом

98.Особенности методики ЛФК при невритах-это применение:

- а) упражнений с отягощением
- б) облегченных исходных положений
- в) в основном дыхательных упражнений
- г) исходного положения сидя
- д) упражнений с палкой

99.Положение во время сна при неврите лицевого нерва рекомендуется:

- а) на здоровой стороне
- б) на стороне поражения
- в) на спине
- г) на животе
- д) на боку

100.В период вытяжения при травмах шейного отдела позвоночника противопоказаны упражнения:

- а) активные в дистальных и проксимальных отделах конечностей
- б) поочередное поднятие прямой ноги
- в) поочередные скользящие движения ног
- г) дыхательные упражнения
- д) с предметами