

6. FEJEZET - PNF

6/1. EGYSZERŰ FELELETVÁLASZTÁS

1. Mivel tudunk a proprioceptorokra hatni?

- A) ellenállás adásával
- B) megfelelő fogástechnikával
- C) azzal, hogy diagonálban dolgozunk
- D) verbális utasítással

2. Melyik tartozik a PNF alapelvei közé?

- A) a betegnek jóleszen a kezelés
- B) megfelelő mintát válasszunk
- C) ne okozzunk fájdalmat
- D) a kezelés mindig javítsa a beteg állapotát

3. Melyik állítás igaz minden flexiós felső végtag mintára?

- A) a minta tartalmaz vállízületi flexiót, abduciót és berotatiót
- B) a minta tartalmaz vállízületi extenziót, abduciót és kirotatiót
- C) a minta tartalmaz vállízületi flexiót, kirotatiót
- D) a minta tartalmaz vállízületi extenziót, kirotatiót

4. Mit jelent a helyes mozgássorrend?

- A) a végtagmintáknál mindig először a proximalis, majd a distalis komponens történik meg
- B) a végtagmintáknál egyszerre jön létre a proximalis és distalis komponens mozgása
- C) a végtagmintáknál először a distalis komponens jön létre teljesen, utána a proximalis elmozdulások
- D) a végtagmintáknál, ha elmozdulás van a középső ízületben, először a középső ízület mozgása jön létre, majd a főízületé

5. Mi igaz a "dinamikus visszafordítás" technikára?

- A) főleg új mozgásminták megtanítására használjuk
- B) a dinamikus visszafordítás során mindig a teljes mozgáspályán kell a mintákat végrehajtani
- C) először mindig a proximalis kéz helyzetét változtatjuk meg
- D) először mindig a distalis komponenst kontrolláljuk

6. Mi igaz a "ritmikus stabilizálás" technikára?

- A) az ellenállás irányának megváltoztatását mindig verbális megerősítéssel kell kivitelezni
- B) a beteg alkalmazkodik a terapeuta által adott ellenállás mértékéhez
- C) minimális látható elmozdulás megengedett a distalis komponensben
- D) a technika a mobilitás fokozására alkalmas

7. Melyik technika alkalmazható főleg egy új mozgásminta megtanítására?

- A) ritmikus mozgásindítás
- B) ritmikus stabilizálás
- C) stabilizáló visszafordítás
- D) dinamikus visszafordítás

8. Mely mozgáskombináció egyezik meg egy PNF nyakmintában megtalálható mozgásokkal?

- A) flexio, jobb oldali lateralflexio, jobb oldali rotatio
- B) flexio, jobb oldali lateralflexio, bal oldali rotatio
- C) extensio, bal oldali lateralflexio, jobb oldali rotatio
- D) extensio, jobb oldali lateralflexio, bal oldali rotatio

9. Mire alkalmasak leginkább a reciprok scapula-pelvis mozgásminták?

- A) törzsflexio facilitálására
- B) törzsextensio facilitálására
- C) törzsrotatio facilitálására
- D) törzslateralflexio facilitálására

10. Az emelés (lifting) jobbra mely felső végtag mintákat tartalmazza?

- A) a jobb felső végtagban a flexiós-abductiós-kirotatiós, a bal felső végtagban a flexiós- adductiós-kirotatiós mintát
- B) a jobb felső végtagban a flexiós-abductiós-berotatiós, a bal felső végtagban a flexiós- adductiós-kirotatiós mintát
- C) a jobb felső végtagban a flexiós-abductiós-kirotatiós, a bal felső végtagban a flexiós- adductiós-berotatiós mintát
- D) a jobb felső végtagban a flexiós-adductiós-berotatiós, a bal felső végtagban a flexiós- abductiós-kirotatiós mintát

11. Costoclavicularis szindróma (TOS) esetén melyik PNF mozgásmintát alkalmazná?

- A) a vállöv posterior depressiója
- B) a vállöv anterior elevációja
- C) a vállöv posterior elevációja
- D) a felső végtag flexiós-abductiós-kirotatiós mintája

12. Scalenus-szindróma esetén milyen PNF gyakorlatot végeztetne?

- A) nyaki gerinc-flexió és azonos oldali lateralflexio, rotációval
- B) nyaki gerinc extensio, lateralflexio és rotatio, a vállöv ellenállással szembeni posterior depressiójával
- C) a vállöv azonos oldali anterior elevációja
- D) nyaki gerinc-flexio és azonos oldali rotatio, az azonos oldali vállöv anterior elevációjával összekötve

13. Hyperabductiós szindrómában milyen PNF gyakorlatot alkalmazna?

- A) a felső végtag flexiós-abductiós-kirotatiós mintája
- B) a vállöv anterior elevációja
- C) a vállöv posterior elevációja
- D) a felső végtag flexiós-adductiós-kirotatiós mintája

6/2. TÖBBSZÖRÖS FELELETVÁLASZTÁS ÁLLANDÓ 4-ES KULCS SZERINT

- A) Az 1, 2, 3-as válasz a helyes.
- B) Az 1 és 3-as válasz a helyes.
- C) A 2 és 4-es válasz a helyes.
- D) Csak a 4-es válasz a helyes.
- E) Mind a négy válasz a helyes.

1. Melyik technika során jönnek létre egymás után váltva, aktívan az egymással ellentétes mozgásminták?

- 1. dinamikus visszafordítás
- 2. ritmikus stabilizáció
- 3. stabilizáló visszafordítás
- 4. ritmikus mozgásindítás

2. Mik a szőnyegtechnika előnyei?

- 1. a beteg számára nagyobb mozgástér áll rendelkezésre, mind a kezelőasztalon
- 2. folyamatos, összetett mozgások is gyakorolhatók
- 3. a beteg biztonságban érzi magát (nem tud leesni)
- 4. funkcionális - a beteg megtanul felkelni a földről

3. Mi igaz a "stabilizáló visszafordítás" technikára?

- 1. a mobilitás növelésére alkalmas
- 2. a stabilitás növelésére alkalmas
- 3. azonos mozgásminta izomcsoportja dolgozik különböző izomműködéssel
- 4. a distalis komponensben minimális elmozdulás megengedett

4. Milyen ízületi elmozdulásokat tartalmaz a felső végtag extensio-abductio-berotatio könyök extenzióval mozgásmintája?

- 1. csuklóízületi extenziót
- 2. vállízületi berotatiót
- 3. alkar pronatiót
- 4. vállízületi adductiót

5. Milyen ízületi elmozdulásokat tartalmaz az alsó végtag flexio-adductio-kirotatiós mozgásminta?

- 1. csípőízületi adductiót
- 2. térdízületi flexiót
- 3. bokaízületi dorsalflexiót
- 4. a láb ujjainak flexióját

6. Milyen irányú mozgásokat tartalmaz a balra extensió nyak mozgásminta?

- 1. extensio
- 2. balra lateralflexio
- 3. balra rotatio
- 4. jobbra lateralflexio

7. Mi igaz a "dinamikus és statikus" izomműködések kombinációja technikára?

1. az antagonista izomcsoport lazítására használható
2. az izomfeszülés megszűnése nélkül váltunk egy új típusú izomműködésre
3. izomerősítésre alkalmazható
4. koordináció javítására alkalmazható

6/3. HIBAKERESŐ EGYSZERŰ FELELETVÁLASZTÁS

1. Melyik állítás helytelen?

- A) a PNF-ben fontos a verbális utasítás
- B) a PNF mozgásmintái tengelyirányú mozgásokat tartalmaznak
- C) a mozgásminták diagonálban jönnek létre
- D) a beteg elhelyezése mindig kényelmes és fájdalommentes legyen

2. Válassza ki a helytelen megállapítást!

- A) a mozgásokra adott ellenállás nagyságát a beteg képességeihez kell igazítani
- B) a megfelelő ellenálláshoz fontos a terapeuta helyes fogása, kéztartása
- C) az ellenállás nagysága a mozgáspálya elején nagy, majd egyre kisebb lesz
- D) a jól adott ellenállás folyamatos, koordinált mozgást tesz lehetővé

3. Válassza ki a helytelen megállapítást!

- A) a mozgásminták során először a distalis komponens mozgása jön létre, majd a proximalis komponens elmozdulásai
- B) azokban a mozgásmintákban, ahol a középső ízületben is van elmozdulás, a proximális ízület és a középső ízület mozgásai egyszerre kell, hogy befejeződjenek
- C) a felső végtag esetében a distalis komponens a csukló- és ujjmozgásoknak felel meg
- D) a mozgásminták esetében minden ízület elmozdulása egyszerre zajlik

4. Válassza ki a helytelen megállapítást!

- A) a "dinamikus visszafordítás " technikát az ízület stabilitásnövelésére alkalmazzuk
- B) a "ritmikus mozgásindítás" technika főleg új mozgásminta megtanítására alkalmazható
- C) a "stabilizáló visszafordítás " technika alkalmazása során a terapeuta alkalmazkodik a beteg erejéhez
- D) a "statikus és dinamikus izomműködések kombinációja" technika során azonos izomcsoportok különböző izomműködései jönnek létre

5. Melyik állítás nem igaz a "ritmikus mozgásindítás" technikára?

- A) főleg új mozgásminták megtanítására használjuk
- B) lazító hatású
- C) javítja a koordinációt
- D) stabilizáló hatású

6. Melyik nem igaz a "stabilizáló visszafordítás " technikára?

- A) új ízületi helyzet stabilizálására alkalmazható
- B) izomtónus-normalizáló hatású
- C) koordináció javítására jó
- D) mobilizáló hatású technika

6/4. RELÁCIÓANALÍZIS

- A) Az állítás igaz és az indoklás is igaz, közöttük ok-okozati összefüggés van.
- B) Az állítás igaz és az indoklás is igaz, de közöttük nincs ok-okozati összefüggés.
- C) Az állítás igaz, de az indoklás hamis.
- D) Az állítás hamis, de az indoklás önmagában igaz.
- E) Az állítás hamis és az indoklás is hamis.

1. A betegkezelés során objektíven mérhető mozgást kell keresni, **mert** így állapítható meg a kezelés hatásossága.
2. A scapula anterior elevatio mozgásmintája során a terapeuta a beteg mögött helyezkedik el, **mert** a terapeutának a mozgás irányába kell állnia.
3. A hold-relax technikával mozgásterjedelem-növelés érhető el, **mert** a holdrelax technika javítja az állóképességet
4. A "statikus és dinamikus izomműködések kombinációja" technikával az antagonista izomcsoportok gátlása érhető el, **mert** a technika alkalmazása során csak az agonista izomcsoportok dolgoznak
5. A PNF a beteg kooperációjának hiányában is jól alkalmazható, **mert** a PNF alapelvei közé tartozik az egyénre szabottság.