

Roll No.

Total Printed Pages - 16

F - 972

**M.P.Ed. (Fourth Semester)
EXAMINATION, MAY-JUNE 2022**

Paper Third

SPORT PHYSIOTHERAPY

Time : Three Hours]

[Maximum Marks:80

नोट : निर्देशानुसार सभी खण्डों के उत्तर दीजिए।

Note : Attempt all sections as directed.

खण्ड-अ

Section-A

वस्तुनिष्ठ/बहुविकल्पीय प्रश्न

(Objective/Multiple Choice Questions)

(1 mark each)

नोट : सभी प्रश्नों का प्रयास करें। सही प्रश्नों का उत्तर चुनें।

Note : Attempt all questions. Choose the correct answer.

P.T.O.

[2]

1. निम्नलिखित में से किस हड्डी ने कोहनी के जोड़ का निर्माण किया?
(A) ह्यूमरस, रेडियस और फीमर
(B) रेडियस, उल्ना और कार्पल्स
(C) ह्यूमरस, उल्ना और रेडियस
(D) स्कैपुला, उल्ना और रेडियस
Which of the following bones formed the elbow joint?
(A) Humerus, Radius and Femur
(B) Radius, Ulna and Carpals
(C) Humerus, Ulna and Radius
(D) Scapula, Ulna and Radius
2. आप कैसे जानते हैं कि एक फिजियो है जो वे दावा करते हैं।
(A) यदि वे आपको बताते हैं कि वे योग्य हैं
(B) अगर उन्होंने स्पोर्ट्स थेरेपी पर कोर्स किया है
(C) यदि वे स्वास्थ्य व्यवसाय परिषद (एच.पी.सी.) के साथ पंजीकृत हैं।
(D) यदि उनके पास व्यावसायिक व्यवसाय कार्ड है
How do you know if a physio is what they claim?
(A) If they tell you they are qualified.
(B) If they have done a course on sports therapy
(C) If they are registered with the Health Professions Council (H.P.C.)
(D) If they have a professional business card.

F - 972

[3]

3. किस प्रकार की स्थिति वाले मरीजों का इलाज फिजियोथेरेपिस्ट द्वारा किया जा सकता है?

- (A) खेल चोटें
- (B) पीठ दर्द
- (C) गठिया
- (D) उपरोक्त सभी

Patients with which type of condition may be treated by physiotherapists?

- (A) Sport injuries
- (B) Back pain
- (C) Arthritis
- (D) All of the above

4. एक सामान्य स्कीइंग/ स्नोबोर्डिंग चोट क्या है

- (A) घुटने के लिगामेंट की चोटें
- (B) टेनिस एल्बो
- (C) फ्रोजन शोल्डर
- (D) कार्पल टनल सिंड्रोम

What is a common skiing/snowboarding injury?

- (A) Knee ligament injuries
- (B) Tennis elbow
- (C) Frozen shoulder
- (D) Carpal tunnel syndrome

F - 972

P.T.O.

[4]

5. इनमें से कौन सा एक आम फुटबाल चोट है

- (A) हैमस्ट्रिंग स्ट्रेन
- (B) अव्यवस्थित कंधे
- (C) स्लिपड डिस्क
- (D) रोटेटर कफ की चोट

Which of these is a common football injury?

- (A) Hamstring strain
- (B) Dislocated shoulder
- (C) Slipped disc
- (D) Rotor cuff injury

6. व्यायाम चोट के उपचार का वर्णन करने के लिए उपयोग किया जाने वाला संक्षिप्त नाम क्या है?

- (A) आरआईसीपी
- (B) आरआईसीई
- (C) आरआईसीएच
- (D) आरआईसीके

What is the abbreviation used to describe treatment of an exercise injury:

- (A) RICP
- (B) RICE
- (C) RICH
- (D) RICK

F - 972

[5]

7. चोट (टखने की मोच) लगने के तुरंत बाद आपको कौन सा उपचार नहीं करना चाहिए।

- (A) आराम
- (B) बर्फ
- (C) संपीड़न
- (D) गर्मी

Which treatment should you NOT use immediately after an injury, such as an ankle sprain.

- (A) Rest
- (B) Ice
- (C) Compression
- (D) Heat

8. उपचार के राइस सिद्धांतों में 'सी' का अर्थ है

- (A) प्रतियोगिता
- (B) भ्रम
- (C) सहयोग
- (D) संपीड़न

In RICE principles of treatment 'C' stands for

- (A) Competition
- (B) Confusion
- (C) Collaboration
- (D) Compression

F - 972

P.T.O.

[6]

9. शरीर की सबसे लंबी और सबसे भारी हड्डी का नाम बताएं।

- (A) फीमर
- (B) फाइबुला
- (C) टिबिया
- (D) अलना

Name the longest and heaviest bone of the body?

- (A) Femur
- (B) Fibula
- (C) Tibia
- (D) Alna

10. उस पेशी का नाम बताइए जो एक दूसरे के विपरीत कार्य करती है

- (A) हृदय की मांसपेशियां
- (B) कंकाल की मांसपेशियां
- (C) प्रतिपक्षी पेशी
- (D) स्टेपेडियस पेशी

Name the muscle that act in opposition to each other?

- (A) Cardiac Muscles
- (B) Skeletal Muscle
- (C) Antagonists Muscle
- (D) Stapedius Muscle

F - 972

[7]

11. निम्नलिखित में से कौन पीठ की मांसपेशियां नहीं हैं

- (A) टेरेस प्रमुख
- (B) पेक्टिनस
- (C) इन्फ्रास्पिनैटस
- (D) रॉम्बॉइड्स

Which of the following is not a back muscles?

- (A) Teres major
- (B) Pectineus
- (C) Infraspinatus
- (D) Rhomboids

12. इफ्लूरेज किस प्रकार की मालिश है?

- (A) हल्का या गहरा थपथपाकर
- (B) त्वचा रगड़
- (C) कोमल थप्पड़
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

What type of massage is effleurage?

- (A) Light and deep stroking
- (B) Rubbing skin
- (C) Gentle slapping
- (D) None of the above

F - 972

P.T.O.

[8]

13. फ्रैक्चर जहां टूटी हुई हड्डी का एक हिस्सा दूसरी हड्डी में प्रवेश करता है, उसे कहा जाता है।

- (A) साधारण फ्रैक्चर
- (B) यौगिक फ्रैक्चर
- (C) प्रभावित फ्रैक्चर
- (D) ग्रीन स्टिक फ्रैक्चर

Fracture where a part of Broken bone enters another bone is called:

- (A) Simple fracture
- (B) Compound fracture
- (C) Impacted fracture
- (D) Green stick fracture

14. प्राथमिक चिकित्सा शब्द का प्रयोग कब किया गया था

- (A) 1878
- (B) 1879
- (C) 1880
- (D) 1905

When was the word first aid used?

- (A) 1878
- (B) 1879
- (C) 1880
- (D) 1905

F - 972

[9]

15. घर्षण से होने वाली चोट है:

- (A) ब्रूइज
- (B) कुचलन
- (C) खरोंच
- (D) उपरोक्त सभी

Injury occurring due to friction is:

- (A) Bruises
- (B) Contusion
- (C) Abrasion
- (D) All of the above

16. खेल चोटों की कितनी श्रेणियां हैं

- (A) 2
- (B) 5
- (C) 4
- (D) 3

How many categories are there of sports injuries?

- (A) 2
- (B) 5
- (C) 4
- (D) 3

F - 972

P.T.O.

[10]

17. नरम ऊतक की चोट के बाद आपको बर्फ का प्रयोग करना चाहिए:

- (A) 15 मिनट
- (B) 10 मिनट
- (C) 20 मिनट
- (D) 5 मिनट

You should use ice on a soft tissue injury after-

- (A) 15 minutes
- (B) 10 minutes
- (C) 20 minutes
- (D) 5 minutes

18. स्नायुबंधन के अत्यधिक तनाव के कारण-

- (A) तनाव
- (B) नील
- (C) मोच
- (D) ब्रूइज

Overstraining of ligaments cause:

- (A) Strain
- (B) Contusion
- (C) Sprain
- (D) Bruises

F - 972

[11]

19. इफ्लूरेज किस प्रकार की मालिश है?

- (A) हल्का या गहरा पथपाकर
- (B) त्वचा रगड़
- (C) कोमल थप्पड़
- (D) उपरोक्त में से कोई नहीं

What type of massage is effleurage?

- (A) light of deep stroking
- (B) rubbing skin
- (C) gentle slapping
- (D) none of the above

20. फ्रैक्चर जहाँ टूटी हुई हड्डी का एक हिस्सा दूसरी हड्डी में प्रवेश करता है, उसे कहा जाता है:

- (A) साधारण फ्रैक्चर
- (B) यौगिक फ्रैक्चर
- (C) प्रभावित फ्रैक्चर
- (D) ग्रीन स्टिक फ्रैक्चर

Fracture where a part of Broken bone enters another bone is called :

- (A) Simple fracture
- (B) Compound fracture
- (C) Impacted fracture
- (D) Green stick fracture

F - 972

P.T.O.

[12]

खण्ड - ब

Section -B

अतिलघु उत्तरीय प्रश्न

(Very Short Answer Type Question)

(2 marks each)

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

Note : Attempt all questions.

1. घुटने के जोड़ के लिंगामेंट का नाम लिखिए।

Write the name of ligaments of knee joint.

2. खेल चोट के प्रकार लिखिए।

Write down the types of sports injury.

3. अपनी खेलकूद की कोई दो खेल चोटें लिखिए। मोच, खिंचाव, घर्षण

Write any two sports injuries of your sports sprain, strain, abrasion.

4. जल चिकित्सा से आप क्या समझते हैं?

What do you understand by hydrotherapy?

5. कंधे की संधि में कौन कौन सी गति होती है

What is the movement in the shoulders joint?

F - 972

[13]

6. भौतिक चिकित्सा के किन्हीं दो महत्वपूर्ण बातों को लिखिए

Write down any two importants of physiotherapy.

7. चल संधि क्या है कोई दो उदाहरण दें

What is the movable joints? Give any two example.

8. फ्रैक्चर क्या है? फ्रैक्चर के प्रकार लिखिए।

What is fracture? Write down the type of fracture.

खण्ड-स

(Section-C)

लघु उत्तरीय प्रश्न

(Short Answer Type Questions)

(3 marks each)

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

Note : Attempt all questions.

1. लैकरेशन, फ्रैक्चर और डिस्लोकेशन को उदाहरण सहित परिभाषित करें।

Define the laceration, fracture and dislocation with example?

2. टेनिस एल्बो से आप क्या समझते हैं।

What do you understand by tennis elbow?

F - 972

P.T.O.

[14]

3. नरम ऊतक की चोटों के उपचार के रूप में RICE प्रक्रिया की व्याख्या करें।

Explain RICE procedure as a treatment of soft tissue injuries.

4. निचले अंगों को शामिल करने वाली मांसपेशियों के नाम लिखें।

Write the name of muscles involve lower limb.

5. व्यायाम चिकित्सा का उद्देश्य लिखिए

Write down the objective of exercise therapy.

6. चिकित्सीय तौर-तरीकों के सिद्धांतों को लिखिए

Write the principles of therapeutic modalities.

7. हड्डी के प्रकार को उदाहरण सहित लिखिए।

Write the type of bone with example.

8. P.R.I.C.E.से आप क्या समझते हैं

What do you understand by P.R.I.C.E.

खण्ड-द

(Section-D)

दीर्घ उत्तरीय प्रश्न

(Long Answer Type Questions)

(5 marks each)

नोट : सभी प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

Note : Attempt all questions.

1. खेल की चोट क्या है? खेल की चोटों से बचने के लिए उपयोग की जाने वाली पाँच तकनीकों के बारे में लिखिए

F - 972

[15]

What is the sports injury? write down on five techniques used to avoid sports injuries.

अथवा/OR

व्यायाम चिकित्सा क्या है। घायल एथलीट में शक्ति सहनशक्ति के विकास के लिए किन्हीं चार अभ्यासों की व्याख्या करें।

What is the exercise therapy? explain the any four exercises for development of strength endurance of an injured athlete.

2. शिन स्प्लिंट क्या है। यह स्ट्रेस फ्रैक्चर से कैसे अलग है।

What is a shin splint? How is it different from a stress fracture?

अथवा/OR

फेंकने वाले खेल में एथलीटों को प्रभावित करने वाली सबसे आम कंधे की चोटें क्या हैं। किन्हीं दो चोटों की व्याख्या कीजिए।

What are the most common shoulder injuries affecting athletes in throwing sports? Explain any two injuries.

3. बताएं कि शारीरिक शिक्षा के क्षेत्र में फिजियोथेरेपी क्यों महत्वपूर्ण है। फिजियोथेरेपी में लोकप्रिय रूप से उपयोग किए जाने वाले तौर-तरीकों की सूची बनाएं

Explain why physiotherapy is important in the field of Physical Education. List the modalities popularly used in physiotherapy.

अथवा/OR

मेडिसिन बॉल क्या है एक एथलीट के पुनर्वास के लिए मेडिसिन

[16]

बॉल की भूमिका की व्याख्या करें।

What is medicine ball? Explain the role of medicine ball for rehabilitation of an athlete.

4. कार्डियो-श्वसन मांसपेशियों पर व्यायाम चिकित्सा के विभिन्न प्रभावों की व्याख्या करें।

Explain the various effects of exercise therapies on cardio-respiratory muscles.

अथवा/OR

निचले अंगों, टखनों और पैरों की चोटों की रोकथाम में प्रयुक्त होने वाले व्यायामों का वर्णन कीजिए।

Describe the exercises used in the prevention of lower limb, ankle and foot injuries.