

## ფიზიკური რეაბილიტაცია / კინეზოთერაპია

1. რა და რა ეტაპებისაგან შედგება სარეაბილიტაციო მკურნალობა?
2. რა არის ფიზიკური რეაბილიტაციის (კინეზოთერაპიის) ჩვენებები და წინააღმდეგჩვენებები?
3. რა არის კინეზოთერაპიის წამყვანი საშუალება?
4. რას ნიშნავს აქტიური და პასიური ფიზიკური ვარჯიში?
5. როგორ კლასიფიცირდება ძალისმიერი ვარჯიშები? რომელი იწვევს კუნთური ძალის მომატებას? ლოკალური გამძლეობის მომატებას? კუნთების ჰიპერტროფიას?
6. როგორია მასაჟის ჩვენებები და წინააღმდეგჩვენებები?
7. ჩამოთვალეთ მასაჟის ძირითადი ილეთები. რომელი მოქმედებს სისხლისა და ლიმფის მიმოქცევაზე?
8. სხეულის რა ნაწილზე ტარდება მასაჟი კისრის ოსტეოქონდროზის ფესვოვანი სინდრომის დროს?
9. როგორია მანუალური თერაპიის ჩვენებები და წინააღმდეგჩვენებები?
10. როგორია აკუპუნქტურის ჩვენებები და წინააღმდეგჩვენებები?
11. რა არის ხერხემლის მშრალი დაჭიმვის (ტრაქციული თერაპიის) ჩვენებები და წინააღმდეგჩვენებები?
12. რომელი პათოგენეზური მექანიზმი ასრულებს წამყვან როლს ჰიპერტონული დაავადების მკურნალობისას ფიზიკური ვარჯიშით?
13. რა მიზანს ემსახურება სარელაქსაციო ვარჯიშები ჰიპერტონული დაავადების დროს?
14. სამკურნალო ფიზიკულტურის რა ფორმები გამოიყენება დაბალი არტერიული წნევის (ჰიპოტონიის) დროს?
15. რა შემთხვევაში ითვლება ფიზიკური დატვირთვის ეკგ-სინჯი (ე.წ. სტრეს-ტესტი) დადებითად?
16. რამდენი უნდა იყოს გულისცემის სამიზნე (სუბმაქსიმალური) სიხშირე ფიზიკური დატვირთვის ტესტის დროს არასპორტსმენებში?
17. ფიზიკური დატვირთვის სინჯის შესრულებისას ველოერგომეტრზე, როგორი უნდა იყოს დატვირთვის საწყისი სიმძლავრე ვატებში?
18. რა დატვირთვას ასრულებენ გულის იშემიური დაავადების გამოხატული ფორმის მქონე პაციენტები ველოერგომეტრზე, კგ/მწუთებში?

19. რა სამკურნალო და სარეაბილიტაციო ღონისძიებები ტარდება ქვემო კიდურების ვენების ვარიკოზული გაგანიერების დროს?
20. შაქრიანი დიაბეტის რომელი ტიპის დროს გამოიყენება კინეზოთერაპია?
21. რომელი ტიპის ვარჯიშებია წინააღმდეგნაჩვენები გამოხატული სიმსუქნის (III-IV ხარისხის) დროს?
22. როგორი სახით ტარდება სუნთქვითი ვარჯიშები ბრონქული ასთმის დროს? სუნთქვის რომელი ფაზაზე კეთდება აქცენტი?
23. რომელი ვარჯიშები გამოიყენება ბრონქული ასთმის დროს, ამოსუნთქვის პროცესში ბრონქების ვიბრაციის მისაღწევად?
24. რომელ ასაკში იწყება იდიოპათიური სკოლიოზის თვალსაჩინო კლინიკური ნიშნების პირველადი გამოვლენა? სწრაფი პროგრესირება?
25. რომელი მეთოდია ყველაზე გავრცელებული და სარწმუნო სკოლიოზის დიაგნოსტიკისთვის?
26. გამრუდებუს რამდენი რკალია დამახასიათებელი პირველი ხარისხის სკოლიოზისათვის?
27. რა მიზნით გამოიყენება ე.წ. მაკორეგირებელი ვარჯიშები?
28. როგორი მაკორეგირებელი ვარჯიშები ტარდება პირველი ხარისხის სკოლიოზის დროს (სიმეტრიული თუ ასიმეტრიული)?
29. როგორი მაკორეგირებელი ვარჯიშები ტარდება მეორე ხარისხის სკოლიოზის დროს (სიმეტრიული თუ ასიმეტრიული)?
30. რომელია ბრტყელტერფიანობის ყველაზე გავრცელებული ფორმა?
31. რომელი მეთოდია ეფექტური ხერხემლის ოსტეოქონდროზის მწვავე ფაზაში ტკივილგამაყუჩებელი მიზნით?
32. საჭიროა თუ არა აბსოლუტური იმობილიზაცია კიდურების ტრავმული დაზიანების დროს?
33. რა ტიპის ვარჯიშებია ნაჩვენები და წინააღმდეგნაჩვენები მუხლის სახსრის დაზიანების დროს?
34. რა სარეაბილიტაციო ღონისძიებები უნდა ჩატარდეს კონტრაქტურების პრევენციისთვის?
35. როგორი მდებარეობა უნდა ჰქონდეს ავამდყოფს საწოლში პოსტინსულტური ჰემიპარეზის დროს? (დააკონკრეტეთ ზედა და ქვედა კიდურების მდგომარეობა)
36. რომელი კუნთური ჯგუფების ვარჯიში და მასაჟია აუცილებელი ჰემიპარეზული კონტრაქტურების თავიდან აცილების მიზნით?
37. რა არის კინეზოთერაპიის ჩვენებები და წინააღმდეგჩვენებები საჭმლის მომნელებელი სისტემის ორგანოთა დაავადებების დროს?

38. რომელია ბავშვთა ცერებრული დამბლის ფორმები? მათგან რომელია შედარებით მძიმე და შედარებით მსუბუქი?
39. რა ასაკში უნდა დაიწყოს სარეაბილიტაციო მკურნალობა ბავშვთა ცერებრული დამბლის დროს, პათოლოგიური მოძრაობების და ჩვევების დაძლევის მიზნით?
40. რა სახის ვარჯიშები გამოიყენება (და რა სახის არ გამოიყენება) რაქიტის მკურნალობის დროს?

### სპორტული მედიცინა

1. უპირატესად რომელი სახეობების სპორტსმენთათვისაა დამახასიათებელი გამოსატული ბრადიკარდია?
2. უპირატესად რომელი ორგანოთა სისტემაა პასუხისმგებელი გამძლეობის განვითარებაზე?
3. უპირატესად რით აიხსნება სპორტული გულის ჩამოყალიბება ძალოსან სპორტსმენებში? გამძლეობაზე სპორტსმენებში?
4. რომელი ტიპის ბოჭკოები სჭარბობს უპირატესად სისწრაფესა და ძალაზე მოვარჯიშე სპორტსმენების კუნთებში?
5. რომელი ტიპის ბოჭკოები სჭარბობს უპირატესად გამძლეობაზე მოვარჯიშე სპორტსმენების კუნთებში?
6. რა სახის ფიზიკური აქტივობა აუმჯობესებს ყველაზე უკეთ სასუნთქი სისტემის ფუნქციურ მდგომარეობას?
7. რომელი ქიმიური ნივთიერება იწყებს დაგროვებას ხანგრძლივი კუნთური მუშაობის შემდეგ?
8. როგორ განსხვავდება ქალის და მამაკაცის ორგანიზმის რეაქცია ფიზიკურ დატვირთვაზე რძემჟავის დაგროვების მხრივ?
9. ნორმალურია თუ არა რძემჟავის კონცენტრაციის ზომიერი მომატება ორგანიზმში აერობული დატვირთვის შემდეგ? რა პროცესზე მიუთითებს?
10. ყველაზე ხშირად რომელი ცვლილება გვხვდება სპორტსმენთა შარდში დიდი ფიზიკური დატვირთვის შემდეგ?
11. რა გავლენას ახდენს ინტენსიური ფიზიკური ვარჯიში კუჭ-ნაწილავის სეკრეტორულ და მოტორულ ფუნქციებზე? ზომიერი ვარჯიში?

12. როგორ იცვლება თირკმლის ფუნქცია ფიზიკური დატვირთვის დროს? საოფლე ჯირკვლების ფუნქცია?
13. რა სახის ფიზიკური დატვირთვამ შეიძლება შეაფერხოს ლულისებრი ძვლების სიგრძეში ზრდა?
14. ფიზიკური ვარჯიშის შეწყვეტის შემთხვევაში რომელი ფიზიკური თვისება უარესდება ყველაზე სწრაფად?
15. რა არის სპორტსმენთა საექიმო კონტროლის ზოგადი მიზანი?
16. რამდენ ხანში ერთხელ არის მიზანშეწონილი სპორტსმენთა სკრინინგული გამოკვლევების ჩატარება?
17. რომელი მეთოდები მიეკუთვნება სპორტსმენთა ანთროპომეტრიული გამოკვლევის მეთოდებს? ფუნქციური გამოკვლევის მეთოდებს?
18. შესაძლებელია თუ არა სასუნთქი სისტემის ფუნქციური მდომარეობის განსაზღვრა გულმკერდის გარშემოწერილობის გაზომვით და როგორ? სუნთქვის რომელ ფაზაში უნდა გაიზომოს?
19. საქართველოში, სპორტსმენთა მასობრივი გამოკვლევის დროს, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის რომელ ფუნქციურ სინჯს ვიყენებთ უპირატესად?
20. გულ-სისხლძარღვთა სისტემის ფუნქციური სინჯების ჩატარების დროს, დოზირებული ფიზიკური დატვირთვის შესრულებისას რომელმა პარამეტრმა უნდა განიცადოს ყველაზე ნაკლები ცვლილება?
21. გულ-სისხლძარღვთა სისტემის კომბინირებული სინჯის დროს რომელი ტიპის რეაქციისთვის არის დამახასიათებელი ე.წ. “ნულოვანი ფენომენი”?
22. ფიზიკური დატვირთვის სინჯის ჩატარების დროს, რომელ ეტაპზე ვლინდება ყველაზე გამოსატული ელექტროკარდიოგრაფიული ცვლილებები?
23. სპორტსმენთა აერობული ფუნქციის შეფასებისას რომელ ფუნქციურ მაჩვენებელს ენიჭება განსაკუთრებული მნიშვნელობა?
24. რომელი სინჯით განისაზღვრება სპორტსმენის ფიზიკური მუშაობის უნარი?
25. რას აღნიშნავს ფიზიკური მუშაობის უნარის განმსაზღვრელ სინჯში PWC<sub>170</sub> რიცხვი 170?
26. რომელი სინჯები გამოიყენება ვეგეტატიური ნერვული სისტემის ფუნქციური გამოკვლევისთვის?
27. სპორტსმენთა ნერვ-კუნთოვანი აპარატის გამოკვლევისთვის რომელ მეთოდს ენიჭება წამყვანი დიაგნოსტიკური მნიშვნელობა?
28. როდის ვითარდება გრავიტაციული შოკი სპორტსმენებში?
29. რაში მდგომარეობს სპორტსმენებში “ღვიძლის სინდრომი” განვითარების მექანიზმი?

30. რა არის სპორტსმენთა უეცარი კარდიული სიკვდილის ყველაზე ხშირი მიზეზი?
31. ქრონიკული ინფექციის რომელი კერიდან შეიძლება განვითარდეს მიოკარდიტი?
32. რა არის სპორტსმენის გადაწვრთნის უპირველესი ნიშანი?
33. სპორტსმენთა გადაწვრთნისას, გულ-სისხლძარღვთა სისტემის დაზიანებს გარდა, რომელი სისტემის ფუნქციური მდგომარეობა უარესდება ყველაზე მეტად?
34. ფიზიკური რეაბილიტაციის რომელი მეთოდი გამოიყენება კუნთების მწვავე ტრავმული დაზიანების დროს?
35. რა გავლენას ახდენს მაღალკვალიფიციურ სპორტსმენ ქალებში მენსტრუალური ციკლი შრომისუნარიანობაზე?
36. ძალისმიერი ხასიათის ფიზიკური ვარჯიშის დროს როგორი შემადგენლობის საკვებს აქვს წამყვანი მნიშვნელობა?
37. გამძლეობაზე ვარჯიშის დროს როგორი შემადგენლობის საკვებს აქვს წამყვანი მნიშვნელობა?
38. რა მიზნით იღებენ სპორტსმენები დოპინგს?
39. უპირატესად სად (რომელ ბიოლოგიურ სითხეში) ხდება დოპინგის გამოვლენა ტესტირების დროს?
40. სპორტში აკრძალული (დოპინგის ტიპის) ნივთიერებებიდან რომელი ჯგუფის პრეპარატები ხასიათდებიან უფრო ძლიერი, გრძელვადიანი მოქმედებით?