



**PHED 301**

**B.A./B.Sc. V<sup>th</sup> SEMESTER EXAMINATION, 2024-25**

**PHYSICAL EDUCATION**

**(Athletic Injuries and Rehabilitation)**

AFFIX PRESCRIBED  
RUBBER STAMP

**Paper ID**

(To be filled in the  
OMR Sheet)

Date (तिथि) : \_\_\_\_\_

**1698**

अनुक्रमांक (अंकों में) :

Roll No. (In Figures) :

अनुक्रमांक (शब्दों में) :

Roll No. (In Words) : \_\_\_\_\_

**Time : 1:30 Hrs.**

**समय : 1:30 घण्टे**

**Max. Marks : 75**

**अधिकतम अंक : 75**

**नोट : पुस्तिका में 50 प्रश्न दिये गये हैं, सभी प्रश्न करने होंगे। प्रत्येक प्रश्न 1.5 अंक का होगा।**

**Important Instructions :**

1. The candidate will write his/her Roll Number only at the places provided for, i.e. on the cover page and on the OMR answer sheet at the end and nowhere else.
2. Immediately on receipt of the question booklet, the candidate should check up the booklet and ensure that it contains all the pages and that no question is missing. If the candidate finds any discrepancy in the question booklet, he/she should report the invigilator within 10 minutes of the issue of this booklet and a fresh question booklet without any discrepancy be obtained.

**महत्वपूर्ण निर्देश :**

1. अभ्यर्थी अपने अनुक्रमांक केवल उन्हीं स्थानों पर लिखेंगे जो इसके लिए दिये गये हैं, अर्थात् प्रश्न पुस्तिका के मुख्य पृष्ठ तथा साथ दिये गये ओ०एम०आर० उत्तर पत्र पर, तथा अन्यत्र कहीं नहीं लिखेंगे।
2. प्रश्न पुस्तिका मिलते ही अभ्यर्थी को जाँच करके सुनिश्चित कर लेना चाहिए कि इस पुस्तिका में पूरे पृष्ठ हैं और कोई प्रश्न छूटा तो नहीं है। यदि कोई विसंगति है तो प्रश्न पुस्तिका मिलने के 10 मिनट के भीतर ही कक्ष परिप्रेक्षक को सूचित करना चाहिए और बिना त्रुटि की दूसरी प्रश्न पुस्तिका प्राप्त कर लेना चाहिए।

1. What is the primary goal of athletic care?

- (A) To enhance athletic performance
- (B) To prevent and treat injuries
- (C) To improve physical appearance
- (D) To promote social interaction among athletes

2. Which of the following is a common method used in athletic care to manage acute injuries ?

- (A) Immediate surgery
- (B) Ignoring the injury
- (C) R.I.C.E.
- (D) Continuous exercise

3. Which of the following is a common intrinsic factor that can lead to sports injuries ?

- (A) Weather conditions
- (B) Equipment failure
- (C) Playing surface
- (D) Muscle imbalance

1. एथलेटिक देखभाल का प्राथमिक लक्ष्य क्या है ?

- (A) एथलेटिक प्रदर्शन को बढ़ाना
- (B) चोटों को रोकना और उनका इलाज करना
- (C) शारीरिक बनावट में सुधार करना
- (D) एथलीटों के बीच सामाजिक संपर्क को बढ़ावा देना

2. तीव्र चोटों का प्रबंधन के लिए एथलेटिक देखभालों में निम्नलिखित में से कौन सी विधि आमतौर पर इस्तेमाल की जाती है ?

- (A) तत्काल सर्जरी
- (B) चोट को अनदेखा करना
- (C) आर० आई० सी० ई०
- (D) निरंतर व्यायाम

3. निम्नलिखित में से कौन सा एक सामान्य आंतरिक कारक है जो खेल चोटों का कारण बन सकता है ?

- (A) मौसम की स्थिति
- (B) उपकरण की विफलता
- (C) खेल मैदान की सतह
- (D) मांसपेशियों में असंतुलन

4. What role does overtraining play in causing injuries among athletes ?
- (A) It strengthens the body  
 (B) It leads to fatigue and decreased performance  
 (C) It promotes quicker recovery  
 (D) It decreases the risk of injury
5. How does improper technique during athletic performance contribute to injuries ?
- (A) It leads to excessive strain on specific body part  
 (B) It improves performance  
 (C) It reduces recovery time  
 (D) It has no impact on injury risk
6. What is the primary focus of injury prevention programs in sports ?
- (A) Enhancing performance  
 (B) Increasing competition  
 (C) Minimizing risk factors  
 (D) Improving team dynamics
4. एथलीटों में चोट लगने में ओवरट्रेनिंग की क्या भूमिका है ?
- (A) यह शरीर को मजबूत करता है  
 (B) यह थकान और प्रदर्शन में कमी लाता है  
 (C) यह तेजी से ठीक होने में मदद करता है  
 (D) यह चोट के जोखिम को कम करता है
5. एथलेटिक प्रदर्शन के दौरान अनुचित तकनीक चोटों में कैसे योगदान देती है ?
- (A) यह शरीर के विशिष्ट भागों पर अत्यधिक दबाव डालती है  
 (B) यह प्रदर्शन को बेहतर बनाती है  
 (C) यह रिकवरी के समय को कम करती है  
 (D) इसका चोट के जोखिम पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है
6. खेलों में चोटों के रोकथाम कार्यक्रमों का प्राथमिक केन्द्र बिन्दु क्या है ?
- (A) प्रदर्शन को बढ़ाना  
 (B) प्रतिस्पर्धा को बढ़ाना  
 (C) जोखिम कारकों को कम करना  
 (D) टीम की गतिशीलता में सुधार करना

7. What is the most common type of ankle injury in sports ?
- (A) Sprain  
(B) Fracture  
(C) Strain  
(D) Contusion
8. Which of the following injuries is characterized by a tearing of muscle fibers ?
- (A) Sprain  
(B) Strain  
(C) Fracture  
(D) Dislocation
9. Which injury results from overuse of a muscle or tendon ?
- (A) Acute injury  
(B) Contusion  
(C) Dislocation  
(D) Chronic injury
10. Which of the following is not a risk factor for sports injuries ?
- (A) Poor conditioning  
(B) Proper warm-up  
(C) Playing on uneven surfaces  
(D) Inadequate equipment
7. खेलों में टखने की चोट का सबसे आम प्रकार क्या है ?
- (A) मोच  
(B) फ्रैक्चर  
(C) खिंचाव  
(D) कन्टूशन
8. निम्नलिखित में से किस चोट में मांसपेशी फाइबर का फटना शामिल है ?
- (A) मोच  
(B) खिंचाव  
(C) फ्रैक्चर  
(D) डिस्लोकेशन
9. कौन सी चोट मांसपेशी या टेंडन के अधिक उपयोग से होती है ?
- (A) तीव्र चोट  
(B) कन्टूशन  
(C) अव्यवस्था  
(D) पुरानी चोट
10. निम्नलिखित में से कौन सा खेल चोटों के लिए जोखिम कारक नहीं है ?
- (A) खराब कंडीशनिंग  
(B) उचित वार्म-अप  
(C) असमान सतहों पर खेलना  
(D) अपर्याप्त उपकरण

11. What does the term "tendinitis" refer to ?
- (A) Inflammation of a tendon  
(B) Inflammation of a ligament  
(C) A fracture in a bone  
(D) A muscle train
12. How do cold pack aid in the rehabilitation process ?
- (A) Reduce inflammation  
(B) Increase blood flow  
(C) Improves hydration in skin  
(D) None of the above
13. What is the most common cause of postural deformities ?
- (A) Genetics  
(B) Nutritional deficiency  
(C) Poor posture habits  
(D) None of the above
14. Which of the following is a condition where the spine curves side ways ?
- (A) Lordosis  
(B) Scoliosis  
(C) Kyphosis  
(D) Flat Back
11. "टेंडिनाइटिस" शब्द का क्या अर्थ है ?
- (A) टेंडन की सूजन  
(B) लिगामेंट की सूजन  
(C) हड्डी में फ्रैक्चर  
(D) मांसपेशियों में खिंचाव
12. पुनर्वास प्रक्रिया में कोल्ड/शीतल पैक कैसे सहायता करता है ?
- (A) सूजन को कम करता है  
(B) रक्त संचार को बढ़ाता है  
(C) त्वचा में पानी की मात्रा को सुधारता है  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
13. आसन संबंधी विकृति का सबसे आम कारण क्या है ?
- (A) आनुवंशिकी  
(B) पोषण की कमी  
(C) गलत आसन की आदतें  
(D) उपर्युक्त में से कोई नहीं
14. निम्नलिखित में से कौन सी ऐसी स्थिति है जिसमें रीढ़ की हड्डी बगल की ओर मुड़ जाती है ?
- (A) लोडोसिस  
(B) स्कोलियोसिस  
(C) काइफोसिस  
(D) सपाट पीठ

15. Which of the following postural deformities is characterized by an excessive outward curve of the upper back ?
- (A) Scoliosis  
(B) Lordosis  
(C) Flat Back  
(D) Kyphosis
16. A common symptom of scoliosis is :
- (A) Back Pain  
(B) Uneven shoulder  
(C) Forward head posture  
(D) Weak legs
17. Which of the following can contribute to poor posture and postural deformities ?
- (A) Proper ergonomic set up  
(B) Regular exercise  
(C) Sedentary life style  
(D) Balance diet
18. Which postural deformity is often referred to as "hunch back"?
- (A) Kyphosis  
(B) Lordosis  
(C) Scoliosis  
(D) Flat back
15. निम्नलिखित में से कौन सा आसन संबंधी विकृति ऊपरी पीठ के अत्यधिक बाहर की ओर वक्रता द्वारा चिन्हित होती है ?
- (A) स्कोलियोसिस  
(B) लोरडोसिस  
(C) सपाठ पीठ  
(D) क्यफोसिस
16. स्कोलियोसिस का एक सामान्य लक्षण है :
- (A) पीठ दर्द  
(B) असमान कंधे  
(C) आगे की ओर सिर की मुद्रा  
(D) कमजोर पैर
17. निम्नलिखित में से कौन खराब मुद्रा और आसन संबंधी विकृति में योगदान दे सकता है ?
- (A) उचित एर्गोनोमिक सेटअप  
(B) नियमित व्यायाम  
(C) गतिहीन जीवन शैली  
(D) संतुलित आहार
18. किस आसन विकृति को अक्सर "कुबड़ापन" कहा जाता है ?
- (A) क्यफोसिस  
(B) लोरडोसिस  
(C) स्कोलियोसिस  
(D) सपाठ पीठ

19. What is the primary goal of rehabilitation ?
- (A) Pain relief  
(B) Complete healing  
(C) Restoration of function and mobility  
(D) Disease prevention
20. Which type of rehabilitation is focused on improving movement and physical strength ?
- (A) Occupational therapy  
(B) Speech therapy  
(C) Cognitive rehabilitation  
(D) Physical therapy
21. Which of the following is a common method used in physical rehabilitation ?
- (A) Cognitive-behavioral therapy  
(B) Resistance training exercise  
(C) Dietary supplements  
(D) Ultrasound scans
22. Which type of bandage is commonly used for compression in treating swelling or bruises ?
- (A) Triangular bandage  
(B) Elastic bandage  
(C) Adhesive bandage  
(D) Roller bandage
19. पुनर्वास का प्राथमिक लक्ष्य क्या है ?
- (A) दर्द से राहत  
(B) पूर्ण उपचार  
(C) कार्यक्षमता और गतिशीलता की बहाली  
(D) रोग की रोकथाम
20. किस प्रकार का पुनर्वास गति और शारीरिक शक्ति में सुधार पर केन्द्रित है ?
- (A) व्यावसायिक चिकित्सा  
(B) वाणी चिकित्सा  
(C) संज्ञानात्मक चिकित्सा  
(D) भौतिक चिकित्सा
21. निम्नलिखित में से कौन सी विधि शारीरिक पुनर्वास में प्रयुक्त होने वाली सामान्य विधि है ?
- (A) संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी  
(B) प्रतिरोध प्रशिक्षण अभ्यास  
(C) आहार अनुपूरक  
(D) अल्ट्रासाउंड स्कैन
22. सूजन या चोट के उपचार में संपीड़न के लिए आमतौर पर किस प्रकार की पट्टी का उपयोग किया जाता है ?
- (A) त्रिकोणीय पट्टी  
(B) इलास्टिक पट्टी  
(C) चिपकने वाली पट्टी  
(D) रोलर पट्टी

23. Taping is primarily used in sports medicines to :

- (A) Decrease body temperature
- (B) Heal fractures
- (C) Increase muscle size
- (D) Stabilize joints and muscles during activity

24. Which of the following is a common method of applying tape to prevent ankle sprains ?

- (A) Figure-eight technique
- (B) Spiral wrapping
- (C) Circular bandage
- (D) Herring bone wrap

25. What is the main function of Kinesiology tape ?

- (A) Immobilize the injured area
- (B) Provide rigid support to bones
- (C) Support muscles without restricting movement
- (D) Restrict blood flow to the injured area

23. टेपिंग का उपयोग मुख्यतः खेल चिकित्सा में किया जाता है :

- (A) शरीर का तापमान कम करना
- (B) फ्रैक्चर को ठीक करना
- (C) मांसपेशियों के आकार को बढ़ाना
- (D) गतिविधि के दौरान जोड़ों और मांसपेशियों को स्थिर करना

24. टखने की मोच को रोकने के लिए टेप लगाने की सामान्य विधि निम्नलिखित में से कौन सी है ?

- (A) आठ आकृति तकनीक
- (B) सर्पिल लपेटन
- (C) गोलाकार पट्टी
- (D) हेरिंगबोन लपेट

25. काइनेसिओलॉजी टेप का मुख्य कार्य क्या है?

- (A) घायल क्षेत्र को स्थिर करना
- (B) हड्डियों को कठोर सहारा प्रदान करना
- (C) गति को प्रतिबंधित किए बिना मांसपेशियों को सहारा देना
- (D) घायल क्षेत्र के रक्त प्रवाह को प्रतिबंधित करना

26. Which of the following is a key principle of Physiotherapy ?
- (A) Medication prescription  
 (B) Surgical intervention  
 (C) Promotion of movement and functional ability  
 (D) Psychological counselling
27. What is the main goal of rehabilitation in Physiotherapy ?
- (A) To restore maximum functional independence  
 (B) To alleviate mental stress  
 (C) To prevent disease  
 (D) To prescribe medications for pain relief
28. Which technique is commonly used in physiotherapy to relieve muscle tightness ?
- (A) Pharmacotherapy  
 (B) Electrical stimulation  
 (C) Stretching and manual therapy  
 (D) Cognitive behavioral therapy
26. निम्नलिखित में से कौन फिजियोथेरेपी का प्रमुख सिद्धांत है ?
- (A) दवा का पर्चा  
 (B) सर्जिकल हस्तक्षेप  
 (C) गति और कार्यात्मक क्षमता को बढ़ावा देना  
 (D) मनोवैज्ञानिक परामर्श
27. फिजियोथेरेपी में पुनर्वास का मुख्य लक्ष्य क्या है ?
- (A) अधिकतम कार्यात्मक स्वतंत्रता बहाल करना  
 (B) मानसिक तनाव को कम करने के लिए  
 (C) बीमारी को रोकने के लिए  
 (D) दर्द निवारण के लिए दवाइयाँ लिखना
28. फिजियोथेरेपी में मांसपेशियों की जकड़न से राहत पाने के लिए आमतौर पर किस तकनीक का उपयोग किया जाता है ?
- (A) फार्माकोथेरेपी  
 (B) विद्युत उत्तेजना  
 (C) स्ट्रेचिंग और मैनुअल थेरेपी  
 (D) संज्ञानात्मक व्यवहार थेरेपी

29. Which is the role of exercise therapy in Physiotherapy ?
- (A) To provide nutritional advice  
 (B) To prescribe antibiotics for infection  
 (C) To enhance strength, flexibility and endurance  
 (D) Above all
30. What is the purpose of using contrast bath in hydrotherapy ?
- (A) To treat neurological conditions  
 (B) To alternate between hot and cold water to improve circulation  
 (C) To create muscle spasms  
 (D) To increase joint stiffness
31. Which of the following hydrotherapy techniques involves exercising in shallow water ?
- (A) Pool-based exercise  
 (B) Aquatic treadmill  
 (C) Cold plunge pool  
 (D) None of the above
29. फिजियोथेरेपी में व्यायाम चिकित्सा की क्या भूमिका है ?
- (A) पोषण संबंधी सलाह प्रदान करना  
 (B) संक्रमण के लिए ऐंटीबायोटिक निर्धारित करना  
 (C) शक्ति, लचीलापन और सहनशक्ति बढ़ाने के लिए  
 (D) उपर्युक्त सभी
30. जल चिकित्सा में कंट्रास्ट स्नान का उपयोग करने का उद्देश्य क्या है ?
- (A) तंत्रिका संबंधी स्थितियों का इलाज करने के लिए  
 (B) परिसंचरण में सुधार के लिए गर्म और ठंडा पानी का प्रयोग बारी - बारी से करना  
 (C) मांसपेशियों में ऐंठन पैदा करना  
 (D) जोड़ों में अकड़न बढ़ाने के लिए
31. निम्नलिखित में से कौन सी जल चिकित्सा तकनीक में उथले पानी में व्यायाम शामिल है ?
- (A) पूल आधारित व्यायाम  
 (B) जलीय ट्रेडमिल  
 (C) ठंडा डुबकी पूल  
 (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

32. What is the primary therapeutic effect of thermotherapy ?
- (A) Increasing muscle tension  
(B) Reducing inflammation  
(C) Cooling down the body  
(D) Enhancing blood circulation and relaxing muscles
33. What is the typical temperature range of a traditional sauna ?
- (A) 25-30°C  
(B) 40-50°C  
(C) 70-100°C  
(D) 120-150°C
34. What is the difference between a steam bath and a sauna ?
- (A) Sauna uses dry heat, while steam bath uses moist heat  
(B) Sauna uses cold air, while steam bath uses hot water  
(C) Steam bath is hotter than a sauna  
(D) Sauna involves water immersion, steam bath does not
32. थर्मोथेरेपी का प्राथमिक चिकित्सकीय प्रभाव क्या है ?
- (A) मांसपेशियों में तनाव बढ़ाना  
(B) सूजन को कम करना  
(C) शरीर को ठंडा करना  
(D) रक्त परिसंचरण को बढ़ाना और मांसपेशियों को आराम देना
33. पारंपरिक साँना की सामान्य तापमान सीमा क्या है ?
- (A) 25-30° सेल्सियस  
(B) 40-50° सेल्सियस  
(C) 70-100° सेल्सियस  
(D) 120-150° सेल्सियस
34. भाप स्नान और साँना में क्या अंतर है ?
- (A) साँना में सूखी गर्मी का उपयोग किया जाता है, जबकि भाप स्नान में नम गर्मी का उपयोग किया जाता है  
(B) साँना में ठंडी हवा का उपयोग किया जाता है, जबकि स्टीम बाथ में गर्म पानी का उपयोग किया जाता है  
(C) भाप स्नान साँना से अधिक गर्म होता है  
(D) साँना में पानी में डुबकी लगाई जाती है, भाप स्नान में नहीं

35. Which of the following conditions can be relieved through regular use of sauna or steam baths ?
- (A) Hypothermia  
(B) Chronic dehydration  
(C) Hypotension  
(D) Muscular tension and joint stiffness
36. Which of the following is a type of massage that uses slow, deep strokes to target deeper layers of muscles and connective tissue ?
- (A) Swedish massage  
(B) Deep tissue massage  
(C) Reflexology  
(D) Hot stone massage
37. Which of the following is a contraindication for massage therapy ?
- (A) Muscle soreness  
(B) General fatigue  
(C) Stress  
(D) Fever or active infection
35. निम्नलिखित में से कौन सी स्थिति साँना या भाप स्नान से नियमित उपयोग से ठीक हो सकती है ?
- (A) हाइपोथर्मिया  
(B) क्रोनिक निर्जलीकरण  
(C) हाइपोटेशन  
(D) मांसपेशियों में तनाव और जोड़ों की अकड़न
36. निम्नलिखित में से कौन सी मालिश का प्रकार है, जिसमें मांसपेशियों और संयोजी ऊतक की गहरी परतों को लक्षित करने के लिए धीमी, गहरी स्ट्रोक का उपयोग किया जाता है ?
- (A) स्वीडिश मसाज  
(B) गहरी ऊतक मसाज  
(C) रिफ्लेक्सोलॉजी  
(D) गर्म पत्थर मसाज
37. निम्नलिखित में से कौन सा मालिश चिकित्सा के लिए निषेध है ?
- (A) मांसपेशियों में दर्द  
(B) सामान्य थकान  
(C) तनाव  
(D) बुखार या सक्रिय संक्रमण

38. In which of the following conditions should deep tissue massage be avoided ?
- (A) General muscle soreness  
(B) Recent surgery or open wounds  
(C) Chronic muscle tightness  
(D) Minor bruises
39. What is the primary reason for using the sports massage after intense physical activity ?
- (A) To improve joint stiffness  
(B) To stimulate muscle growth  
(C) To reduce muscle soreness and prevent injuries  
(D) To increase body temperature
40. Which of the following technique is commonly used in sports massage to enhance performance ?
- (A) Lymphatic drainage  
(B) Effleurage  
(C) Petrissage  
(D) All of the above
38. निम्नलिखित में से किस स्थिति में गहरी ऊतक मालिश से बचना चाहिए ?
- (A) सामान्य मांसपेशियों में दर्द  
(B) हाल में हुई सर्जरी या खुले घाव  
(C) पुरानी मांसपेशियों की जकड़न  
(D) मामूली चोटें
39. तीव्र शारीरिक गतिविधि के बाद खेल मालिश का उपयोग करने का मुख्य कारण क्या है ?
- (A) जोड़ों की अकड़न को सुधारने के लिए  
(B) मांसपेशियों की वृद्धि को प्रोत्साहित करने के लिए  
(C) मांसपेशियों के दर्द को कम करने और चोटों को रोकने के लिए  
(D) शरीर का तापमान बढ़ाने के लिए
40. खेल मालिश में प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए आमतौर पर निम्नलिखित में से कौन सी तकनीक का उपयोग किया जाता है ?
- (A) लसीका जल निकासी  
(B) एफ्लूरेज  
(C) पट्रिसेज  
(D) उपर्युक्त सभी

41. Which of the following best defines therapeutic exercise ?

- (A) Any physical activity aimed at improving mental well-being
- (B) Exercise prescribed to improve specific physical conditions or recovery from injury
- (C) Aerobic exercise performed for general fitness
- (D) None of the above

42. Therapeutic exercises are most effective when :

- (A) Performed only in a gym with heavy equipments
- (B) Done without consultation with a health care professional
- (C) Used only for cardiovascular conditioning
- (D) Tailored to the individual's specific needs and injury recovery stage

41. निम्नलिखित में से कौन सा चिकित्सीय व्यायाम को सर्वोत्तम रूप से परिभाषित करता है ?

- (A) मानसिक स्वास्थ्य में सुधार लाने के उद्देश्य से की जाने वाली कोई भी शारीरिक गतिविधि
- (B) विशिष्ट शारीरिक स्थितियों में सुधार लाने या चोट से उबरने के लिए निर्धारित व्यायाम
- (C) सामान्य फिटनेस के लिए किए जाने वाला एरोबिक व्यायाम
- (D) उपर्युक्त में से कोई नहीं

42. चिकित्सीय व्यायाम सबसे अधिक प्रभावी होते हैं जब :

- (A) केवल भारी उपकरणों के साथ जिम में किया जाता है
- (B) स्वास्थ्य देखभाल पेशेवर के परामर्श के बिना किया जाता है
- (C) केवल कार्डियोवैस्कुलर कंडीशनिंग के लिए उपयोग किया जाता है
- (D) व्यक्ति की विशिष्ट आवश्यकताओं और चोटों के उबरने के चरण के अनुरूप

43. Which of the following describes an active exercise for muscle strengthening ?

- (A) The patient remains passive while the therapist moves the limb
- (B) The patient uses external resistance without any voluntary movement
- (C) The patient actively performs the exercise with voluntary muscle contraction
- (D) Above all

44. What is the primary difference between active and passive muscle strengthening exercises?

- (A) Active exercise require no muscle contraction
- (B) Passive exercise engage voluntary muscle movement by the individual
- (C) Active exercise require voluntary muscle contraction, which passive exercise do not
- (D) Both are synonym

43. निम्नलिखित में से कौन सा मांसपेशियों को मजबूत करने के लिए सक्रिय व्यायाम का वर्णन करता है ?

- (A) जब चिकित्सक अंग को हिलाता है तो रोगी निष्क्रिय रहता है
- (B) रोगी बिना किसी स्वैच्छिक गति के बाह्य प्रतिरोध का उपयोग करता है
- (C) रोगी स्वैच्छिक मांसपेशी संकुचन के साथ सक्रिय रूप से व्यायाम करता है
- (D) उपर्युक्त सभी

44. सक्रिय और निष्क्रिय मांसपेशी मजबूत करने वाले व्यायामों के बीच प्राथमिक अंतर क्या है?

- (A) सक्रिय व्यायाम के लिए मांसपेशियों के संकुचन की आवश्यकता नहीं होती है
- (B) निष्क्रिय व्यायाम में व्यक्ति की स्वैच्छिक मांसपेशी गतिविधि शामिल होती है
- (C) सक्रिय व्यायाम के लिए स्वैच्छिक मांसपेशी संकुचन की आवश्यकता होती है, जबकि निष्क्रिय व्यायाम के लिए नहीं
- (D) दोनों एक दूसरे के पर्यायवाची है

45. Ligament connects :
- Bone to Bone
  - Bone to Muscle
  - Bone to Cartilage
  - Cartilage to Muscle
46. What is a tendon ?
- That Attaches a muscle to bone
  - That attaches muscle to muscle
  - That attaches a bone to bone
  - That attaches a ligament to bone
47. What role does stretching play in a rehabilitation program ?
- Improve flexibility
  - Improve range of motion
  - Prevent muscle stiffness
  - All of the above
48. Fracture where a part of broken bone enters another bone is called .
- Simple fracture
  - Compound fracture
  - Impacted fracture
  - Green stick fracture
45. तन्तु जोड़ता है :
- हड्डी से हड्डी को
  - हड्डी से पेशी को
  - हड्डी से उपास्थि को
  - उपास्थि को पेशी से
46. टेंडन क्या है ?
- हड्डी से पेशी को जोड़ता है
  - पेशी से पेशी को जोड़ता है
  - हड्डी से हड्डी को जोड़ता है
  - हड्डी से तन्तु को जोड़ता है
47. पुनर्वास कार्यक्रम में स्टेचिंग की क्या भूमिका है ?
- लचीलेपन में सुधार
  - गति की सीमा में सुधार
  - मांसपेशियों की कठोरता को रोकना
  - उपर्युक्त सभी
48. फ्रैक्चर जहां टूटी हुई हड्डी का एक हिस्सा दूसरी हड्डी को जोड़ता है, उस फ्रैक्चर को कहा जाता है ?
- सिम्पल फ्रैक्चर
  - कम्पाउंड फ्रैक्चर
  - इम्पैक्ट फ्रैक्चर
  - ग्रीन स्टीक फ्रैक्चर

49. Dislocation is related to :

- (A) Bone injury
- (B) Skin injury
- (C) Muscular injury
- (D) Joint injury

50. What type of first aid should be given to a person suffering from Immediate swelling ?

- (A) Cryo - therapy
- (B) Heat - therapy
- (C) Whirlpool
- (D) Ultra Sound

49. विस्थापन का संबंध है :

- (A) हड्डी की चोट से
- (B) त्वचा की चोट से
- (C) मांसपेशियों की चोट से
- (D) जोड़ों के चोट से

50. त्वरित सूजन से प्रभावित व्यक्ति को किस प्रकार का प्राथमिक उपचार दिया जाता है ?

- (A) शीतल चिकित्सा
- (B) गर्म चिकित्सा
- (C) जलभंवर
- (D) पराध्वनि

\*\*\*\*\*