

2017

B.P.Ed.

3rd Semester

**SPORTS MEDICINE, PHYSIOTHERAPY
AND REHABILITATION**

PAPER—EC-301

Full Marks : 70

Time : 3 Hours

The figures in the right-hand margin indicate full marks.

Candidates are required to give their answers in their own words as far as practicable.

Illustrate the answers wherever necessary.

Answer all questions :

1. Write the signs, symptoms and diagnosis of Knee Injuries.

15

Or

List down the drugs banned by International Olympic Committee. Explain the use and side effects of Anabolic Steroids and Blood Doping.

5+10

2. Write the need, importance and guiding principles of Physiotherapy. 15

Or

Explain method of application and benefits of Thermotherapy and Cryotherapy. 8+7

3. Mention the different steps of prevention of athletic injury. What is meant by preparticipation examination? Discuss the concept of warm up and conditioning. 15

Or

What is first aid? Mention the names of some protective and supportive equipment of sport. How can you manage the situations of bleeding and loss of consciousness?

3+4+8

4. Write short notes (Any two) : $2 \times 7\frac{1}{2}$

- (a) Mobility Exercise ;
- (b) Uses of Therapeutic exercise ;
- (c) Goals of rehabilitation ;
- (d) Tennis elbow - symptoms and management.

5. Choose the correct Answer (Any ten) :

10×1

(a) Tea contain which of the following stimulant that is most popular in the world.

(i) Caffeine ;

(ii) Cocaine ;

(iii) Cocoa ;

(iv) Coke

(b) "Decreasing water retention" is a feature of

(i) Beta-Blockers ;

(ii) Diuretics ;

(iii) Stimulants ;

(iv) Anabolic Steriod.

(c) Shoulder Dislocation is most common in such sport as —

(i) 100 meters sprint ;

(ii) Judo ;

(iii) Long distance swimming ;

(iv) Cycling.

(d) Which of the two therapies do contrast bath combine ?

(i) Diathermy and Cryotherapy ;

(ii) Hydrotherapy and Thermotherapy ;

(iii) Cryotherapy and Thermotherapy ;

(iv) Electrotherapy and Naturopathy.

- (e) Whirlpool bath is an example of
- (i) Hydrotherapy ;
 - (ii) TENS ;
 - (iii) Ultrasound Therapy ;
 - (iv) Electrotherapy.
- (f) Electrotherapy relaxes which part around the injured area by increased blood circulation ?
- (i) Blood Vessels ;
 - (ii) Tendon ;
 - (iii) Muscles ;
 - (iv) Nerve.
- (g) The massage where the focus of pressure is moved by the hands gliding over the skin is :
- (i) Traction ;
 - (ii) Effleurage ;
 - (iii) Petrissage ;
 - (iv) Tapotement.
- (h) Which type of bandage is used on Finger injury ?
- (i) Roller Bandage ;
 - (ii) Triangular Bandage ;
 - (iii) Two-niket Bandage ;
 - (iv) Crap Bandage.

বঙ্গানুবাদ

দক্ষিণ প্রান্তস্থ সংখ্যাগুলি প্রশ্নমান নির্দেশক।

পরীক্ষার্থীদের যথাসম্ভব নিজের ভাষায় উত্তর দেওয়া প্রয়োজন।

নিম্নলিখিত প্রশ্নগুলির উত্তর দাও :

- ১। হাঁটুর আঘাতের লক্ষণ, উপসর্গ এবং নির্ণয়ের প্রক্রিয়া লেখ। ১৫

অথবা

আন্তর্জাতিক অলিম্পিক কমিটি কর্তৃক নিষিদ্ধ ওষুধের নামগুলি তালিকাভুক্ত কর। অ্যানাবলিক স্টেরয়েড এবং রক্ত ডোপিং-এর ব্যবহার এবং পার্শ্ব প্রতিক্রিয়া ব্যাখ্যা কর। ১৫

- ২। ফিজিওথেরাপীর প্রয়োজনীয়তা, গুরুত্ব এবং পথনির্দেশক নীতিগুলি লেখ। ১৫

অথবা

উষ্ণ/তাপীয় চিকিৎসা এবং শৈত্যচিকিৎসা প্রয়োগের পদ্ধতি এবং উপকারিতা লেখ। ৮+৭

- ৩। ক্রীড়া আঘাত প্রতিরোধের বিভিন্ন পদক্ষেপগুলি উল্লেখ কর। ক্রীড়াক্ষেত্রে অংশগ্রহণের পূর্বকালীন পরীক্ষা বলতে কি বোঝ? উষ্ণীভবন ও কণ্ঠশনিং পদ্ধতিগুলির ধারণা আলোচনা কর।

অথবা

প্রাথমিক চিকিৎসা কি? ক্রীড়া ক্ষেত্রে ব্যবহৃত কয়েকটি সাহায্যকারী ও সুরক্ষা প্রদানকারী যন্ত্রের নাম লেখ। জ্ঞান বা সংজ্ঞা হারানো ও রক্তক্ষরণের পরিস্থিতি প্রতিবিধানের প্রক্রিয়া ব্যাখ্যা কর।

৩+৪+৮

৪। সংক্ষিপ্ত টীকা লেখ (যে কোনো দুটি) :

৭ $\frac{১}{২}$ + ৭ $\frac{১}{২}$

(ক) গতিশীল বা সচল ব্যায়াম ;

(খ) থেরাপিউটিক ব্যায়ামের ব্যবহার ;

(গ) পুনর্বাসনের লক্ষ্য ;

(ঘ) টেনিস এলবো-লক্ষণ এবং ব্যবস্থাপনা।

৫। নিম্নলিখিত প্রশ্নের উত্তর দাও : (যে কোনো দশটি)

১০×১

(ক) বিশ্বের সবচেয়ে জনপ্রিয় উদ্দীপক (স্টিমুলেন্ট) যা চা-তে পাওয়া যায় তা হল —

(i) ক্যাফিন ;

(ii) কোকেন ;

(iii) কোকো ;

(iv) কোক।

(খ) “জল ধারকত্ব হ্রাস পাওয়া” একটি বৈশিষ্ট্য —

- (i) বিটা ব্লকার্স ; (ii) ডাইইউরেটিকস ;
 (iii) উদ্দীপক ; (iv) অ্যানাবলিক স্টেরয়েড।

(গ) নিম্নলিখিত খেলায় কাঁধচ্যুতি সবথেকে বেশি দেখা যায় —

- (i) ১০০ মিটার দৌড়। (ii) জুডো।
 (iii) দূরপাল্লার সাঁতার। (iv) সাইকেল চালানো।

(ঘ) কনট্রাস্ট বাথ কোন দুটি থেরাপির সংমিশ্রণ?

- i) ডায়াথারমি ও শৈত্যচিকিৎসা।
 (ii) জল চিকিৎসা এবং তাপীয় চিকিৎসা।
 (iii) শৈত্যচিকিৎসা এবং তাপীয় চিকিৎসা।
 (iv) তড়িৎ চিকিৎসা এবং ন্যাচুরোপ্যাথি।

(ঙ) হোয়ার্লপুল বাথ নিম্নলিখিতের একটি উদাহরণ —

- i) জলচিকিৎসা ; (ii) টি. ই. এন. এস. ;
 (iii) আন্ট্রাসাউন্ড থেরাপি ; (iv) তড়িৎ চিকিৎসা।

(চ) রক্তপ্রবাহ বৃদ্ধির দ্বারা ইলেক্টোথেরাপি আহত স্থানের পার্শ্ববর্তী কোন অংশকে শিথিল করে?

(i) রক্তবাহ ;

(ii) টনডন ;

(iii) পেশী ;

(iv) স্নায়ু।

(ছ) কোন মর্দনে হাত দিয়ে চামড়ার ওপরে চাপ দিয়ে গ্লাইড করা হয়?

(i) ট্র্যাকশন ;

(ii) হফুরাজ ;

(iii) পেট্রিসাজ ;

(iv) ট্যাপোটমেন্ট।

(জ) আঙ্গুলের আঘাতে কোন ধরনের ব্যান্ডেজ ব্যবহার করা হয়? —

(i) রোলার ব্যান্ডেজ ;

(ii) ত্রিভুজাকৃতি ব্যান্ডেজ ;

(iii) টু-নিকেট ব্যান্ডেজ ;

(iv) ক্রেপ ব্যান্ডেজ।

(ঝ) আঘাতের চিকিৎসার জন্য কোন সংক্ষিপ্তকরণটি ব্যবহার করা হয়?

(i) RICP ;

(ii) RICH ;

(iii) RICK ;

(iv) RICE.

(ঞ) ফিজিওথেরাপি দ্বারা পুনর্বাসনের কোনটি একটি প্রতিলক্ষণ?

(i) প্রবাহ ;

(ii) তীব্র ক্রীড়া আঘাত ;

(iii) পেশী খিঁচুনি ;

(iv) দুর্বল সংবেদন।

(ট) দেওয়ালকে ধাক্কা দেওয়া নিম্নলিখিত ধরনের ব্যায়াম —

- | | |
|------------------------------|----------------------------|
| (i) নিষ্ক্রিয় সাহায্যকারী ; | (ii) নিষ্ক্রিয় বাধামূলক ; |
| (iii) সক্রিয় সাহায্যকারী ; | (iv) সক্রিয় বাধামূলক। |

(ঠ) নিম্নলিখিতের মধ্যে কোনটি মোবিলিটি ট্রেনিং-এর সবচেয়ে ভালো উদাহরণ?

- | | |
|------------------------|---------------------|
| (i) ফার্টলেক ট্রেনিং ; | (ii) থোইন স্ট্রেচ ; |
| (iii) বেঞ্চ প্রেস ; | (iv) হপিং। |