

10. What is the major cause of poor posture for infants and children ?

- a) Malnutrition
- b) Assisted movements
- c) Lack of adequate play activity
- d) Too tight clothing

১০। শিশুদের ক্ষেত্রে দর্বল দেহভঙ্গীমার প্রধান কারণ কি-

- ক) অপষ্টি
- খ) সাহায্যকারী নড়াচড়া
- গ) খেলাধলার ক্রিয়াকলাপের অভাব
- ঘ) খব টাইট পোশাক

11. Which of the following is greatest threat to body posture in sports ?

- a) Unsuitable sports kit
- b) Wrong technique of play
- c) Too much stress on limbs
- d) Injury from hits and falls

১১। নীচের কোনটি দেহভঙ্গীমার ক্ষেত্রে খুব বিপজ্জনক

- ক) অনুপযুক্ত খেলার পোশাক
- খ) খেলার ভুল কৌশল
- গ) হাত ও পায়ে খুব বেশী চাপ
- ঘ) আঘাত বা পড়ে যাওয়ার ফলে আঘাত।

12. What should be the duration of Sauna Bath Generally ?

- a) 6-8 minutes
- b) 5-10 minutes
- c) 15-30 minutes
- d) 1 hr. to 2 hr.

১২। সাধারণত সাউনাবাথ কতক্ষণের জন্য দেওয়া উচিত

- ক) ৬ - ৮ মিনি
- খ) ৫ - ১০ মিনি
- গ) ১৫ - ৩০ মিনি
- ঘ) ১ ঘন্টা - ২ ঘন্টা

MASTER OF PHYSICAL EDUCATION EXAMINATION, 2017

(1st Year, 2nd Semester)

ATHLETIC CARE & REHABILITATION

PAPER - MPCC-203

Time : Three hours

Full Marks : 70

GROUP - A

1. What do you mean by the term 'Athletic Care and Rehabilitation' ? What are the different types of Rehabilitation? Mention the steps of Rehabilitation. Discuss about guiding principles of Rehabilitation. 3+3+3+6=15

'ক্রিড়া বিষয়ক যত্ন ও পুনর্বাসন' বলতে কি বোঝ? প্রকারভেদগুলি কি কি? পুনর্বাসনের ধাপগুলি উল্লেখ কর। পুনর্বাসনের মৌলিক নীতিগুলি আলোচনা কর

2. Define Rehabilitation techniques. Discuss in detail about various types of stretching. 3+12=15

পুনর্বাসন পদ্ধতি বা কৌশল-এর সংজ্ঞা দাও। বিভিন্ন প্রকার স্ট্রেচিং সম্পর্কে বিস্তারিত আলোচনা কর

3. What do you mean by Rehabilitation exercises ? Give an explanation with suitable examples of passive, active, assisted and resisted exercises.

পুনর্বাসনের জন্য ব্যায়াম বলতে কি বোঝ? উপযুক্ত উদাহরণসহ সক্রিয়, সহযোগী এবং বাধ্যকৃত ব্যায়াম সম্পর্কে বর্ণনা কর

[2]

4. Define posture. What do you mean by posture deviation ?
Prescribe some corrective exercises to treat the Lordosis,
Scoliosis, Knock Knee and Flat foot. 2+3+10=15

দেহভঙ্গিমার সংজ্ঞা দাও। দেহভঙ্গির বিচ্যতি বলতে কি বোঝ? লর্ডোঁ
স্কোলিওসিস, নকনি ও ফ্ল্যাট-ফট সংশোধনকারী ব্যায়ামের নির্দেশ দাও

5. Define physiotherapy. Write down the principles of
'therapeutic modalities. Discuss about Cryotherapy and
Electrical Stimulation. 2+3+10=15

ফিজিওথেরাপির সংজ্ঞা দাও। 'থেরাপিউটিক মডালিটি'র নীতিগুলি (
'ক্রিওথেরাপি' এবং 'বিদ্যুৎচালিত উদ্দীপক' সম্পর্কে আলোচনা ব

GROUP - B

6. Write *any two* short notes : 7 $\frac{1}{2}$ × 2 = 15

- a) Standard of standing posture

আদর্শ দাঁড়ানোর ভঙ্গিমা

- b) Indication and contraindication of Tapping

টেপিং-র সময় কি করা উচিত এবং কি না করা উচিত

- c) Principles and Contraindication of Massage

মালিশ-এর নীতি ও কি করা উচিত নয়

- d) PNF

পি এন এফ

[5]

7. Flat foot is also known as –

- a) Plantar fasciitis b) Pesplanus
c) Morton's neuroma d) Metatarsalgia

৭. ফ্ল্যাট ফট হল –

- ক) প্লান্টার ফ্যাসিটিস খ) পেসপ্লানাস
গ) মর্টনস নিউরোম ঘ) মেটাটারসালজিয়া

8. Which is the following pressure manipulation technique ?

- a) Pinching b) Clapping
c) Pounding d) Kneading

৮. নীচের কোনটি চাপের সাহায্যে মালিশ কৌশল

- ক) পিন্চিং খ) ক্ল্যাপিং
গ) পন্ডিং ঘ) নীডিং

9. Which deep heat modality is the therapeutic application
of high radio frequency electrical currents ?

- a) Shortwave diathermy b) Microwave diathermy
c) Ultrasound d) TENS

৯. গভীরে প্রবেশ করে কোন ধরনের হিট যা বিদ্যুতের সাহায্যে খব বে
রেডিও তরঙ্গ নির্গত করে

- ক) সর্টওয়েভ ডায়াথার্মি খ) মাইক্রোওয়েভ ডায়াথার্মি
গ) আলট্রাসাউন্ড ঘ) টেনস

[Turn over

[4]

4. Lateral curvature of the spine is called –

- a) Flat back b) Lordosis
c) Kyphosis d) Scoliosis

৪। মেরুদন্ডের পার্শ্বিক বক্রতাকে বলা হয় -

- ক) ফ্লাট ব্যাক খ) লর্ডোসিস
গ) কাইফোসিস ঘ) স্কোলিওসিস

5. 'Kyphosis' is also called

- a) Hollow back b) Round back
c) Lateral back d) Back curve

৫। 'কাইফোসিস' কে বলা হয় -

- ক) হলো ব্যাক খ) রাউন্ড ব্যাক
গ) ল্যাটারাল ব্যাক ঘ) ব্যাক কার্ভ

6. In case of sprain, the immediate treatment recommended is –

- a) Penetrating therapy b) Cryotherapy
c) Heat therapy d) None of the above

৬। স্প্রইন-এর ক্ষেত্রে সঙ্গে সঙ্গে যে চিকিৎসার কথা বলা হয়

- ক) পেনিট্রিং থেরাপি খ) ক্রায়োথেরাপি
গ) হিট থেরাপি ঘ) উপরের কোনটিই নয়

[3]

GROUP - C

7. Give (✓) on right answer (*any ten*): 1×10=10

1. Sports injuries can be minimized by –

- a) Massage b) Sauna bath
c) Steam bath d) All of the above

১। ক্রীড়াক্ষেত্রে চোট বা আঘাতের তীব্রতা কমানো সম্ভব

- ক) ম্যাসাজ খ) সাউনা বাথ
গ) স্টিম বাথ ঘ) উপরের সবকটি

2. For complete Rehabilitation of sports injuries, one should depend upon –

- a) Physiotherapy b) Exercise therapy
c) Both the above d) Corrective exercise therapy

২। ক্রীড়াজনিত আঘাত থেকে সম্পূর্ণরূপে পুনর্বাসনের জন্য কাউকে নির্ভর করতে হয়—

- ক) ফিজিওথেরাপি খ) ব্যায়াম থেরাপি
গ) উপরের দুটি ঘ) সংশোধনকারী ব্যায়াম থেরাপি

3. 'Hydrotherapy' is given using –

- a) Ice b) Water
c) Wax d) Heat

৩। হাইড্রোথেরাপির ক্ষেত্রে ব্যবহৃত হয় -

- ক) বরফ খ) জল
গ) মোম ঘ) গরম

[Turn over