

DOMANDE MEDICINA DELLO SPORT

Quale è il segmento vertebrale più colpito da osteoporosi dorsale?

1. Cervicale
2. Lombare
3. Dorsale ?
4. Lombo Sacrale

INDICA LA CORRETTA COMBINAZIONE DI RECETTORI CHE PERMETTONO ALL'ORGANISMO DI MANTENERE UNA POSTURA CORRETTA.

1. Podalico-Oculare, Temporo Mandibolare, Vestibolare
2. Oculare cutanea vascolare
3. Oculare coccigeo mandibolare podalico
4. APM vascolare tendineo-cutaneo

Quale è l'articolazione più esposta al rischio di distorsioni?

CAVIGLIA

Quale medico può effettuare la visita di idoneità non agonistica e rilasciare il certificato?

Medici Generici e Pediatri di libera scelta solo verso i propri assistiti

A quale branca scientifica appartiene la bio-meccanica ?

1. Ingegneria
2. Biofisica
3. Biologia
4. Medicina

Eliminare errata definizione di postura.

1. E' il nostro modo di stare in piedi in equilibrio garantito da un sistema di regolazione a tutti i livelli correlati tra loro
2. Atteggiamento, posizione che l'animale assume rispetto all'ambiente che lo circonda
3. La postura è uno stato caratterizzato dall'insieme delle posizioni delle articolazioni del corpo in un dato momento
4. Tutte corrette

A quale età si manifesta la scoliosi idiopatica?

1. 11 ragazze 13 maschi
2. 12 ragazze 13 maschi
3. 11 ragazze 14 maschi
4. Nessuna di queste età

Cosa si intende per protocollo RICE nei traumi?

Una sequenza di comportamenti da seguire dopo un trauma.

Le sequenze del BLS

Verifica stato di coscienza e vie aeree

La soglia anaerobica corrisponde a:

Al punto di intensità di esercizio in cui si raggiunge la massima concentrazione di lattato che può essere ancora smaltita dal sangue, determinandosi così una situazione di equilibrio tra produzione e rimozione

La soglia aerobica corrisponde a :

Al punto di intensità di esercizio in cui si assiste all'aumento della produzione di lattato rispetto ai valori basali a cui, però, consegue una risposta ventilatoria compensatoria.

Il massimo consumo di ossigeno viene raggiunto quando?

Quando il consumo di ossigeno non aumenta più nonostante la prosecuzione dello sforzo e l'aumento del carico di lavoro.

Un esercizio fisico condotto con una freq. Cardiaca compresa tra il 55 e 70% della massima frequenza cardiaca teorica è considerabile ad un livello d'intensità:

1. Leggero
2. Moderato
3. Intenso
4. Molto leggero

La scuola di specializz. in medicina dello sport è stata fondata in ITALIA nel 1957 da:

1. Il medico sociale di una nota squadra di calcio
2. Un chirurgo ortopedico
3. Un cardiologo
4. Un fisiologo dell'esercizio fisico

Quale dei sottostanti rientra tra gli effetti benefici dell'esercizio fisico?

1. Aumento del numero e delle dimensioni dei mitocondri
2. La rapida diminuzione del colesterolo totale
3. La riduzione del max consumo di ossigeno
4. La riduzione del colesterolo HDL

Quali patologie sono esercizio sensibili tra le segg:

1. Infarto miocardico
2. Tumore del colon
3. Depressione dell'umore
4. Tutte le precedenti

Quale di queste attività è particolarmente utile per prevenire l'osteoporosi?

1. Nuoto
2. Ciclismo
3. Cammino spedito
4. Riposo a letto

Quale di queste affermazioni è vera?

L'acido lattico prodotto ,alla cessazione del lavoro muscolare, durante la fase di recupero, viene riconvertito in glicogeno attraverso il ciclo di Cori.

L'esposizione prolungata ad alta quota :

1. Provoca aumento del contenuto di acqua nell'organismo
2. Produce una bradicardia riflessa

3. Non ha effetto sul volume plasmatico
4. **Comporta un aumento dell'ematocrito ?.**

Sono ormoni della contro-regolazione insulare:

1. Cortisolo, IGF-1, glucagone, noradrenalina
2. **GH, Cortisolo, adrenalina, glucagone**
3. Glucagone, IGF1, cortisolo, adrenalina
4. ACTH, noradrenalina, GH, Glucagone

Gli steroidi anabolizzanti:

1. Sono derivati sintetici dell'insulina
2. Non hanno effetti collaterali sulla funzionalità epatica
3. **Sono responsabili di ipogonadismo nel maschio, iperandrogenismo nella donna**
4. Aumentano i livelli di colesterolo HDL

La sede più frequente di tendinopatie nello sportivo è?

1. **Achilleo**
2. Rotuleo
3. Bicipite brachiale
4. Zampa d'oca

Come valuti l'impronta plantare?

1. Asse retro piede e asse alluce
2. **Asse avampiede e asse del retropiede**
3. Asse calcaneare e asse bi-malleolare?
4. Asse bimalleolare e asse tibiale

L'obesità si definisce come:

1. L'aumento di peso oltre il 10% di quello fisiologico oppure un aumento ponderale che determini un BMI > 28
2. L'aumento di peso oltre il 40% di quello fisiologico oppure un aumento ponderale che determini un BMI > 28
3. L'aumento di peso oltre il 10% di quello fisiologico oppure un aumento ponderale che determini un BMI > 40
4. **L'aumento di peso oltre il 30% di quello fisiologico oppure un aumento ponderale che determini un BMI > 35**

Quali muscoli formano la zampa d'oca?

1. **Sartorio semitendinoso e gracile**
2. Bicipite femorale semitendinoso e gracile
3. Quadricipite femorale, tensore della fascia lata, semitendinoso
4. Gracile, semimembranoso e bicipite femorale

L'ictus cerebri è prevalentemente:

1. **Di natura ischemica**
2. Di natura emorragica
3. Dovuto al diabete mellito
4. Iper-colisteremia

Il test di NEER e quello di JOB a quali articolazioni si applicano?

SPALLA

Un alpinista fai da te viene trovato sulla neve vivo ma in stato di semi-incoscienza, appena in grado di parlare. Viene portato al rifugio dove ti trovi anche tu. Alle mani ed ai piedi ha male e numerose bolle coperte da pelle integra. La temperatura corporea è 34,5°C. Mentre aspetti che arrivi l'elisoccorso:

1. Gli metti mani e piedi sul termosifone
2. Gli buchi tutte le bolle con ago sterile
3. Gli dai una generosa dose di grappa
4. Lo metti a bagno in acqua a 37-38°C

Fate parte di un gruppo di escursionisti adulti che fa una gita in montagna a circa 2000m. Venite sorpresi dal calare del buio e siete tutti in maglietta.

1. I due più esperti sono magri e cominciano a tremare per primi
2. I due più inesperti sono grassi e cominciano a tremare dopo tutti gli altri
3. I due più esperti sono magri e cominciano a tremare dopo tutti gli altri
4. Tutti cominciano a tremare più o meno allo stesso momento.

Un uomo che abita sulla costa sale in elicottero ad un villaggio a 3800m di quota:

1. Non deve temere nulla perché è salito senza fatica
2. Nelle prime 24-48 ore farà meno pipì perché deve adattare il volume plasmatico
3. Potrebbe capirtagli di avere strane irregolarità nel respiro, con pause di diversi secondi alternate a fasi di respiro profondo.
4. Avrà una minore capacità di dissociare O₂ da emoglobina.

Sei con la squadra di windsurf in Qatar per una serie di regate. C'è troppa onda e siete rimasti a terra per fare lavori sull'attrezzatura. Verso le 15,00 uno del gruppo un po' strano ha una crisi di mal di testa, comincia a straparlare e dice di vedere la Madonna. Pensi che:

1. Abbia assunto sostanze stupefacenti
2. Sia in corso un colpo di calore e stia entrando in shock
3. Sia in corso un colpo di sole, per il quale probabilmente morirà o riporterà lesioni permanenti
4. Sia in corso un colpo di sole per il quale non morirà e ne lesioni permanente.

Un adolescente diabetico di TIPO 1 che fa terapia con l'insulina:

1. Non deve fare sport perché ha già una salute compromessa
2. Può fare solo sport a livello amatoriale
3. PUO FARE OGNI TIPO DI SPORT MA deve fare attenzione all'ipoglicemia
4. PUO FARE OGNI TIPO DI SPORT MA deve aumentare la dose di insulina che fa

L'insulina:

1. E' prodotta dal pancreas e dal fegato
2. Favorisce l'incorporazione di glucosio in glicogeno e quindi durante la prestazione aerobica conviene avere bassi livelli circolanti di insulina
3. Favorisce l'estrazione di glucosio dal glicogeno così da renderlo disponibile per l'uso energetico
4. Favorisce la disponibilità del glucosio solo citoplasmatico e quindi è bene averla di alta solo nelle prestazioni di tipo anerobico.

Un pesista ha un incidente stradale nel quale si frattura entrambi gli arti inferiori che vengono ingessati. Non ha riportato altre lesioni. Il giorno successivo ha urine scure, che attribuisce agli spinaci mangiati e vi racconta il tutto venendo in palestra per continuare il programma di potenziamento muscolare agli arti superiori.

1. Lo accogliete con una pacca sulla spalla e lo rimettete al lavoro
2. Gli programmate un lavoro per gli arti superiori di intensità ridotta per una settimana

3. Gli dite di tornare dal medico a raccontargli ciò che sta succedendo
4. Gli dite che finché ha il gesso non si deve allenare.

In termini di potere calorico:

1. Le proteine valgono circa la metà degli zuccheri
2. I grassi valgono più del doppio degli zuccheri
3. Le proteine valgono meno degli zuccheri
4. Gli zuccheri ed i grassi si equivalgono

Alla fine di una maratona:

1. C'è un rischio di crisi ipoglicemica grave se non si sono introdotti zuccheri prima e durante la gara
2. C'è un rischio di crisi ipoglicemica grave se non si sono introdotti zuccheri durante la gara (cio che si fa prima non è importante)
3. C'è un rischio di crisi ipoglicemica grave se non si sono introdotti zuccheri durante la gara (cio che si fa durante la gara non è importante)
4. C'è un rischio di crisi ipoglicemica grave solo se l'atleta è malato.

Avere la pressione arteriosa bassa (90/60 mmhg) :

1. Non è mai vantaggioso?
2. È vantaggioso per le discipline che richiedono velocità e potenza
3. È vantaggioso per le discipline che richiedono bassa velocità e lunga durata
4. Può favorire episodi lipotimici in ambiente caldo

L'esercizio fisico è definibile come

Forma di attività fisica, pianificata, strutturata, con movimenti ripetitivi programmati, destinati al miglioramento di una o più componenti dell'efficienza fisica.

Il centometrista:

1. Produce molto più ATP con una molecola di glucosio rispetto al maratoneta
2. Produce molto meno ATP con una molecola di glucosio rispetto al maratoneta
3. Produce lo stesso ATP con una molecola di glucosio rispetto al maratoneta
4. Produce molto più ATP rispetto al maratoneta con un glucosio poiché brucia la fosfocreatina.

Un soggetto di 22 anni che si trova in una condizione di stress cronico:

1. Allunga progressivamente il tempo di recupero dei livelli di cortisolo dopo l'esposizione acuta ad un evento stressante
2. Accorcia progressivamente il tempo di recupero dei livelli di cortisolo dopo l'esposizione acuta ad un evento stressante
3. Non è più in grado di produrre adrenalina insieme al cortisolo
4. Produce, insieme al cortisolo, un eccesso di adrenalina.

La pressione arteriosa:

1. Sale durante una prestazione anaerobica e scende durante una prestazione aerobica
2. Sale durante una prestazione aerobica e scende durante una prestazione anaerobica
3. Sale durante una prestazione sia aerobica che anaerobica di qualunque intensità
4. Sale durante una prestazione sia anaerobica che aerobica, solo se di intensità pari ad almeno il 75% del Vo2 max.

Un triatleta che stai allenando, da 10 min. corre lungo il Po in febbraio a circa l'80% del suo VO2 max, quando viene colto dalla spiacevole sensazione che gli manchi l'aria; ha un respiro sibilante con espirazione prolungata ed è costretto a fermarsi.

1. Gli dici di continuare a ritmo diretto e che sicuramente migliorerà in pochi minuti
2. Gli fai un'iniezione immediata di adrenalina, che hai a disposizione

3. Gli fai inalare un paio di spruzzi di uno spray beta-stimolante che hai a disposizione.
4. Lo mandi rapidamente al pronto soccorso più vicino perché è in corso uno shock

Dopo una sessione di esercizio fisico al 70% del VO2 max per 45 min. la pressione arteriosa:

Scende rapidamente al di sotto dei livelli di partenza e poi recupera in un tempo variabile in funzione del grado di allenamento

Per quanto riguarda la fatica:

1. La fatica meccanica determina manifestazioni elettriche e poi metaboliche
2. La fatica elettrica determina manifestazioni metaboliche e poi meccaniche
3. La fatica metabolica determina manifestazioni elettriche e poi meccaniche
4. Le manifestazioni elettriche, metaboliche e meccaniche sono contemporanee

L'acido lattico:

1. Non può essere riutilizzato metabolicamente dal muscolo
2. Può essere riutilizzato esclusivamente dal fegato
3. E' una pessima molecola dal punto di vista energetico
4. In condizioni di lavoro è utilizzato dal miocardio + del glucosio

A proposito di argomento doping quale di queste affermazioni è corretta:

Gli anabolizzanti sono sostanze proibite fuori competizione

La sindrome da over-training

Comporta amenorrea nelle atlete.

Un tuo atleta si presta a correre con successo i 200mt piani alle olimpiadi, si è allenato duramente. Nel giorno della gara, in relazione alla risposta di stress:

Avrà un aumento della secrezione di cortisolo e catecolamine prima e durante la gara, sensibilmente maggiori di quanto sia accaduto durante le sessioni di allenamento.

Una donna attiva frequentatrice della tua palestra con cancro alla mammella post operazione...

E' bene riprendere subito l'attività perché questo riduce recidive di CANCRO

Le scorte muscolari di glicogeno:

Aumentano se si adotta una dieta iper-glicemica

Il diabete millito nell'adulto (tp.2):

E' caratterizzato da un eccesso relativo di insulina

Il diabete millito giovanile (tp.1):

E' caratterizzato da carenza di insulina

Il catabolismo degli acidi grassi:

Confluisce con quello glicidico nel ciclo di KREBS

La parola stress definisce:

La risposta fisiologica ad eventi minacciosi per l'integrità dell'organismo.

L'esercizio fisico:

Migliora l'insulino-resistenza

La secrezione di cortisolo nella specie umana :

Aumenta la risposta ad eventi stressanti

L'acetil-CoA:

E' la molecola di ingresso nel ciclo di Krebs

Gli ormoni della contro-regolazione:

Sono un meccanismo protettivo contro l'ipoglicemia.

La leptina, ormone prodotto dal tessuto adiposo:

Contribuisce alla sensazione di sazietà

Un tuo atleta pesista di buon livello:

Ha un'ipertrofia ventricolare sinistra di tipo concentrico

Le caratteristiche della fonte energetica del sistema aerobico:

La capacità è molto elevata, la potenza è bassa