

Załącznik nr 15

do Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w projekcie

**Kwestionariusz poziomu wiedzy uczestnika programu na temat profilaktyki chorób
narządu ruchu**

Proszę zakreślić jedną odpowiedź:

1. W profilaktyce bólów kręgosłupa należy:
 - a) podnosić ciężkie przedmioty z podłogi tylko na wyprostowanych nogach
 - b) unikać długotrwałych prac w przodopochyleniu
 - c) spać z głową ułożoną wyżej niż reszta ciała (np. na dwóch poduszkach)
2. Prawidłowa wartość wskaźnika masy ciała (BMI) wynosi:
 - a) 30 - 40
 - b) 25 - 29,99
 - c) 18,5 - 24,99
3. Pozycja odciążająca plecy w czasie snu to:
 - a) na wznak
 - b) na boku, z poduszką umieszczoną pomiędzy lekko zgiętymi kolanami
 - c) na brzuchu
4. Leczenie operacyjne kręgosłupa:
 - a) jest podstawową metodą pozbycia się bólu kręgosłupa
 - b) nie wymaga świadomej zgody pacjenta
 - c) jest konieczne w przypadku nagłego zaburzenia funkcji zwieraczy
5. Profilaktyka osteoporozy obejmuje:
 - a) spacer na świeżym powietrzu minimum 3-4 razy w tygodniu przez minimum 40 minut
 - b) unikanie wysiłku fizycznego
 - c) gorące kąpiele
6. Osteopenia oznacza wartości T-Score:
 - a) pomiędzy 0 a 1
 - b) pomiędzy 0 a -1
 - c) pomiędzy -1 a -2,5
7. Kręgosłup zawdzięcza swoją amortyzacyjną funkcję temu, iż jego kształt przypomina:
 - a) literę C
 - b) literę S
 - c) literę I
8. Ból w chorobie zwyrodnieniowej stawu biodrowego umiejscowiony jest w:
 - a) pośladku
 - b) pachwinie
 - c) biodrze
9. Kinezyterapia to jedna z metod leczenia osób z dysfunkcjami kręgosłupa. Polega ona na:
 - a) zastosowaniu ultradźwięków w programie leczenia
 - b) wykorzystanie ćwiczeń ruchowych w programie terapii
 - c) zastosowaniu zabiegów z wykorzystaniem niskich i wysokich temperatur
10. Najkorzystniejszy dla kręgosłupa kąt ustawienia siedziska to:
 - a) 25° - 30°
 - b) 31° - 35°
 - c) 36° - 40°