

107 年度第二次運動防護員檢定考試-術科測驗試題

請務必看清楚題目

一、傷害評估

- 請操作雅各森測試（Yergason Test）並口述陽性反應為何。
- 請操作肱橈肌、肩胛下肌之抗阻力肌力測試並說明該肌肉之功能。
- 請操作並口述腰椎神經根運動及感覺測試(L4、L5)。
- 請以貼紙在模特兒身上標示出以下標記點，左右側不拘。
 - (1) 跟骨粗隆 (calcaneal tuberosity)
 - (2) 股骨外上髁 (femur lateral epicondyle)
 - (3) 乳突 (mastoid process)
 - (4) 鼻菸壺 (snuff box)

二、復健（運動治療）

- 請操作**肱二頭肌**(biceps brachii)之被動伸展。
- 請以**站姿**分別說明並示範小腿**腓腸肌**(gastrocnemius)與**比目魚肌**(soleus)的伸展動作。
- 請示範兩種**梨狀肌**(piriformis)的伸展方式。
- 請在**瑜珈墊**上指導核心肌群訓練**棒式**(plank) 的動作。

三、預防（貼/包紮）

- 請以貼紮方式來固定肘關節，利用**重彈貼**加強限制角度之功能性，避免其產生過度伸展(Hyperextension)的動作。(1.5 吋白貼、皮膚膜、輕彈貼與重彈貼)