

108 年度第一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

- 請操作髖關節 (Ober's Test) 並口述陽性反應為何。
- 請操作股直肌 (Rectus femoris) 抗阻力肌力測試(Resisted muscle test)並說明該肌肉之功能。
- 請操作肩關節 (Apley Scratch test) 並詳細口述陽性反應及代償動作為何。
- 請操作肱二頭肌 (Biceps Brachii) 抗阻力肌力測試 (Resisted muscle test) 並說明該肌肉之功能。

二、復健 (運動治療)

- 請 指導 一位肩關節術後患者 如何用啞鈴進行單側仰臥推舉 (Supine chest press) 動作並給予保護。
- 請以仰躺姿 操作 以 PNF 之 Hold-Relax 技巧伸展肩關節外旋肌群 (Shoulder external rotator)。
- 請 親自示範並口述 在抗力球上進行橋式動態雙腿腿後肌 (bridge hamstring curl) 的肌力訓練。

三、預防 (貼/包紮)

- 請以 現有器材 進行預防肘關節 過度伸展(Hyperextension) 的貼紮。