Roll. No. ....

O.M.R. Serial No. | | | | | | | | |

Question Booklet Number

B.A. (SEM.-V) (NEP) (SUPPLE.)EXAMINATION, 2024-25

PHYSICAL EDUCATION

(Athletic Injuries and Physiotherapy)

Paper Code							
E	0	2	0	5	0	1	T

Question Booklet Series
A

Time : 1 : 30 Hours **Max. Marks : 75**

Instructions to the Examinee :

1. Do not open the booklet unless you are asked to do so.
2. The booklet contains 100 questions. Examinee is required to answer 75 questions in the OMR Answer-Sheet provided and not in the question booklet. All questions carry equal marks.
3. Examine the Booklet and the OMR Answer-Sheet very carefully before you proceed. Faulty question booklet due to missing or duplicate pages/questions or having any other discrepancy should be got immediately replaced.
4. Four alternative answers are mentioned for each question as - A, B, C & D in the booklet. The candidate has to choose the correct / answer and mark the same in the OMR Answer-Sheet as per the direction :

(Remaining instructions on last page)

परीक्षार्थियों के लिए निर्देश :

1. प्रश्न-पुस्तिका को तब तक न खोलें जब तक आपसे कहा न जाए।
2. प्रश्न-पुस्तिका में 100 प्रश्न हैं। परीक्षार्थी को 75 प्रश्नों को केवल दी गई OMR आन्सर-शीट पर ही हल करना है, प्रश्न-पुस्तिका पर नहीं। सभी प्रश्नों के अंक समान हैं।
3. प्रश्नों के उत्तर अंकित करने से पूर्व प्रश्न-पुस्तिका तथा OMR आन्सर-शीट को सावधानीपूर्वक देख लें। दोषपूर्ण प्रश्न-पुस्तिका जिसमें कुछ भाग छपने से छूट गए हों या प्रश्न एक से अधिक बार छप गए हों या उसमें किसी अन्य प्रकार की कमी हो, उसे तुरन्त बदल लें।
4. प्रश्न-पुस्तिका में प्रत्येक प्रश्न के चार सम्भावित उत्तर- A, B, C एवं D हैं। परीक्षार्थी को उन चारों विकल्पों में से सही उत्तर छाँटना है। उत्तर को OMR उत्तर-पत्रक में सम्बन्धित प्रश्न संख्या में निम्न प्रकार भरना है :

(शेष निर्देश अन्तिम पृष्ठ पर)

1. The most common site of sports injuries is :

(A) Knee

(B) Shoulder

(C) Wrist

(D) Neck

2. RICE principle stands for :

(A) Rest, Ice, Compression, Elevation

(B) Run, Ice, Care, Exercise

(C) Rest, Immobilize, Cold, Elevation

(D) Rest, Ice, Circulation, Energy

3. Physiotherapy primarily helps in :

(A) Diagnosis of Disease

(B) Prevention and Rehabilitation

(C) Surgery

(D) Medication

4. Who is the Father of Physiotherapy?

(A) Hippocrates

(B) Guts-Muts

(C) Thorndike

(D) Charles

5. What is physical therapy related to?

(A) Myotherapy

(B) Biotherapy

(C) Physiotherapy

(D) Ice therapy

1. खेल चोटों का सबसे सामान्य स्थान है :

(A) घुटना

(B) कंधा

(C) कलाई

(D) गर्दन

2. RICE सिद्धान्त का अर्थ है :

(A) आराम, बर्फ, दबाव, ऊँचाई

(B) दौड़, बर्फ, देखभाल, व्यायाम

(C) आराम, स्थिरीकरण, ठंडा, ऊँचाई

(D) आराम, बर्फ, परिसंचरण, ऊर्जा

3. फिजियोथेरेपी मुख्यतः सहायक होती है :

(A) रोगों के निदान में

(B) रोकथाम और पुनर्वास में

(C) शल्य क्रिया में

(D) दवा में

4. फिजियोथेरेपी के जन्मदाता कौन हैं?

(A) हिप्पोक्रेट्स

(B) गट्स-मट्स

(C) थार्नडाइक

(D) चार्ल्स

5. शारीरिक उपचार को किससे सम्बन्धित किया जाता है?

(A) मायोथेरेपी

(B) बायोथेरेपी

(C) फिजियोथेरेपी

(D) आइस थेरेपी

6. What does 'C' stand for in RICE theory?

(A) Ice

(B) Compression

(C) Elevation

(D) None of the above

7. Sports injuries can be minimized by :

(A) Massage

(B) Souna bath

(C) Steam bath

(D) None of the above

8. Full form of CPR :

(A) Cardio-pulmonary rehabilitation

(B) Cardio pulmonary retention

(C) Cardio pulmonary resuscitation

(D) None of these

9. Stress fracture is common among :

(A) Young children

(B) Adults

(C) Older people

(D) Women

10. Quickest and the most effective way to stop bleeding is :

(A) Direct pressure on the wound

(B) Cryotherapy

(C) Hydrotherapy

(D) Tourniquets

6. 'RICE' सिद्धान्त में 'C' से क्या तात्पर्य है?

(A) आइस

(B) दबाव

(C) ऊँचाई

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

7. खेल चोटों को कम से कम किया जा सकता है:

(A) मालिस द्वारा

(B) साउना स्नान द्वारा

(C) भाप स्नान द्वारा

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

8. सी.पी.आर. का पूर्ण रूप है :

(A) कार्डियो पल्मोनरी पुनर्वास

(B) कार्डियो पल्मोनरी अवधारण

(C) कार्डियो पल्मोनरी पुनर्जीवन

(D) इनमें से कोई नहीं

9. तनाव फ्रैक्चर आम है :

(A) छोटे बच्चों में

(B) वयस्कों में

(C) वृद्धजनों में

(D) महिलाओं में

10. रक्त स्राव को रोकने का सबसे तेज और सबसे प्रभावी तरीका है :

(A) घाव पर सीधा दबाव

(B) क्रायोथेरेपी

(C) जल चिकित्सा

(D) टूर्निकेट

11. Which of the following is more severe?

(A) Sprain

(B) Strain

(C) Sprain and Strain both are equally severe

(D) Abrasion

12. What is the percentage of water in the muscles tissue?

(A) 75%

(B) 90%

(C) 85%

(D) 80%

13. Softness of bones is known as :

(A) Osteoporosis

(B) Osteomalacia

(C) Osteoblast

(D) Osteoclas

14. Hydrotherapy is given using :

(A) Ice

(B) Water

(C) Wax

(D) Heat

15. What should be the duration of Sauna bath initially?

(A) 6 to 28 minutes

(B) 5 to 10 minutes

(C) 15 to 30 minutes

(D) 1 to 2 hours

11. निम्नलिखित में से कौन अधिक गंभीर है?

(A) मोच

(B) तनाव

(C) मोच और तनाव दोनों समान रूप से गंभीर हैं

(D) घर्षण

12. मांसपेशीय में ऊतकों में पानी का प्रतिशत कितना होता है?

(A) 75%

(B) 90%

(C) 85%

(D) 80%

13. हड्डियों की कोमलता के लिए जाना जाता है :

(A) ऑस्टियोपोरोसिस

(B) अस्थिमृदुलता

(C) अस्थिकोरक

(D) अस्थिशोषक

14. हाइड्रोथेरेपी के उपयोग में दिया जाता है :

(A) बर्फ

(B) पानी

(C) मोम

(D) तपिस

15. शुरू में साउना बाथ (स्नान) की अवधि कितनी होनी चाहिए?

(A) 6 से 28 मिनट

(B) 5 से 10 मिनट

(C) 15 से 30 मिनट

(D) 1 से 2 घण्टा

16. Sprain is an injury of :

(A) Ligament

(B) Muscles

(C) Bone

(D) All of the above

16. मोच एक चोट है :

(A) अस्थिबंध की

(B) मांसपेशी की

(C) हड्डी की

(D) उपरोक्त सभी

17. Strain is an injury of :

(A) Skin

(B) Ligament

(C) Bone

(D) Muscles

17. स्ट्रेन एक चोट है :

(A) त्वचा की

(B) अस्थिबंध की

(C) हड्डी की

(D) मांसपेशी की

18. Therapeutic exercise is related to :

(A) Physical therapy

(B) Diotherapy

(C) Hydrotherapy

(D) Ultrasound

18. चिकित्सीय व्यायाम का सम्बन्ध है :

(A) भौतिक चिकित्सा से

(B) डायोथेरेपी से

(C) हाइड्रोथेरेपी से

(D) अल्ट्रासाउण्ड से

19. Dislocation injury occurs in :

(A) Muscles

(B) Joint

(C) Brain

(D) Chest

19. डिसलोकेशन चोट होती है :

(A) मांसपेशी में

(B) जोड़ में

(C) मस्तिष्क में

(D) छाती में

20. One of the type of fracture is :

(A) Complex fracture

(B) Strain

(C) Shock fracture

(D) Sprain

20. अस्थिभंग का एक प्रकार है :

(A) जटिल अस्थिभंग का

(B) तनाव का

(C) शॉक अस्थिभंग का

(D) मोच का

21. One of the electrotherapy is :

(A) Massage

(B) Bondage

(C) Doping

(D) Ultrasonic

21. एक प्रकार की इलेक्ट्रोथेरेपी है :

(A) मालिश

(B) पट्टी

(C) डोपिंग

(D) अल्ट्रासोनिक

22. Kneeding technique is related to :

(A) Massage

(B) Bandage

(C) Ice

(D) Strain

22. 'सानना' या 'गूंथना' सम्बन्धित है :

(A) मालिश से

(B) पट्टी से

(C) बर्फ से

(D) तनाव से

23. Greenstick fracture generally occurs among :

(A) Women

(B) Adults

(C) Children

(D) None of these

23. ग्रीनस्टिक फ्रैक्चर आमतौर पर होता है :

(A) महिलाओं में

(B) वयस्कों में

(C) बच्चों में

(D) इनमें से कोई नहीं

24. Which of the Joint from the following can be dislocated?

(A) Hinge joint

(B) Gliding joint

(C) Ball and Socket joint

(D) All of the above

24. निम्नलिखित में से कौन सा जोड़ अव्यवस्थित हो सकता है?

(A) हिंज जोड़

(B) ग्लाइडिंग जोड़

(C) बॉल और सॉकेट जोड़

(D) उपरोक्त सभी

25. Study of Electrocardiography is related to :

(A) Function of lungs

(B) Muscular endurance

(C) Function of Heart

(D) None of these

25. इलेक्ट्रोकार्डियोग्राफी का अध्ययन सम्बन्धित है :

(A) फेफड़ों के कार्य से

(B) मांसपेशीय सहनशक्ति से

(C) हृदय के कार्य से

(D) इनमें से कोई नहीं

26. How many types of massage are scientifically divided into?

(A) 2
(B) 3
(C) 5
(D) 4

26. वैज्ञानिक तरीके से मालिश को कितने प्रकार में विभाजित किया गया है?

(A) 2
(B) 3
(C) 5
(D) 4

27. Good posture helps in :

(A) Proper breathing
(B) Reducing back pain
(C) Improving appearance
(D) All of the above

27. सही आसन सहायक होता है :

(A) सही श्वसन में
(B) पीठ दर्द में कमी
(C) व्यक्तित्व निखार में
(D) उपरोक्त सभी

28. Poor posture may cause :

(A) Headache
(B) Muscle fatigue
(C) Back pain
(D) All of the above

28. गलत आसन से क्या हो सकता है?

(A) सिरदर्द
(B) मांसपेशियों में थकान
(C) पीठ दर्द
(D) उपरोक्त सभी

29. Which of the following is a spinal deformity?

(A) Kyphosis
(B) Knock knee
(C) Flat foot
(D) Bow legs

29. निम्नलिखित में से कौन-सा रीढ़ (Spine) का विकार है?

(A) काइफोसिस
(B) नॉक नी
(C) फ्लैट फुट
(D) बो लेग्स

30. Excessive forward curve of the thoracic spine is called :

(A) Lordosis
(B) Kyphosis
(C) Scoliosis
(D) Flat foot

30. रीढ़ की हड्डी का अत्यधिक आगे की ओर झुकना कहलाता है :

(A) लॉर्डोसिस
(B) काइफोसिस
(C) स्कोलियोसिस
(D) फ्लैट फुट

31. Knock knees are also called :

(A) Genu valgum

(B) Genu varum

(C) Flat foot

(D) Kyphosis

31. 'नॉक नी' को और क्या कहते हैं?

(A) जेनु वैलगम

(B) जेनु वारम

(C) फ्लैट फुट

(D) काइफोसिस

32. Bow legs are medically termed as :

(A) Genu valgum

(B) Genu varum

(C) Flat foot

(D) Scoliosis

32. 'बो लेग्स' का चिकित्सीय नाम है :

(A) जेनु वैलगम

(B) जेनु वारम

(C) फ्लैट फुट

(D) स्कोलियोसिस

33. Excessive backward curve of the thoracic spine is called :

(A) Lordosis

(B) Kyphosis

(C) Scoliosis

(D) Knock knee

33. रीढ़ की हड्डी का अत्यधिक पीछे की ओर झुकना कहलाता है :

(A) लार्डोसिस

(B) काइफोसिस

(C) स्कोलियोसिस

(D) नॉक नी

34. Excessive inward curvature of the lumber spine is :

(A) Kyphosis

(B) Lordosis

(C) Scoliosis

(D) Bow legs

34. कमर की हड्डी का अंदर की ओर अधिक झुकना कहलाता है :

(A) काइफोसिस

(B) लार्डोसिस

(C) स्कोलियोसिस

(D) बो लेग्स

35. Sideways curvature of the spine is known as :

(A) Scoliosis

(B) Kyphosis

(C) Lordosis

(D) Round shoulder

35. रीढ़ की हड्डी का बगल की ओर मुड़ना कहलाता है :

(A) स्कोलियोसिस

(B) काइफोसिस

(C) लार्डोसिस

(D) राउण्ड शोल्डर

36. Round shoulder deformity mostly affects the :

(A) Legs

(B) Feet

(C) Upper back and Shoulder

(D) Neck

36. राउण्ड शोल्डर मुख्यतः प्रभावित करता है :

(A) पैर

(B) पाँव

(C) कंधे और ऊपरी पीठ

(D) गर्दन

37. Slouching in sitting position may lead to :

(A) Bow legs

(B) Lordosis

(C) Knock knee

(D) Round shoulder

37. गलत मुद्रा में बैठने से विकार हो सकता है :

(A) बो लेग्स

(B) लार्डोसिस

(C) नॉक नी

(D) राउण्ड शोल्डर

38. What is the first item used in a contrast bath?

(A) Hot water

(B) Cold water

(C) Lukewarm water

(D) None of these

38. कंट्रास्ट बाथ में प्रयोग की जाने वाली प्रथम वस्तु क्या है?

(A) गर्म पानी

(B) ठंडा पानी

(C) गुनगुना पानी

(D) इनमें से कोई नहीं

39. What is Flat foot called?

(A) Pace planus

(B) Planter fascia

(C) Modern neuroma

(D) None of these

39. चपटा पाँवव को कहा जाता है :

(A) पेस प्लेनस

(B) प्लांटर फेसिया

(C) मार्डन न्यूरोमा

(D) इनमें से कोई नहीं

40. Swelling reduces by :

(A) Sauna bath

(B) Whirlpool bath

(C) Contrast bath

(D) All of the above

40. सूजन कम होती है, द्वारा :

(A) साउना बाथ

(B) व्हर्लपूल बाथ

(C) कंट्रास्ट बाथ

(D) उपरोक्त सभी

41. First-Aid information required for :

(A) Everyone

(B) Students

(C) Coaches

(D) Parents

42. What method is used to treat sprain and strain?

(A) Hot water

(B) RICE

(C) Relaxing

(D) Massage

43. Elbow injury is related to which game?

(A) Football

(B) Hockey

(C) Handball

(D) Tennis

44. Who performs the function of blood coagulation on injury?

(A) WBCs

(B) RBCs

(C) Platelets

(D) Haemoglobin

45. By what name is treatment done through electricity?

(A) Hydrotherapy

(B) Cryotherapy

(C) Biotherapy

(D) Electrotherapy

41. प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी आवश्यक है :

(A) सभी के लिए

(B) विद्यार्थियों के लिए

(C) कोच के लिए

(D) माता-पिता के लिए

42. स्प्रेन व स्ट्रेन का इलाज किस विधि से किया जाता है?

(A) गर्म पानी

(B) राइस

(C) आराम करके

(D) मालिश के द्वारा

43. एल्बो इंजरी किस खेल से सम्बन्धित है?

(A) फुटबाल

(B) हॉकी

(C) हैण्डबाल

(D) टेनिस

44. चोट लगने पर रक्त को जमाने का कार्य कौन करता है?

(A) श्वेत रक्त कणिकाएँ

(B) लाल रक्त कणिकाएँ

(C) प्लेटलेट्स

(D) हीमोग्लोबिन

45. बिजली के माध्यम से किया गया इलाज किस नाम से जाना जाता है?

(A) हाइड्रोथेरेपी

(B) क्रायोथेरेपी

(C) बायोथेरेपी

(D) इलेक्ट्रोथेरेपी

46. Where was the term First-Aid first adopted?

(A) America

(B) Britain

(C) Japan

(D) Russia

47. Percussion manipulation is known as :

(A) Pounding

(B) Beating

(C) Tapotement

(D) Cupping

48. The main goal of therapeutic exercise is :

(A) To increase pain

(B) To restore normal function

(C) To decrease mobility

(D) To reduce endurance

49. Which of the following is not a type of therapeutic exercise?

(A) Strengthening exercise

(B) Flexibility exercises

(C) Endurance exercise

(D) Junk food therapy

50. Range of Motion (ROM) exercises are used to :

(A) Maintain joint mobility

(B) Reduce memory loss

(C) Increase appetite

(D) Improve vision

46. फर्स्ट ऐड शब्द को सबसे पहले कहाँ अपनाया गया?

(A) अमेरिका

(B) ब्रिटेन

(C) जापान

(D) रूस

47. परक्यूशन मैनिपुलेशन को जाना जाता है :

(A) पाउंडिंग

(B) बीटिंग

(C) टपोटमेंट

(D) कपिंग

48. चिकित्सीय व्यायाम का मुख्य उद्‌देश्य है :

(A) दर्द बढ़ाना

(B) सामान्य कार्यक्षमता बहाल करना

(C) गतिशीलता कम करना

(D) सहनशक्ति घटाना

49. निम्नलिखित में से कौन चिकित्सीय व्यायाम का प्रकार नहीं है?

(A) शक्ति बढ़ाने वाले व्यायाम

(B) लचीलापन बढ़ाने वाले व्यायाम

(C) सहनशक्ति व्यायाम

(D) जंक फूड थेरेपी

50. गति सीमा व्यायाम का उपयोग किया जाता है :

(A) जोड़ की गतिशीलता बनाए रखने के लिए

(B) याददाश्त कम करने के लिए

(C) भूख बढ़ाने के लिए

(D) दृष्टि सुधारने के लिए

51. Aerobic exercises mainly improves :

(A) Cardiovascular endurance

(B) Bone density

(C) Hair growth

(D) Skin texture

52. Passive exercise means :

(A) Exercise done by patent himself

(B) Exercise done with help of therapist

(C) Exercise without any movement

(D) Exercise while sleeping

53. Which of the following is an Isotonic exercise?

(A) Walking

(B) Sitting Quietly

(C) Sleeping

(D) Watching T.V.

54. Hydrotherapy uses :

(A) Water for treatment

(B) Air for treatment

(C) Fire for treatment

(D) Light for treatment

55. The safest way to begin therapeutic exercise is :

(A) Warm-up

(B) Sleeping

(C) Heavy lifting

(D) Running fast

51. एरोबिक व्यायाम मुख्य रूप से सुधारता है :

(A) हृदय सम्बन्धी सहनशक्ति

(B) हड्डी का घनत्व

(C) बालों की वृद्धि

(D) त्वचा की बनावट

52. निष्क्रिय व्यायाम का अर्थ है :

(A) वे व्यायाम जो रोगी स्वयं करता है

(B) चिकित्सक की मदद से किया जाने वाला व्यायाम

(C) बिना किसी गति के व्यायाम

(D) सोते समय व्यायाम

53. इनमें से कौन-सा व्यायाम समसंतुलन (Isotonic) व्यायाम है?

(A) चलना

(B) शांत बैठना

(C) सोना

(D) टीवी देखना

54. जल-चिकित्सा में प्रयोग होता है :

(A) पानी

(B) हवा

(C) आग

(D) प्रकाश

55. चिकित्सीय व्यायाम शुरू करने का सबसे सुरक्षित तरीका है :

(A) वार्म-अप करना

(B) सोना

(C) भारी वजन उठाना

(D) तेज दौड़ना

56. The most common type of sports injury is :

(A) Sprain

(B) Headache

(C) Fever

(D) Fracture

57. Strain is injury to :

(A) Muscle

(B) Ligament

(C) Bone

(D) Nerve

58. The immediate treatment for acute sports injury is :

(A) RICE method

(B) Surgery

(C) Antibiotics

(D) Massage only

59. Tennis elbow is injury of :

(A) Lateral elbow tendons

(B) Knee joint

(C) Shoulder joint

(D) Neck muscles

60. Achilles tendon injury affects :

(A) Heel / Ankle

(B) Shoulder

(C) Neck

(D) Elbow

56. सबसे सामान्य खेल चोट है :

(A) मोच

(B) सिरदर्द

(C) बुखार

(D) हड्डी टूटना

57. खिंचाव चोट किसमें होती है?

(A) मांसपेशी

(B) स्नायुबंधन

(C) हड्डी

(D) नस

58. तीव्र खेल चोट का तुरन्त उपचार है :

(A) RICE पद्धति

(B) शल्य चिकित्सा

(C) एंटीबायोटिक्स

(D) केवल मालिश

59. टेनिस एल्बो किसकी चोट है?

(A) कोहनी के बाहरी कण्डरे

(B) घुटना जोड़

(C) कंधा जोड़

(D) गर्दन की मांसपेशी

60. अकिलीज़ टेंडन की चोट प्रभावित करती है :

(A) एड़ी / टखना

(B) कंधा

(C) गर्दन

(D) कोहनी

61. Dislocation is :

(A) Bones comes out of joint

(B) Muscle tear

(C) Ligament tear

(D) Skin cut

62. Shin splints commonly occur in :

(A) Swimmers

(B) Cyclists

(C) Weightlifters

(D) Runners

63. Stress fracture is caused by :

(A) Repeated stress / overuse

(B) Sudden accident

(C) Lack of food

(D) Lack of sleep

64. The best prevention of sports injuries is :

(A) Overtraining

(B) Skipping rest

(C) Ignoring pain

(D) Warm-up and stretching

65. Postural deformity are related to :

(A) Digestive problems

(B) Hair loss

(C) Skin disease

(D) Abnormal body alignment

61. अव्यवस्था का अर्थ है :

(A) हड्डी जोड़ से बाहर निकलना

(B) मांसपेशी फटना

(C) स्नायुबंधन फटना

(D) त्वचा कटना

62. सिन स्प्लिंट अधिकतर किसमें होता है?

(A) तैराक

(B) साइकिल चालक

(C) भारोत्तोलक

(D) धावक

63. स्ट्रेस फ्रैक्चर का कारण है :

(A) बार-बार दबाव / अत्यधिक प्रयोग

(B) अचानक दुर्घटना

(C) भोजन की कमी

(D) नींद की कमी

64. खेल चोटों की रोकथाम का सर्वोत्तम तरीका है :

(A) अधिक प्रशिक्षण करना

(B) आराम छोड़ना

(C) दर्द को अनदेखा करना

(D) वार्म-अप और स्ट्रेचिंग

65. आसन विकृति सम्बन्धित है :

(A) पाचन समस्या

(B) बाल झड़ना

(C) त्वचा रोग

(D) शरीर की असामान्य बनावट

66. Kyphosis is also called :

(A) Hunchback

(B) Flat back

(C) Hollow back

(D) Round shoulder

67. Lordosis is also called :

(A) Flat foot

(B) Bow leg

(C) Knock knee

(D) Hollow back

68. Knock knee is a deformity where :

(A) Knees touch but Ankles are apart

(B) Ankles touch but Knees are apart

(C) Spine bends

(D) Shoulders bend forward

69. Flat foot is caused due to :

(A) Extra arch in foot

(B) Knee deformity

(C) Shoulder deformity

(D) Absence of foot arch

70. Knock knee commonly occurs due to deficiency of :

(A) Vitamin D

(B) Vitamin C

(C) Vitamin A

(D) Vitamin B_{12}

66. काइफोसिस को कहते हैं :

(A) कूबड़

(B) सीधी पीठ

(C) खोखली पीठ

(D) गोल कंधे

67. लॉर्डोसिस को और क्या कहते हैं?

(A) चपटा पैर

(B) मुड़ी टांग

(C) टेढ़ा घुटना

(D) खोखली पीठ

68. नॉक नी एक विकृति है जहाँ :

(A) घुटने मिलते हैं पर टखने अलग

(B) टखने मिलते हैं पर घुटने अलग

(C) रीढ़ झुकती है

(D) कंधे आगे झुकते हैं

69. फ्लैट फुट का कारण है :

(A) पैर में अतिरिक्त मेहराब

(B) घुटने की विकृति

(C) कंधे की विकृति

(D) पैर की मेहराब न होना

70. 'नॉक नी' अधिकतर किसकी कमी से होता है?

(A) विटामिन D

(B) विटामिन C

(C) विटामिन A

(D) विटामिन B_{12}

71. Flat foot is tested by :

(A) Footprint test

(B) Blood test

(C) X-ray chest

(D) Eye test

72. Knock knee can be corrected by :

(A) Swimming

(B) Sleeping

(C) Running

(D) Horse riding

73. Bow legs can be corrected by :

(A) Standing long

(B) Running fast

(C) Walking with pillow between knees

(D) None of these

74. Which technique is most used in Physiotherapy?

(A) Exercise therapy

(B) Astrology

(C) Surgery

(D) Hypnosis

75. Physiotherapy helps in :

(A) Watching T.V.

(B) Eating food

(C) Rest

(D) Rehabilitation after injury

71. फ्लैट फुट की जाँच कैसे होती है?

(A) पैरों के निशान के परीक्षण से

(B) रक्त परीक्षण से

(C) छाती के एक्स-रे से

(D) आँख की जाँच से

72. नॉक नी किससे सुधर सकता है?

(A) तैरना

(B) सोना

(C) दौड़ना

(D) घुड़सवारी करना

73. बो लेग सुधारने के लिए व्यायाम है :

(A) लंबे समय तक खड़े रहना

(B) तेज दौड़ना

(C) घुटनों के बीच तकिया रखकर चलना

(D) इनमें से कोई नहीं

74. फिजियोथेरेपी में सबसे अधिक प्रयोग की जाने वाली तकनीक है :

(A) व्यायाम चिकित्सा

(B) ज्योतिष

(C) शल्य चिकित्सा

(D) सम्मोहन

75. फिजियोथेरेपी मदद करती है :

(A) टीवी देखने में

(B) खाना खाने में

(C) आराम करने में

(D) चोट के बाद पुनर्वास में

76. Which equipment is commonly used in Physiotherapy?

(A) Ultrasound machine

(B) Microscope

(C) Telescope

(D) Binocular

77. Breakage of both Bone and Skin is called :

(A) Simple fracture

(B) Mixed fracture

(C) Multiple fracture

(D) Green stick fracture

78. Fracture of Bone at more than one place is called :

(A) Simple fracture

(B) Mixed fracture

(C) Multiple fracture

(D) Greenstick fracture

79. Blue discoloration of muscles due to injury is called :

(A) Sprain

(B) Strain

(C) Contusion

(D) Abraison

80. Treatment done through water is known as :

(A) Cryotherapy

(B) Cryokinetics

(C) Whirlpool bath

(D) All of the above

76. फिजियोथेरेपी में आमतौर पर उपयोग होने वाली मशीन है :

(A) अल्ट्रासाउंड मशीन

(B) माइक्रोस्कोप

(C) टेलीस्कोप

(D) दूरबीन

77. हड्डी व त्वचा दोनों का टूटना कहलाता है :

(A) साधारण फ्रेक्चर

(B) मिश्रित फ्रेक्चर

(C) मल्टीपल फ्रेक्चर

(D) ग्रीन स्टिक फ्रेक्चर

78. हड्डी का एक से ज्यादा जगह से टूटना कहलाता है :

(A) साधारण फ्रेक्चर

(B) मिश्रित फ्रेक्चर

(C) मल्टीपल फ्रेक्चर

(D) ग्रीन स्टिक फ्रेक्चर

79. चोट के कारण मांसपेशियों का नीला पड़ना कहलाता है :

(A) मोच

(B) तनाव

(C) कन्टयूजन

(D) एब्रेजन

80. पानी के माध्यम से किया गया इलाज जाना जाता है :

(A) क्रायोथेरेपी

(B) क्रायोकायनेटिक्स

(C) व्हर्लपूल बाथ

(D) उपरोक्त सभी

81. The method of treatment with ice is called :

(A) Cryotherapy

(B) Hydrotherapy

(C) Wax therapy

(D) Electrotherapy

82. Where is the Humerus bone located?

(A) Hhand

(B) Leg

(C) Ribs

(D) None of these

83. The total number of bones in the human body is :

(A) 200

(B) 204

(C) 206

(D) 210

84. With which instrument is the amount of fat measured by?

(A) Dynometer

(B) Skinfold calliper

(C) Stadio meter

(D) Goniometer

85. The main role of Physiotherapist is :

(A) Medicine prescription only

(B) Lab test only

(C) Assessment, treatment, and rehabilitation

(D) Surgery only

81. बर्फ द्वारा उपचार करने की विधि को कहते हैं :

(A) क्रायोथेरेपी

(B) हाइड्रोथेरेपी

(C) वैक्स थेरेपी

(D) इलेक्ट्रोथेरेपी

82. ह्यूमरस हड्डी स्थित होती है :

(A) हाथ में

(B) पैर में

(C) पसलियों में

(D) इनमें से कोई नहीं

83. मानव शरीर में कुल हड्डियाँ होती हैं :

(A) 200

(B) 204

(C) 206

(D) 210

84. वसा की मात्रा किस यन्त्र से मापी जाती है?

(A) डायनोमीटर

(B) स्किनफोल्ड कैलीपर

(C) स्टेडियोमीटर

(D) गोनियोमीटर

85. फिजियोथेरेपिस्ट की मुख्य भूमिका है :

(A) केवल दवा लिखना

(B) केवल लैब टेस्ट

(C) मूल्यांकन, उपचार और पुनर्वास

(D) केवल शल्य चिकित्सा

86. RICE principle injury stands for :

(A) Rest, Ice, Compression, Elevation

(B) Run, Ice, Care, Exercise

(C) Rest, Injection, Cold, Elevation

(D) Relief, Ice, Compression, Exercise

86. चोट की देखभाल में RICE का अर्थ है :

(A) आराम, बर्फ, दबाव, ऊँचाई

(B) दौड़, बर्फ, देखभाल, व्यायाम

(C) आराम, इंजेक्शन, ठंडा, ऊँचाई

(D) राहत, बर्फ, दबाव, व्यायाम

87. First step in managing a fracture on field is :

(A) Massage

(B) Heat therapy

(C) Immobilization

(D) Stretching

87. मैदान पर फ्रैक्चर प्रबंधन का पहला कदम है :

(A) मालिश

(B) उष्मीय उपचार

(C) स्थिरीकरण

(D) खिंचाव

88. Heat therapy is applied :

(A) immediately after injury

(B) after 12 hours

(C) after 24 hours

(D) after 48-72 hours

88. उष्मीय उपचार दिया जाता है :

(A) चोट लगते ही

(B) 12 घंटे बाद

(C) 24 घंटे बाद

(D) 48-72 घंटे बाद

89. Specialist in sports injury care is :

(A) Orthopedic Surgeon

(B) Sports Physiotherapist

(C) General Physician

(D) Dietician

89. खेल चोटों की देखभाल में विशेषज्ञ होता है :

(A) आर्थोपेडिक सर्जन

(B) खेल फिजियोथेरेपिस्ट

(C) सामान्य चिकित्सक

(D) आहार विशेषज्ञ

90. By which instrument is flat foot detected?

(A) Pedograph

(B) Spinograph

(C) Spirometer

(D) None of the above

90. फ्लैटफुट का पता किस यंत्र से लगाया जाता है?

(A) पेडोग्राफ

(B) स्पाइनोग्राफ

(C) स्पाइरोमीटर

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

91. The method of treating the injured area with cold and hot water is called :

(A) Wax therapy

(B) Cryotherapy

(C) Contrast bath

(D) None of the above

91. चोटग्रस्त भाग को ठण्डे व गर्म पानी द्वारा उपचार करने की विधि को कहते हैं :

(A) वैक्स थेरेपी

(B) क्रायोथेरेपी

(C) कन्ट्रास्ट बाथ

(D) उपरोक्त में से कोई नहीं

92. What is the cause of Fatigue?

(A) The formation of Lactic acid

(B) The formation of Carbonic acid

(C) The formation of Sulfuric acid

(D) None of these

92. थकान का कारण होता है :

(A) लैक्टिक एसिड का बनना

(B) कार्बोनिक एसिड का बनना

(C) सल्फ्यूरिक एसिड का बनना

(D) इनमें से कोई नहीं

93. What is meant by Tendonitis?

(A) Fatigue

(B) Fracture

(C) Burning sensation in the tendon

(D) None of these

93. टेंडोनाइटिस से तात्पर्य है :

(A) थकान

(B) फ्रैक्चर

(C) टेन्डन में जलन

(D) इनमें से कोई नहीं

94. Which is the first phase of Rehabilitation after injury?

(A) Strengthening phase

(B) Return to play phase

(C) Acute phase

(D) Maintenance phase

94. चोट के बाद पुनर्वास का पहला चरण कौन सा होता है?

(A) शक्ति बढ़ाने का चरण

(B) खेल में लौटने का चरण

(C) तीव्र चरण

(D) रख-रखाव चरण

95. Rehabilitation exercises should be :

(A) Painful

(B) Gradual and progressive

(C) Sudden and forceful

(D) Avoided completely

95. पुनर्वास व्यायाम कैसे होने चाहिए?

(A) दर्दनाक

(B) धीरे-धीरे और प्रगतिशील

(C) अचानक और जोरदार

(D) बिल्कुल न किए जाएं

96. Which bandage is commonly used for sprain?

(A) Triangular bandage

(B) Crepe bandage

(C) Adhesive bandage

(D) Gauze bandage

96. मोच में आमतौर पर कौन-सा बैंडेज प्रयोग होता है?

(A) त्रिकोणीय पट्टी

(B) क्रेप बैंडेज

(C) चिपकने वाला बैंडेज

(D) गॉज़ बैंडेज

97. Which bandage is most suitable for controlling bleeding?

(A) Crepe bandage

(B) Pressure bandage

(C) Triangular bandage

(D) Tabular bandage

97. रक्तस्राव नियंत्रित करने के लिए बैंडेज सबसे उपयुक्त है :

(A) क्रेप बैंडेज

(B) दबाव बैंडेज

(C) त्रिकोणीय बैंडेज

(D) नलिकाकार बैंडेज

98. Final phase of rehabilitation is :

(A) Pain management

(B) Flexibility training

(C) Return to play

(D) Strengthening

98. पुनर्वास का अंतिम चरण है :

(A) दर्द प्रबंधन

(B) लचीलेपन का प्रशिक्षण

(C) खेल में लौटना

(D) शक्ति बढ़ाना

99. Which bandage is used for clavicle fracture?

(A) Spiral bandage

(B) Figure of eight bandage

(C) Circular bandage

(D) Recurrent bandage

99. हंसली के फ्रैक्चर में बैंडेज प्रयोग होता है :

(A) सर्पिल बैंडेज

(B) आठ की आकृति बैंडेज

(C) वृत्ताकार बैंडेज

(D) आवर्ती बैंडेज

100. Which principle is followed in rehabilitation?

(A) Overload principle

(B) Specificity principle

(C) Progression principle

(D) All of the above

100. पुनर्वास में कौन-सा सिद्धान्त अपनाया जाता है?

(A) अधिभार सिद्धान्त

(B) विशिष्टता सिद्धान्त

(C) प्रगतिशील सिद्धान्त

(D) उपरोक्त सभी

Rough Work / रफ कार्य

Example :

Question :

Q.1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

Q.2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

Q.3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

5. Each question carries equal marks. Marks will be awarded according to the number of correct answers you have.

6. All answers are to be given on OMR Answer Sheet only. Answers given anywhere other than the place specified in the answer sheet will not be considered valid.

7. Before writing anything on the OMR Answer Sheet, all the instructions given in it should be read carefully.

8. After the completion of the examination, candidates should leave the examination hall only after providing their OMR Answer Sheet to the invigilator. Candidate can carry their Question Booklet.

9. There will be no negative marking.

10. Rough work, if any, should be done on the blank pages provided for the purpose in the booklet.

11. To bring and use of log-book, calculator, pager & cellular phone in examination hall is prohibited.

12. In case of any difference found in English and Hindi version of the question, the English version of the question will be held authentic.

Impt. On opening the question booklet, first check that all the pages of the question booklet are printed properly. If there is any discrepancy in the question Booklet, then after showing it to the invigilator, get another question Booklet of the same series.

उदाहरण :

प्रश्न :

प्रश्न 1 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

प्रश्न 2 Ⓐ Ⓑ ● Ⓓ

प्रश्न 3 Ⓐ ● Ⓒ Ⓓ

5. प्रत्येक प्रश्न के अंक समान हैं। आपके जितने उत्तर सही होंगे, उन्हीं के अनुसार अंक प्रदान किये जायेंगे।

6. सभी उत्तर केवल ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर ही दिये जाने हैं। उत्तर-पत्रक में निर्धारित स्थान के अलावा अन्यत्र कहीं पर दिया गया उत्तर मान्य नहीं होगा।

7. ओ०एम०आर० उत्तर-पत्रक (OMR Answer Sheet) पर कुछ भी लिखने से पूर्व उसमें दिये गये सभी अनुदेशों को सावधानीपूर्वक पढ़ लिया जाये।

8. परीक्षा समाप्ति के उपरान्त परीक्षार्थी कक्ष निरीक्षक को अपनी OMR Answer Sheet उपलब्ध कराने के बाद ही परीक्षा कक्ष से प्रस्थान करें। परीक्षार्थी अपने साथ प्रश्न-पुस्तिका ले जा सकते हैं।

9. निगेटिव मार्किंग नहीं है।

10. कोई भी रफ कार्य, प्रश्न-पुस्तिका में, रफ-कार्य के लिए दिए खाली पेज पर ही किया जाना चाहिए।

11. परीक्षा-कक्ष में लॉग-बुक, कैल्कुलेटर, पेजर तथा सेल्युलर फोन ले जाना तथा उसका उपयोग करना वर्जित है।

12. प्रश्न के हिन्दी एवं अंग्रेजी रूपान्तरण में भिन्नता होने की दशा में प्रश्न का अंग्रेजी रूपान्तरण ही मान्य होगा।

महत्वपूर्णः प्रश्नपुस्तिका खोलने पर प्रथमतः जाँच कर देख लें कि प्रश्नपुस्तिका के सभी पृष्ठ भलीभाँति छपे हुए हैं। यदि प्रश्नपुस्तिका में कोई कमी हो, तो कक्षनिरीक्षक को दिखाकर उसी सिरीज की दूसरी प्रश्नपुस्तिका प्राप्त कर लें।