

## מבחן לדוגמא- מבחן ההסמכה 2025

### חלק ראשון: הערכה ואבחון

1. מתעמלת מכשירים בת 13. נפלה במהלך אימון מקבילים על הברך. היא מתארת שהרגישה שהפיקה "קפצה הצידה וחזרה למקום". היא הייתה כאובה לכן לא המשיכה את התרגיל ועברה לחיזוק גפה עליונה. למחרת התקשתה להניע את הרגל, בבדיקה רפואית עלה חשד לפריקה של הפיקה. איזה מהמידע הבא **הכי פחות** רלוונטי לחיזוק האבחנה?

א. כמה זמן עבר מהאימון עד הפציעה?

ב. מה מנח הרגל?

ג. האם יש חשש לבצע תנועות מסוימות?

ד. האם יש יכולת של נשיאת משקל על הרגל?

ה. האם יכולה לתאר כיצד התרחשה הפציעה?

2. רץ מרתון בן 35 מתלונן על כאב בגב תחתון המקרין לאורך החלק האחורי של הירך והשוק, עם נימול בכף הרגל החיצונית וירידה ביכולת לבצע plantarflexion בקרסול. בבדיקה: SLR חיובי, חולשה ב־gastrocnemius. איזה שורש עצב כנראה מעורב?

א. L3

ב. L4

ג. L5

ד. S1

ה. S2

3. טרשת נפוצה (Multiple Sclerosis) היא:

א. מחלה גנטית הפוגעת בהעברת האותות בסינפסה הנוירו-שרירית.

ב. מחלה תורשתית הפוגעת בסיבי השריר במערכת העצבים ההיקפית ומונעת הולכה עצבית תקינה.

ג. מחלה זיהומית הנגרמת מנגיף הפוגע באקסונים מוטוריים.

ד. מחלה ניוונית של המוח המתבטאת בניוון תאי Purkinje בצרבולום.

ה. מחלה אוטואימונית בה מערכת החיסון תוקפת את מעטפת המיאלין במערכת העצבים המרכזית.

4. איזה רכיב ממודל SMART חסר במטרה הבאה?  
דני, לוחם קרבי, לאחר הורדת גבס בעקבות שבר רדיוס. המטרה: דני יצליח לבצע 10 עליות מתח בטכניקה טובה, כאשר הוא לובש וסט עם משקל, פעם בשבוע.

- א. S – ספציפיות.
- ב. M – מדידה.
- ג. A – אפשרות.
- ד. R – אחריות / רצון.
- ה. T – תחום בזמן.

5. לפי הנתונים הבאים בטבלה, איזה תרחיש יהיה הכי סביר מבין האופציות הבאות?  
(צאו מנקודת הנחה שחוץ מהנתונים שבטבלה, כל שאר הפרמטרים בין נוגה ולרוני זהים)

| ספורטאית | צריכת חמצן בסף נשימתי ראשון | צריכת חמצן מירבית |
|----------|-----------------------------|-------------------|
| נוגה     | 31.1 מ"ל/ק"ג/דקה            | 46 מ"ל/ק"ג/דקה    |
| רוני     | 34.2 מ"ל/ק"ג/דקה            | 44.2 מ"ל/ק"ג/דקה  |

- א. רוני תתאושש יותר מהר בין ספרינטים
- ב. נוגה תרוץ מרתון בפחות זמן מאשר רוני.
- ג. רוני תנשור בשלב מאוחר יותר במבדק YOYO1 בהשוואה לנוגה.
- ד. נוגה תרוץ מרחק קצר יותר במבדק קופר בהשוואה לרוני.
- ה. רוני תרוץ מרתון בפחות זמן מאשר נוגה.

6. בנוגע ל"בנג'י" (מנשא קפיצה) והליכונים עם גלגלים:

- א. בנג'י והליכונים שיושבים בתוכם – מאוד מומלץ.
- ב. עוזרים לפתח את העמידה וההליכה של הילד.
- ג. מסוכנים, מיותרים ואף עלולים להוות סיכון להתפתחות סקוליוזיס.
- ד. הליכונים עם גלגלים – תנועה מהירה, ולכן בטוחים לשימוש.
- ה. זולים ומעודדים ירידה במשקל אצל תינוקות מעל האחוזון הנכון.

7. כמה זמן נשאר קנביס בגוף?

- א. יום אחד.
- ב. ארבעה ימים.
- ג. עשרה ימים.
- ד. עשרים יום.
- ה. חודשיים.

8. איסור מכירת אלכוהול מתחת לגיל 18 מהווה דוגמא ל:

- א. השפעת הרגלי צריכה על הרגלי שתיית אלכוהול.
- ב. השפעת גורמים במדינה על הרגלי שתיית אלכוהול.
- ג. השפעת מצב כלכלי על הרגלי שתיית אלכוהול.
- ד. השפעת גורמים בקהילה על הרגלי שתיית אלכוהול.
- ה. השפעת גורמים במשפחה על הרגלי שתיית אלכוהול.

## חלק שני: התערבות טיפולית

9. מה סביר להניח שיהווה הגורם הפיזיולוגי המגביל ספורטאים בהטלת כידון?

- א. רמת חומציות גבוהה בשריר.
- ב. דלדול מאגרי גליקוגן.
- ג. עייפות של צומת עצב-שריר.
- ד. כמות ה-ATP שזמינה בתאי השריר שלו באותו רגע.
- ה. קצב זרימת הדם הפריפרית במהלך שלב ההתכוננות לפעולה (pre-motor phase).

10. באיזה מנח צריכה להיות הכתף של המטופל בחבישה לאחר פריקת כתף?

- א. Horizontal Adduction כך שכף היד נוגעת בכתף השניה.
- ב. Full Extension של הכתף.
- ג. 90 Abduction מעלות של הכתף עם External Rotation.
- ד. Internal Rotation בכתף, מעט Abduction כך שהיד על המותן.
- ה. HBB כשכף היד מחזיקה כרית מאורי הגב.

11. מה היתרונות של קניזיוטייפ על פני טייפ לבן?

- א. תנועתיות.
- ב. משך זמן החבישה.
- ג. אלסטיות החומר.
- ד. יש פציעות שאפשר לחבוש רק עם קניזיוטייפ.
- ה. כל התשובות נכונות.

12. אילו מההנחיות הבאות תתרום באופן המשמעותי ביותר לביצוע תרגיל בדגש על זריזות?

- א. בצע את התרגיל בקצב קבוע וללא שינויי כיוון.
- ב. בצע את התרגיל במשקל מקסימלי עם חזרות מעטות.
- ג. בצע את המעברים בצורה המהירה ביותר בהמלך התרגיל.
- ד. התמקד בהגדלת טווחי התנועה באיטיות ובשליטה.
- ה. בצע כל תרגיל עד כישלון שרירי.

13. במסגרת תוכנית אימון לשחקני טניס בגיל השלישי, החלטתם להתחיל באימונים של 20 דקות בקצב מתון, ובהמשך להוסיף בהדרגה דקות ועצימות לאורך החודש. על פי איזה עיקרון אימון פעלת?

- א. עקרון הגיוון.
- ב. עקרון הספציפיות.
- ג. עקרון התמורה הפוחתת.
- ד. עקרון עומס היסף.
- ה. עקרון ההדרגתיות.

14. על מנת להקשות בתרגילי שיווי משקל, ניתן לבצע את השינוי הבא:

- א. הורדת מרכז הכובד.
- ב. שימוש בחוש הראיה.
- ג. שימוש באביזרים תומכים.
- ד. הקטנת שטח הבסיס.
- ה. מעבר למשטח יציב.

15. לאיזה שיפור תצפה/י לאחר תקופת אימונים של יחידת האימון הבאה?

| תרגיל                                           | חזרות | סטים | זמן התאוששות |
|-------------------------------------------------|-------|------|--------------|
| Push press RM 80%-90%                           | 5     | 5    | דקה וחצי     |
| זריקות כדור כוח מהחזה כנגד קיר (5 ק"ג)          | 5     | 5    | דקה וחצי     |
| בעמידה רוטציות גוף כנגד פולי אמצעי ("chopping") | 15    | 2    | 10 שניות     |
| One hand MB throw                               | 8     | 2    | 3 דקות       |
| בעמידה, רוטציה לטרלית של הכתף כנגד פולי אמצעי   | 12    | 2    | 30 שניות     |
| pull over כנגד פולי עליות                       | 8     | 3    | דקה          |

- א. שיפור היציבות למטופל במנח "forward head".
- ב. שיפור היציבה למתאמנים בגיל השלישי.
- ג. שיפור תוצאת הדיפת כדור ברזל.
- ד. שיפור תוצאת איש ברזל.
- ה. עלייה במסת השריר לתחרות "באדי בילדר".

### חלק שלישי: מניעת פציעות

16. מהי סרקופניה?

- א. הצטברות רקמת שומן בתוך סיבי השריר.
- ב. ירידה בצפיפות העצם המעלה סיכון לשברים.
- ג. תהליך דלקתי כרוני ברקמת השריר המוביל להתנוונות.
- ד. ירידה פרוגרסיבית במסת שריר וכוח שרירי.
- ה. מחלה אוטואימונית הפוגעת בסיבי השריר וביכולת ההתכווצות שלהם.

17. איזו מבין הפציעות הבאות שכיחה בעיקר בקרב רקדניות כתוצאה מעומס יתר וסרגל מאמצים לא מותאם?

- א. Tibial stress fracture.
- ב. Patellofemoral pain syndrome.
- ג. Achilles tendinopathy.
- ד. Lateral ankle sprain.
- ה. Hip labral tear.

18. מה בודק O'ber's Test?

- א. אורך שריר של כל ראשי ה Quadriceps.
- ב. קיצור של ITB ו TFL.
- ג. אורך של שריר ה Hamstrings.
- ד. תחושה סנסורית בגפה תחתונה.
- ה. קיצור של ה Adductors muscle בירך.

19. מהי דוגמה טובה לכיווץ אקצנטרי?

- א. פלאנק.
- ב. המעבר מדיפ סומו סקוואט לעמידה ישירה.
- ג. שלב הירידה בתרגיל מתח.
- ד. כפיפת מרפק בהרמה עם משקולת.
- ה. wall sit.

20. מבוגר בן 78 מתלונן על ירידה ביציבות וחוסר ביטחון בזמן הליכה מחוץ לבית. איזה מבין המבחנים הבאים נחשב למדד בהערכת סיכון לנפילות באוכלוסייה בגיל השלישי?

- א. 6 Minute Walk Test
- ב. Timed Up and Go
- ג. Sit and Reach Test
- ד. 1RM Squat
- ה. Beep Test

21. מגיע אליך מטופל עם Knee flexion contracture. מי מהטיפולים המוצעים ייתן מענה מירבי לקושי שלו?

- א. תרגול של heel raises
- ב. תרגיל להארכת hamstrings וביצוע תרגול של sit to stand
- ג. תרגיל לחיזוק gluteus medius וביצוע toe raises
- ד. תרגיל להארכת iliopsoas וביצוע lunges
- ה. תרגיל לחיזוק gluteus maximus וביצוע hip thrust

## חלק רביעי: ניהול אירועי חירום

22. במהלך משחק רוגבי, שחקן נתקל ביריב ונופל על הקרסול. הקרסול נראה מעוות, כואב מאוד, עם חוסר יכולת לדרוך עליו. מהי הפעולה המיידית הנכונה שעליך לבצע בשטח?

- א. ניסיון להחזיר את הקרסול למקום.
- ב. מתן משככי כאבים לשחקן.
- ג. קיבוע הקרסול במנח בו נמצא.
- ד. עיסוי עדין לשיפור זרימת הדם.
- ה. בקשת השחקן לנסות ללכת בזהירות החוצה מהמגרש.

23. בדיקת FAST (Face, Arms, Speech, Time), היא בדיקה ל?

- א. זיהוי מוקדם של התקף לב.
- ב. בדיקה ראשונית לאחר חבלת ראש קלה.
- ג. מהירות היכולת לחייך.
- ד. זיהוי מוקדם של שבץ מוחי.
- ה. מהירות תגובה ביצוע של שריר הפנים.

24. לאיזה מצב קליני מיועדת בדיקת SCAT6?

- א. אישה בגיל במנופאזה.
- ב. חשד לזעזוע מוח.
- ג. פגיעות שורש עצב צווארי.
- ד. הערכת נפילות בגיל השלישי.
- ה. חשד לתסמונת מדור.

25. במהלך משחק פוטבול שחקן מתמוטט לפתע על הדשא. הוא אינו מגיב לקריאות, נשימתו לא סדירה ודופק מרכזי אינו מורגש. מהו הטיפול הראשוני הנכון ביותר?

- א. הרמת רגליים והנחת קרח על החזה.
- ב. ביצוע עיסוי לבבי והזעקת דפיברילטור.
- ג. מתן שתייה מתוקה והמתנה להתאוששות.
- ד. פינוי מהיר לחדר מיון ללא טיפול במקום.
- ה. קירור הגוף באמצעות מגבות לחות.

### חלק חמישי: אחריות מקצועית

26. במהלך טיפול, מטופל מביע סירוב להמשך טיפול למרות המלצתך. מהי הפעולה הנכונה ביותר?

- א. לשכנע את המטופל בכוח פיזי להסכים לטיפול.
- ב. להמשיך בטיפול בכל מקרה מתוך אחריות מקצועית.
- ג. לדווח מיד למשטרה על סירוב המטופל.
- ד. לעצור את הטיפול, להסביר למטופל את המשמעויות, ולכבד את החלטתו.
- ה. להתעלם מהסירוב ולהמליץ על המשך מעקב ללא ידיעתו.

27. שחקן כדורסל בן 22 מגיע לטיפול עקב כאבים בירך האחורית. הספורטתרפיסטית מבקשת ממנו לשכב Prone position. ולאחר מכן מתחילה לבצע מתיחה פסיבית של שריר ה Hamstring עד להופעת כאב. לאחר מספר חזרות המטופל שואל מה בדיוק נבדק ולמה יש צורך במגע זה. מהו הרכיב החסר בהתנהלות הספורטתרפיסטית במהלך הבדיקה?

- א. אינה מבצעת איסוף נתונים אובייקטיביים לפני מגע.
- ב. אינה מנסחת השערה קלינית לפני בדיקה.
- ג. אינה מבצעת הסבר מקדים על אופי הטיפול והמגע שיבוצע.
- ד. אינה דורשת ליווי של מבוגר בחדר.
- ה. אינה מפנה מיידית לרופא מומחה.

28. ספורטתרפיסטית מתכננת לבצע חבישה אלסטית לספורטאי לצורך מניעת פציעה חוזרת. מה מהבאים אינו תנאי הכרחי טרם תחילת הטיפול?

- א. מתן הסבר על מטרת החבישה ואופן ביצועה.
- ב. בירור האם קיימת רגישות או אלרגיה לחומרי החבישה.
- ג. קבלת אישור מהספורטאי לביצוע החבישה.
- ד. נוכחות ממאמן הקבוצה.
- ה. בדיקה מוקדמת של מצב המפרק והעור.

29. במקרה זה מוצגת שיחת הסיכום של הספורטתרפיסטית עם המטופלת שלה לאחר סיום הבדיקה הגופנית. "אני יודעת שאת לא רוצה להחמיר את הכאבים ויש סיכוי גדול שזה יקרה, אבל הקבוצה צריכה אותך. אני יכולה לחבוש לך את המרפק כדי שנמנע את התנועה ואז תוכלי להמשיך את המשחק, מה את אומרת?"

איזה עקרון אתי מנחה **לא** יושם על ידי הספורטתרפיסטית ?

- א. אוטונומיה (Autonomy).
- ב. הטבה עם המטופל (Beneficence).
- ג. מקצועיות (Professionalism).
- ד. אחריות חינוכית-חברתית.
- ה. יושרה (Integrity).