

Szanowni Państwo,

Zwracamy się z uprzejmą prośbą o wypełnienie poniższego testu. Pytania dotyczą profilaktyki dolegliwości bólowych kręgosłupa i upadków. Uzyskane wyniki pozwolą ocenić skuteczność działań edukacyjnych w ramach programu i wskazać obszary wymagające dalszego wsparcia.

<u>1. Co ma największe znaczenie w profilaktyce bólów kręgosłupa?</u>	
a)	Zażywanie leków przeciwbólowych
b)	Regularna i prawidłowa aktywność fizyczna
c)	Odpoczynek w łóżku przez większość dnia w celu odciążenia kręgosłupa
d)	Unikanie każdej aktywności obciążającej ciało

<u>2. Jaka technikę nauczaną przez fizjoterapeutę powinien znać senior, aby bezpiecznie podnieść się po ewentualnym upadku?</u>	
a)	„Rolowanie” na bok i podparcie się rękami przy wstawaniu
b)	Natychmiastowe gwałtowne podniesienie się z podłogi
c)	Unikanie podnoszenia się samodzielnie
d)	Podniesienie się z leżenia na plecach do siadu, a następnie zgięcie nóg i wstanie

<u>3. Który z poniższych czynników zwiększa ryzyko upadków u osób starszych?</u>	
a)	Dobre oświetlenie w mieszkaniu
b)	Niewłaściwe obuwie (np. kaptcie bez zapięcia, kaptcie bez podeszwy antypoślizgowej)
c)	Regularne ćwiczenia równowagi
d)	Usuwanie przeszkód z podłogi (np. przedłużacze, ładowarki)

<u>4. Jak prawidłowo podnieść ciężki przedmiot z podłogi?</u>	
a)	Pochylić się w pasie z wyprostowanymi nogami
b)	Ugiąć kolana i podnieść ciężar przy wyprostowanych plecach
c)	Podnieść ciężar szybko i energicznie
d)	Przenieść ciężar jedną ręką

<u>5. Jaki rodzaj aktywności fizycznej jest szczególnie zalecany w profilaktyce bólu kręgosłupa?</u>	
a)	Ćwiczenia prawidłowej kontroli mięśni i rozciągające
b)	Wyłącznie trening siłowy z dużymi obciążeniami
c)	Brak aktywności fizycznej w celu „oszczędzania kręgosłupa”
d)	Wyłącznie marsze bez innych ćwiczeń

<u>6. Które z poniższych rozwiązań zwiększa ryzyko upadków w domu?</u>	
a)	Usunięcie przedłużaczy, kabli z podłogi
b)	Stosowanie dywaników z zabezpieczeniem antypoślizgowym
c)	Instalacja poręczy w łazience i przy schodach
d)	Noszenie kapci z gładką podeszwą

<u>7. Kiedy warto zgłosić się do fizjoterapeuty w profilaktyce bólów kręgosłupa?</u>	
a)	Dopiero gdy ból jest bardzo silny i uniemożliwia chodzenie
b)	Tylko po urazie mechanicznym
c)	Gdy pojawiają się nawracające dolegliwości bólowe lub chcemy nauczyć się ćwiczeń zapobiegających bólom kręgosłupa
d)	Fizjoterapeuta nie zajmuje się profilaktyką bólów kręgosłupa, robi to tylko lekarz

<u>8. Co sprzyja zmniejszeniu ryzyka złamań i upadków u osób starszych?</u>	
a)	Usunięcie barier architektonicznych np. progi w mieszkaniu, domu
b)	Korzystanie z pomocy ortopedycznych (np. balkonik) w przypadku występujących już zaburzeń równowagi
c)	Wykonywanie ćwiczeń równoważnych
d)	Wszystkie odpowiedzi są prawidłowe

<u>9. Który nawyk może przeciwdziałać przewlekłym bólom kręgosłupa?</u>	
a)	Spanie wyłącznie na brzuchu
b)	Regularna aktywność fizyczna oraz ćwiczenia rozciągające i wzmacniające
c)	Unikanie jakiegokolwiek aktywności fizycznej
d)	Noszenie ciężkich plecaków na jednym ramieniu

<u>10. Który rodzaj ćwiczeń prowadzonych przez fizjoterapeutę najlepiej wpływa na poprawę równowagi u seniorów?</u>	
a)	Ćwiczenia na bieżni
b)	Ćwiczenia równoważne na niestabilnym podłożu
c)	Tylko rozciąganie mięśni
d)	Ćwiczenia szybkościowe ze skokami