

## Cuestionario de autoevaluación sobre lesiones ocurridas en la práctica de un deporte

1. Se considera un estabilizador primario estático de la rodilla contra el estrés en valgo:
  - a) El ligamento cruzado anterior
  - b) El ligamento colateral lateral
  - c) El menisco lateral
  - d) El ligamento colateral medial
  - e) El bíceps femoral
2. La prueba clínica más sensible para determinar la ruptura del LCA es:
  - a) La maniobra de Lachman
  - b) La maniobra de Steinmann II
  - c) El signo de Pivot-shift
  - d) La maniobra de Appley
  - e) La de bostezo
3. Ante una lesión multiligamentaria de rodilla es imprescindible descartar:
  - a) Una lesión meniscal
  - b) La ruptura del LCA
  - c) Un desprendimiento del bíceps femoral
  - d) Una sinovitis postraumática
  - e) Una lesión de la arteria poplítea
4. El tratamiento quirúrgico de una lesión multiligamentaria debe:
  - a) Efectuarse de inmediato para evitar secuelas
  - b) Hacerse en forma multidisciplinaria
  - c) Diferirse de 10 a 14 días
  - d) Realizarse siempre por artroscopia
  - e) Realizarse después de tres semanas
5. Para la reconstrucción del ligamento cruzado posterior es más recomendable:
  - a) La reparación directa
  - b) La aplicación de un doble haz con injerto de tendón conformado en Y
  - c) La aplicación de un solo haz posteromedial
  - d) La reconstrucción con dos haces y dos túneles en cada elemento
  - e) La técnica de incrustación tibial

6. Las siguientes son funciones del menisco, *Excepto*:

- a) Amortiguamiento
- b) Concordancia
- c) Favorece la irrigación articular
- d) Favorece la lubricación articular
- e) Estabilidad de movimientos articulares

7. Señale el mecanismo de lesión más frecuente para menisco medial.

- a) Hiperextensión
- b) Flexión forzada
- c) Rotación medial
- d) Inversión
- e) Rotación lateral

8. Señale los componentes de la «Tríada de O'Donoghue».

- a) Ruptura del menisco medial, el ligamento colateral medial y el ligamento cruzado anterior
- b) Ruptura del menisco lateral, el ligamento colateral medial y el ligamento cruzado anterior
- c) Ruptura del menisco medial, el ligamento colateral lateral y el ligamento cruzado posterior
- d) Ruptura del menisco medial, el ligamento colateral medial y el ligamento cruzado posterior
- e) Ruptura del menisco lateral, el ligamento colateral medial y el ligamento colateral lateral

9. Los factores de crecimiento son mediadores biológicos naturales que:

- a) Regulan la proliferación, diferenciación y quimiotaxis celular
- b) Inhiben la síntesis de matriz extracelular
- c) Se obtienen en forma sintética para impedir la presencia de antígenos
- d) Trabajan en forma independiente uno de otro
- e) Tienen una acción predominantemente endocrina

10. Con el ejercicio aeróbico la  $pO_2$  en menores de 10 años:

- a) Se incrementa notablemente
- b) Se reduce
- c) No tiene grandes cambios
- d) Aumenta conforme gana condición física
- e) Ninguna de las aseveraciones anteriores es correcta

11. La movilización (rehabilitación) temprana de una lesión muscular tiene como principal ventaja:
  - a) Devolver al deportista rápidamente a sus actividades
  - b) Favorecer la regeneración de miofibrillas sobre el tejido fibroso
  - c) Evitar la hipoxia tisular
  - d) Mejorar el aporte de nutrientes
  - e) Ayuda a la eliminación de detritus
12. Se recomienda como principal objetivo de la práctica del deporte en un adolescente:
  - a) Fortalecer el espíritu competitivo
  - b) Que lo tome sólo como un pasatiempo
  - c) Que aprenda a respetar normas y trabajo en equipo
  - d) Que pierda el miedo al contacto físico
  - e) Forzar el ejercicio físico y encauzarlo en forma especializada
13. El estadio III de la tendinitis rotuliana o rodilla del saltador se caracteriza por:
  - a) El dolor impide terminar el entrenamiento
  - b) El dolor aparece después del esfuerzo
  - c) El dolor aparece durante el esfuerzo
  - d) Ruptura franca del tendón
  - e) El dolor limita la extensión
14. En la epicondilitis o codo de tenista la inserción muscular afectada con mayor frecuencia es la del:
  - a) Supinador largo
  - b) 2º Radial externo
  - c) Extensor común de los dedos
  - d) Palmar mayor
  - e) Palmar menor
15. Las lesiones degenerativas de disco intervertebral se han encontrado con mayor frecuencia en:
  - a) Levantadores de pesas
  - b) Jugadores de fútbol americano
  - c) Golfistas
  - d) Tenistas
  - e) Gimnastas

16. La lesión de Bankart tipo 3 es aquella que:

- a) Consiste en el deshilachamiento degenerativo del labrum, sin desinserción
- b) Presenta una desinserción del rodete glenoideo y la inserción del bíceps
- c) Tiene un asa de balde con extensión a la inserción del bíceps
- d) Tiene una lesión en asa de balde con inserción intacta del bíceps
- e) Presenta lesiones mixtas o complejas

17. El llamado intervalo rotador del hombro está constituido por:

- a) La glenoides y la cabeza humeral
- b) La escotadura escapular y el ligamento transverso
- c) La porción larga del bíceps y el labrum
- d) El ligamento coracohumeral y el glenohumeral
- e) El tendón supraespinoso y el subescapular