



Roll No. ....  
Signature of Invigilator .....

Paper Code  
BPE-503

पतंजलि विश्वविद्यालय  
University of Patanjali

Examination December – 2022

Bachelor of Physical Education & Sports, Semester : Fifth  
BPE ; Paper : Third

Common Sports Injuries, Prevention and Cure

Time: 3 Hours

Max. Marks: 70

Note: This paper is of seventy (70) marks divided into two (02) sections A, and B. Attempt the questions contained in these sections according to the detailed instructions given therein.

नोट : यह प्रश्नपत्र सत्तर (70) अंकों का है जो दो (02) खंडों क, तथा ख में विभाजित है। प्रत्येक खण्ड में दिए गए विस्तृत निर्देशों के अनुसार ही प्रश्नों को हल करना है।

Section - A / खण्ड-क

(Long Answer Type Questions) / (दीर्घ-उत्तरीय प्रश्न)

Note: Section 'A' contains five (05) long-answer-type questions of fifteen (15) marks each. Attempt any three questions. (3×15=45)

नोट : खण्ड 'क' में पांच (05) दीर्घ उत्तरीय प्रश्न दिए हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पंद्रह अंक निर्धारित हैं। किन्हीं तीन प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

1. खिलाड़ियों के बीच चोटों की रोकथाम के लिये किन-किन बिन्दुओं को ध्यान में रखना आवश्यक है?

What are the points to be kept in mind for prevention of Injuries among players?

2. निम्नांकित में-से किन्हीं चार पर टिप्पणी लिखिये -

(क) फ्रैक्चर (ख) कुटबालर का रखना (ग) कार्नस (घ) ब्रूइज (चोट)  
(ङ) ब्लिस्टर (फफोले) (च) स्प्रेन (मोच)

Write short note on any four of the following :

(A) Fracture (B) Footballer's Ankle (C) Corns (D) Bruise (E) Blisters (F) Sprain

3. आप मोच, खिचाव और टेन्डन (कन्डरा) चोटों के उपचार को कैसे व्यवस्थित करेंगे।

How will you manage the sprain, strain and tendon injuries?

4. आप 'फोर हैंड' और 'बैक हैंड' टेनिस एल्बो से क्या समझते हैं? इसके बढ़ने के मुख्य कारण क्या हैं?

What do you understand by 'Fore hand' and 'Back Hand' Tennis elbow? Explain basic reason for development of this condition?

5. टखने और घुटने के चोटों के सामान्य अंतर को समझाइये व टखने में लगने वाली चोटों के पुनर्वास का क्रमवार उल्लेख करें।

Write the basic difference between Ankle and Knee injuries. Write stepwise points for Ankle injuries rehabilitation.



**Section - B / खण्ड-ख**

**(Short Answer Type Questions) / (लघु-उत्तरीय प्रश्न)**

**Note:** Section 'B' contains Seven (07) short-answer-type questions of five (05) marks each. Attempt any five (05) questions. (5×5=25)

**नोट :** खण्ड 'ख' में सात (07) लघु उत्तरीय प्रश्न दिए गये हैं, प्रत्येक प्रश्न के लिए पांच अंक निर्धारित हैं। किन्हीं पांच प्रश्नों के उत्तर दीजिए।

6. 'पुनर्वास' शब्द पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें।

Write the short note on 'Rehabilitation'.

7. ठंडे स्रो की क्रिया-विधि और शारीरिक क्रिया पर इसके प्रभाव को लिखें।

Write the mechanism and physiological effects of cold spray.

8. शारीरिक चिकित्सा के उद्देश्य क्या है? संक्षेप में वर्णन कीजिए।

What are the objectives of physical therapy? Describe in short.

9. 'एर्गोजेनिक सहायता' के रूप में इस्तेमाल की जाने वाली महत्वपूर्ण दवा के नाम का उल्लेख करें।

Mention the names of important drugs used as 'Ergogenic Aid'?

10. 'रक्त डोपिंग' क्या है?

What is 'Blood Doping'?

11. किन्हीं चार पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखें -

(क) बीटा-ब्लॉकर

(ख) डाययूरेटिक्स

(ग) सनस्ट्रोक (सूर्यापात)

(घ) इलेक्ट्रिक शॉक

(ङ) मसाज (मालिश)

(च) हाइड्रोथेरेपी (जल चिकित्सा)

Write a note on any four of the following :

(A) Beta-Blockers

(B) Diuretics

(C) Sun Stroke

(D) Electric Shock

(E) Massage

(F) Hydrotherapy

12. फ्रैक्चर और तनाव फ्रैक्चर के उपचार में सामान्य सिद्धान्त लिखें।

Write the general principles in treatment of fracture and stress fracture.

-----X-----