

This question paper contains 3 printed pages]

Roll No.

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

S. No. of Question Paper : 5389

Unique Paper Code : 255451

D

Name of the Paper : Foundation of Physical Education-II : Posture, Sports Medicine and First Aid

Name of the Course : B.A. (Programme)

Semester : IV

Duration : 3 Hours

Maximum Marks : 50

(Write your Roll No. on the top immediately on receipt of this question paper.)

(इस प्रश्न-पत्र के मिलते ही ऊपर दिए गए निर्धारित स्थान पर अपना अनुक्रमांक लिखिए ।)

Note : Answers may be written *either* in English *or* in Hindi; but the same medium should be used throughout the paper.

टिप्पणी : इस प्रश्न-पत्र का उत्तर अंग्रेजी या हिन्दी किसी एक भाषा में दीजिए; लेकिन सभी उत्तरों का माध्यम एक ही होना चाहिए ।

Attempt any *Five* questions.

All questions carry equal marks.

किन्हीं पाँच प्रश्नों के उत्तर दीजिये ।

सभी प्रश्नों के अंक समान हैं ।

1. What is posture ? Explain the concept and benefit of good posture.

आसन क्या है ? एक अच्छे आसन का क्या अभिप्राय है तथा उसके क्या लाभ हैं ?

P.T.O.

2. Write down the causes and corrective exercises for kyphosis and scoliosis.

कायफोसिस तथा स्कोलियोसिस के क्या कारण हैं तथा इनको ठीक करने के कौन-कौनसे व्यायाम हैं ? लिखिये ।

3. What are the reasons of neck pain ? Explain the corrective exercises for neck pain.

गर्दन दर्द के क्या कारण हैं ? इनको ठीक करने के कौन-कौनसे व्यायाम हैं ? लिखिये ।

4. Differentiate between Strain and Sprain. Explain the treatment for Tennis Elbow.

स्ट्रेन तथा स्प्रेन में क्या अन्तर है ? टेनिस एल्बो को कैसे ठीक करोगे ?

5. How will you treat frozen shoulder ? Explain the corrective exercises for the same.

जामकन्धे (फ्रोजन शोल्डर) को कैसे ठीक करेंगे ? इसके व्यायाम लिखिये ।

6. What are the injuries treated with the help of short wave diathermy ? How does it affect the injured part ?

शोर्ट वेव डायथर्मि की सहायता से कौन-कौनसी चोटें ठीक कर सकते हैं ? जखमी हिस्से को यह कैसे प्रभावित करती है ?

7. Explain the treatment of lower back strain.

कमर के नीचे के दर्द का किस प्रकार उपचार करेंगे ?

8. How will you treat an individual who has suffered a fracture while playing on field ?

खेल-खेलों के समय हड्डी के टूटने वाली चोट को आप कैसे ठीक करोगे ?

9. Write short notes on any *two* of the following :

- (a) Corrective exercises for Back pain
- (b) Corrective Exercises for Bow leg
- (c) Corrective exercises for Knock Knee
- (d) Wax Bath and its effects.

निम्न में से किन्हीं दो पर संक्षिप्त टिप्पणी लिखिये :

- (क) कमर दर्द को ठीक करने के लिए व्यायाम
- (ख) बौ लैंग को ठीक करने के लिए व्यायाम
- (ग) त्रोक नी को ठीक करने के लिए व्यायाम
- (घ) वैक्स बाथ तथा इसके प्रभाव ।