





Hi, I'm _____, I'm going to examine your medical form, ask you some questions, then conduct a physical exam.

שלום, אני _____ אני רוצה לבדוק את הטופס הרפואי שלך, לשאול אותך מספר שאלות, ואז לבצע בדיקה גופנית

Shalom, Ani....., Ani rotse livdok et hatoffes harefui shelcha, lish'ol mispar she'elot ve'az levatse'a bdika gufanit

INSTRUCTIONS:

Now, I am going to examine: אני רוצה לבדוק:

Ani rotse livdok

Point to your pain - Tatzbia al hamakom hako'ev תצביע על המקום הכואב

Stand up – Ta'amod, תעמוד

Sit down - Shev שב

Lie on your back – Shkav al hagav, שכב על הגב

Lie on your belly - Shkav al habeten שכב על הבטן

Bend your knees - Kapel et habirkayim, קפל את הברכיים

Relax, please- Teraga bevakasha, תרגע בבקשה

Raise your arms over your head – Tarim et Hayadaim me'al harosh, תרים ידיים מעל הראש

Squat down -תתכופף- Titkofef

Turn to your left- Tistovev lesmolcha תסתובב לשמאלך

Left – שמאל - Smol

Turn to your right –Tistovev leyemincha, תסתובב לימינך

Right - ימין Yamin

I'm going to listen to your lungs, take a deep breath: אני רוצה להקשיב לריאות שלך, תנשום עמוק:

Ani rotse lehakshiv lareot shelcha, tinshom amok

I'm going to listen to your heart: אני רוצה להקשיב ללב שלך, Ani rotse lehakshiv lalev shelcha

English- Hebrew Guide 2020

Prof. Naama W. Constantini and Dr. Tanir Shalhav

QUESTIONS: שאלות, She'elot

YES: כן, Ken

NO: לא, LO

Any swelling - יש נפיחות, Yesh nefichut?

Do you have any instability – יש לך חוסר יציבות? , Yesh lecha Hoser-yetzivut

Do you have any: יש לך?, Yesh Lecha?

Pain - כאב - Ke'ev ?

Headaches: כאב ראש rosh? Ke'ev

Blurry vision – טשטוש ראייה, Tishtush Re'iya

Nausea - בחילה - Bchila

Neck pain - כאב צוואר - Ke'ev Tsavar

Vomiting – הקאות, Haka'ot

Dizziness - סחרחורת - Scharchoret

Fever – חום, Chom

Do you have any injuries?, יש לך פציעות? , Yesh lecha Petsi'ot?

ANATOMY/DIAGNOSIS

Tear - קרע - Kera

Strain – מתיחה - Meticha

Sprain – נקע - Neka

Cramp - התכווצות שריר - Hitkavtzut Shrir

Labrum – לברום, Labrum

Hip labrum – הלברום של מפרק הירך, Halabrum shel mifrak hayarech

Femoralacetabular impingement – צביטה במפרק הירך - Tsvita bemifrak hayarech

Fracture – שבר, Shever

English- Hebrew Guide 2020

Prof. Naama W. Constantini and Dr. Tanir Shalhav

Tendon – גיד, Gid

Ligament – רצועה, Retzua

Muscle – שריר, Shrir

Rotator cuff – Hasharvul Hamesovev, השרוול המסובב

Osteoarthritis – אוסטאוארתריטיס, Osteoarthritis

Tendinitis – דלקת בגיד, Daleket bagid

Meniscus – מניסקוס, Meniscus (Saharon – סהרון)

Frozen shoulder – Katef kfu'a, כתף קפואה

Adhesive capsulitis – Adhesive capsulitis, אדהסיב קפסוליטיס

Impingement syndrome – Tismonet tefes Hakatef, תסמונת התפס בכתף

Contusion/bruise – , חבלה, Chabala

Subluxation – Prika Helkit, פריקה חלקית

Dislocation – פריקה /, Prika/dislokatzia דיסלוקציה

Joint - Mifrak, מפרק

Cartilage - Schus, סחוס

Bone - Etzem, עצם

Concussion - Za'azua, זעזוע

Loose body - Gufif Chofshi, גופיף חופשי

Swelling - Nefihut, נפיחות

Instability – E-Y, אי יציבות, etsivut

Numbness – Choser Tchusha, חוסר תחושה

Tingling/paresthesias – Nimul, נימול

Weakness - Chulcha, חולשה

Bone spur/osteophyte – osteophyte, אוסטאופיט

Mild – Kal, קל

Moderate – Beynoni, בינוני

Severe – Chamur, חמור

Partial – Helki, חלקי

Complete – Ma'le, מלא

Sharp – Chad, חד

Dull - Kehe, קהה

You can't return to play/no return to play

אתה לא יכול לחזור לשחק

Ata lo yachol lachzor lesachek

English- Hebrew Guide 2020

Prof. Naama W. Constantini and Dr. Tanir Shalhav



You can return to play,

אתה יכול לחזור לשחק

Ata yachol lachzor lesachek

Numbers –

0	אפס ,Ephes	20	עשרים ,Esrin
1	אחד ,Ehad	30	שלושים ,shloshim
2	שתיים ,Shtaim	40	ארבעים ,Arbaim
3	שלוש ,Shalosh	50	חמישים ,Hamishim
4	ארבע ,Arba	60	שישים ,Shishim
5	חמש ,Hamesh	70	שישים ,Shivim
6	שש ,Shesh	80	שמונים ,Shmonim
7	שבע ,Sheva	90	תשעים ,Tish-im
8	שמונה ,Shmone	100	מאה ,Me'a
9	תשע ,Tesda	1000	אלף ,Elef
10	עשר ,Eser		

Muscles -

Biceps

Du Rashi,

דו ראשי

Triceps

תלת ראשי

Tlat Rashi

Hamstrings

המסטרינגס

Quadriceps

Arba Rashi

ארבע ראשי

Achilles tendon

Gid Achilles

גיד אכילס

Pain, Ke'ev, כאב