





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

வணக்கம், நான் _____ உங்களது உடல் தகுதியை பரிசோதிக்கப் போகிறேன்.
முதலில் சில கேள்விகள் கேட்ட பின்னர் உடற் பரிசோதனை செய்யப்போகிறேன்.

(Vanakkam naan _____ Ungalathu udal thaguthiyay parisothikka pogiren.
Muthalil sila Kelvigal ketta pinnar udal parisothanai seyya pogiren)

INSTRUCTIONS: வழிமுறைகள் (Vali Muraigal)

Now, I am going to examine - இப்பொழுது உங்களைப் பரிசோதிக்கப் போகிறேன் (Ippoluthu ungalai parisothikka pogiren)

Point to your pain - உங்கள் வலி எங்கு என்று காட்டவும் (Ungal vali engu endru kaattavum))

Stand up - எழும்புங்கள் (Elumbungal)

Sit down - உட்காருங்கள் (Utkaarungal)

Lie on your back - மல்லாந்து படுக்கவும் (Mallaanthu padukkavum)

Lie on your belly - குப்புறப் படுக்கவும் (Kuppura padukkavum)

Bend your knees - முழங்காலை மடக்கவும் (Mulang kaalai Madakkavum)

Relax, please இப்போது ஓய்வெடுங்கள் (Ippothu Oivedungal)

Raise your arms over your head – கைகளை தலைக்கு மேல் தூக்கவும் (Kaigalai Thalaikku Mel Thookkavum)

Squat down - குந்தி இருங்கள் (Kunthi irungal)

Turn to your left உங்கள் இடது புறம் திரும்புங்கள் (Ungal Idathu puram Thirumbungal)

Left - இடது (Idathu)

Turn to your right – உங்கள் வலது புறம் திரும்புங்கள் (Ungal Valathu Puram Thirumbungal)

Right - வலது (Valathu)

I'm going to listen to your lungs, take a deep breath: உங்கள் சுவாசத்தை பரிசோதிக்கப் போகிறேன்.

ஆழமாக மூச்சை இழுங்கள் (Ungal suvaasaththai parisothikka pogiren. Aalamaga moochai ilungal.

I'm going to listen to your heart: உங்கள் இதயத்தை பரிசோதிக்கப் போகின்றேன். (Ungal ithayaththa parisothikka pogiren)

QUESTIONS: கேள்விகள் (Kelvigal)

YES: ஆம் (Aam)

NO: இல்லை (Illai)

Point to your pain உங்கள் வலி எங்கு என்று காட்டவும் (Ungal Vali Engu endru kaattavum)

Any Swelling - ஏதாவது வீக்கம் (Ethavathu Veekkam ?)

Do you have any instability – உங்களுக்கு சம நிலை இல்லாமல் உள்ளதா (Ungalukku Sama Nilay Illaamal Ullathaa ?)

Do you have any: இவற்றில் ஏதாவது உங்களுக்கு உள்ளதா (Ivatril ethavathu ungalukku Ullathaa ?)

Pain - வலி (Vali)

Headaches: தலை வலி (Thalai Vali)

Blurry vision – பார்வை மங்கல் (paarvai Mangal)

Nausea: குமட்டல் (Kumattal)

Neck pain: கழுத்து வலி (Kazhuththu Vali)

Vomiting - வாந்தி (Vaanthi)

Dizziness - தலைச் சுற்றல் (Thalai Sutral)

Fever – காய்ச்சல் (kaaichal)

English- Tamil Guide 2020

Dr. Vara Mahadevan



Do you have any injuries? எதாவது காயப்பட்டீர்களா (Ethavathu Kaaya patteergalaa ?)

ANATOMY/DIAGNOSIS: உடல் பாகம் / நோய் (Udal pagam / Noi)

Tear - கிழிவு (Kilivu)

Strain – சிரமம் (Siramam)

Sprain – சுளுக்கு (Sulukku)

Cramp - பிடிப்பு (Pidippu)

Labrum – முற்சொண்டு (Mut Sondu)

Hip labrum – இடுப்பு சுற்று (Iduppu Sutru)

Femoralacetabular impingement – தொடை எலும்பு இடுப்பு முறுகுதல் (Thodai elumbu Muruguthal)

Fracture – எலும்பு முறிவு (Elumbu Murivu)

Tendon – தசை நார் (Thasai Naar)

Ligament – தசை மென் நார் (Thasai Men Naar)

Muscle – தசை (Thasai)

Rotator cuff – தோள் சுற்று தசை (Thol Sutru Thasai)

Osteoarthritis – மூட்டழற்சி (Moottu Alarchi)

Tendinitis – தசைநார் அழற்சி (Thasai naar alarchi)

Meniscus – முழங்கால் கசியம் (Mulangaal kasiyam)

Frozen shoulder – தோள் உறைவு (Thol Uraivu)

Adhesive capsulitis – ஒட்டிய சுற்றுத் தசை (Ottiya Sutru Thasai)

Impingement syndrome – இறுக்கி முறுகல் அறிகுறி (Irukki Murugal arikuri)

Contusion/bruise – உள் காயம் (Ul kaayam)

Subluxation – மூட்டு நீங்கல் (Moottu neengal)

Dislocation – மூட்டு விலகல் (Mottu Vilagal)

Joint - மூட்டு (Moottu)

Cartilage - கசியிழையம் (Kasi Ilayam)

Bone - எலும்பு (Elumbu)

Concussion - அடிபட்டதனால் உண்டான மூளை பாதிப்பு (Adi Pattathanaal undaana Moolai Pathippu)

Loose body - தனியாக உள்ள பொருள் (Thaniyaaga Ulla Porul)

Swelling - வீக்கம் (Veekkam)

Instability – நிலையில்லாமை (Nilayillaamai)

Numbness – மரப்பு (Marappu)

Tingling/paresthesias – விறைப்பு/உணர்ச்சி இல்லாமை (Viraippu / Unarchi Illaamai)

Weakness - பலவீனம் (Balaveenam)

Bone spur/osteophyte – எலும்பு முள் (Elumbu Mul)

Mild – லேசான (Lesana)

Moderate – மிதமான (Mithamaana)

Severe – கடுமையான (Kadumayaana)

Partial – பகுதியாக (Paguthiyaaga)

Complete – முழுதாக (Muluthaaga)

Sharp – கூர்மையாக (Koormayaaga)

Dull - மழுங்கலாக (Malungalaaga)

You can't return to play/no return to play நீங்கள் மீண்டும் விளையாட முடியாது. (Neengal Meendum Vilayaada Mudiyaathu)

English- Tamil Guide 2020

Dr. Vara Mahadevan



You can return to play - நீங்கள் மீண்டும் விளையாட்டிற்கு திரும்பலாம் (Neengal meendum Vilayaattirku Thirumbalaam)

Numbers –

1 ஒன்று Ondru	20 இருபது Irubathu
2 இரண்டு Irandu	30 முப்பது Muppathu
3	40 நாற்பது Narpathu
மூன்று Moondru	
4 நான்கு Naangu	50 ஐம்பது Aymbathu
5 ஐந்து Aynthu	60 அறுபது Arupathu
6 ஆறு Aaru	70 எழுபது Elupathu
7 ஏழு Elu	80 எண்பது Enbathu
8 எட்டு Ettu	90 தொண்ணூறு Thonnooru
	100 நூறு Nooru
9 ஒன்பது Onbathu	1000
10 பத்து Paththu	ஆயிரம் Aayiram

Muscles - தசைகள் (Thasaigal)

Biceps முன்

மேல்

கை தசை (Mun

Mel Kai thasai)

Triceps பின்

மேல் கை தசை

(Pin Mel Kai Thasai)

Hamstrings பின்

தொடை தசை

(Pin Thodai Thasai)

Quadriceps முன்

தொடை தசை

(Mun Thodai Thasai)

Achilles tendon

குதிக்கால் தசை

நார்

(Kuthi Kaal Thasai

Naar)

Pain வலி (Vali)