





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

سلام من.....هستم و قرار است فرم پزشکی شما را بررسی کنم از شما یک سری سوالات میپرسم و در نهایت شما را معاینه خواهم کرد.

INSTRUCTIONS: دستورات

Now, I am going to examine - الان میخوام شما را معاینه کنم -

Stand up - بایستید -

Sit down - بنشینید -

Lie on your back - به پشت دراز بکشید -

Lie on your belly - روی شکم بخوابید -

Bend your knees - زانویتان را خم کنید -

Relax, please - لطفا آرام باشید -

Raise your arms over your head - دستتان را بالای سر ببرید -

Squat down - چمباتمه بنزید -

Point to your pain - با انگشت محل درد را نشان دهید -

Turn to your left - به سمت چپ بچرخید -

Turn to your right - به سمت راست بچرخید -

Point to your pain/Where is your pain located? با انگشت محل درد را نشان دهید/محل درد

کجاست

I'm going to listen to your lungs, take a deep breath: میخوام به صدای ریه شما گوش بدهم

یک نفس عمیق بکشید

I'm going to listen to your heart: میخوام به صدای قلب شما گوش بدهم

QUESTIONS: سوالات

YES: بله(baleh)

NO: خیر(kheyr)

Any swelling? آیا ورم دارد

Do you have any instability? (بی ثباتی) میکنید؟

Do you have any: (هیچ کدام از موارد زیر وجود دارد)

Pain? (درد) (dard)

Headaches?: (سر درد)

Blurry vision? (تاری دید)

Nausea?: (حالت تهوع)

Neck pain?: (گردن درد)

Vomiting? (استفراغ)

Dizziness? (سرگیجه)

Fever? (تب)

Do you have any injuries? (صدمه یا ضربه) وجود دارد

ANATOMY/DIAGNOSIS (انatomy/تشخیص)

Tear - (پارگی)

Strain - (کشیدگی)

Sprain - (پیچ خوردگی)

Cramp - (گرفتگی عضلانی)

Labrum - (لابروم)

Hip labrum - (لابروم مفصل لگن)

Femoralacetabular impingement - (گیر کردن سر استخوان ران به لبه مفصل)

Fracture - (شکستگی)

Tendon - (تاندون)

Ligament - (لیگامان)

Muscle - (ماهیچه)

Rotator cuff - (روتاتور کاف)

Osteoarthritis - (ساییدگی مفصلی)

Tendinitis - (تاندونیت (التهاب تاندون))

- Meniscus – مینیسک زانو
- Frozen shoulder – شانه یخ زده
- Adhesive capsulitis – کیسولیت چسبنده
- Impingement syndrome – سندروم گیر کردن
- Contusion/bruise – ضرب دیدگی
- Subluxation – نیمه در رفتگی
- Dislocation – در رفتگی
- Joint - مفصل
- Cartilage - غضروف
- Bone - استخوان
- Concussion – ضربه مغزی خفیف
- Loose body - جسم آزاد درون مفصل
- Swelling - تورم
- Instability – ناپایداری
- Numbness – بی حسی
- Tingling/paresthesias – (خواب رفتگی) مور مور شدن
- Weakness - ضعف
- Bone spur/osteophyte – استخوان اضافه
- mild, moderate, severe – خفیف، متوسط، شدید
- partial, complete - ناقص کامل
- sharp, dull – درد شدید درد گنگ
- You can't return to play/no return to play شما نمیتوانید به بازی برگردید
- You can return to play – شما میتوانید بازی برگردید

1 (yek) ۱

2 (do) ۲

3 (seh) ۳

4 (chaahaar) ۴

5 (panj) ۵

6 (shesh) ۶

7 (haft) ۷

8 (hasht) ۸

9 (noh) ۹

10 (dah) ۱۰

20 (bist) ۲۰

30 (si) ۳۰

40 (chehel) ۴۰

50 (panjaah) ۵۰

60 (shast) ۶۰

70 (haftaad) ۷۰

80 (hashtaad) ۸۰

90 (navad) ۹۰

100 (sad) ۱۰۰

Days - روز

Months - ماه

Years - سال