





English - Norwegian Guide 2019

Dr. Magnus Mejlaender-Larsen



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

Hei, jeg heter X og skal nå gjøre en helseundersøkelse. Jeg kommer til å stille deg noen spørsmål og undersøke deg.

INSTRUCTIONS:

Now, I am going to examine - Nå skal jeg undersøke

Stand up – Reis deg opp

Sit down – Sett deg ned

Lie on your back – Legg deg på ryggen

Lie on your belly – Legg deg på magen

Bend your knees – Bøy knærne

Relax, please – Vennligst slapp av

Raise your arms over your head – Hold armene over hodet

Squat down – Sett deg på huk

Point to your pain – Pek der du har smerter

Turn to your left – Snu deg mot venstre

Turn to your right - Snu deg mot høyre

I'm going to listen to your lungs, take a deep breath: Nå skal jeg lytte på lungene dine; trekk pusten dyp inn

I'm going to listen to your heart: Nå skal jeg lytte på hjertet ditt.

QUESTIONS:

Any swelling? Har du noen hevelser?

Do you have any instability? Opplever du (ledd) instabilitet?

Do you have any: Har du?

Headaches?: Hodepine

Blurry vision? Sløret syn

Nausea?: Kvalme

Neck pain?: Nakkesmerter

Vomiting? Oppkast

Dizziness? Svimmelhet

Fever? Feber

Do you have any injuries? Har du noen skader?

ANATOMY/DIAGNOSIS

Tear - Ruptur

Strain - Strekk

Sprain – Fortuvning

Cramp - Kramper

Labrum -

Hip labrum - Hoftemenisken

Femoralacetabular impingement – Femoralacetabular avklemming

English - Norwegian Guide 2019

Dr. Magnus Mejlaender-Larsen



Fracture – Brudd
Tendon – Sene
Ligament – Ligament/leddbånd
Muscle – Muskel
Rotator cuff – Rotator cuffen
Osteoarthritis – Osteoartritt/Slitasjegikt
Tendinitis – Tendinitt/Senebetennelse
Meniscus – Menisk
Frozen shoulder – Frossen skulder
Adhesive capsulitis – Kapsulitt
Impingement syndrome – Avklemmings syndrom
Contusion/bruise – Kontusjon/blåmerke
Subluxation - Subluksasjon
Dislocation – Dislokasjon/ut av ledd
Joint - Ledd
Cartilage - Brusk
Bone - Ben
Concussion - Hjernerystelse
Loose body - Frittliggende legeme
Swelling - Hevelse
Instability - Instabilitet
Numbness - Nummenhet
Tingling/paresthesias - Prikking
Weakness - Svakhet
Bone spur/osteophyte - Pålering
mild, moderate, severe – mild, moderat, uttalt
partial, complete - inkomplett, komplett
sharp, dull – skarp, dump
You can't return to play/no return to play Du kan ikke drive fysisk aktivitet
You can return to play – Du kan gjennopta fysisk aktivitet

1 En	6 Seks
2 To	7 Syv
3 Tre	8 Åtte
4 Fire	9 Ni
5 Fem	10 Ti
	20 Tjue

English - Norwegian Guide 2019

Dr. Magnus Mejlaender-Larsen



30 Tretti

40 Førti

50 Femti

60 Seksti

70 Sytti

80 Åtti

90 Nitti

100 Hundre

Days - Dager

Months - Måneder

Years - År