

A photograph of a person's back, wearing a blue t-shirt. Two hands are placed on the lower back area, one on the left and one on the right, suggesting a physical examination or a massage. The background is a plain, light-colored wall.

MUSCULAR SYSTEM

ระบบกล้ามเนื้อ

Instructor: Nichada Phongthanyakon, MD

HISTORY TAKING

How did you injure yourself? (บาดเจ็บได้อย่างไร)

Can you tell me where the pain is? (บอกหน่อยได้มั้ยว่าปวดตรงไหน)

Can you point to the pain? (ชี้ตำแหน่งที่ปวดหน่อยได้มั้ย)

Can you tell me when the pain started? หรือ **When did the pain start?**
(บอกหน่อยได้มั้ยว่าเริ่มปวดตั้งแต่เมื่อไหร่)

Do you have any pain in your? หรือ **Any pain in your?** (มีปวดบริเวณ.....มั้ย)

เช่น neck, back, joints



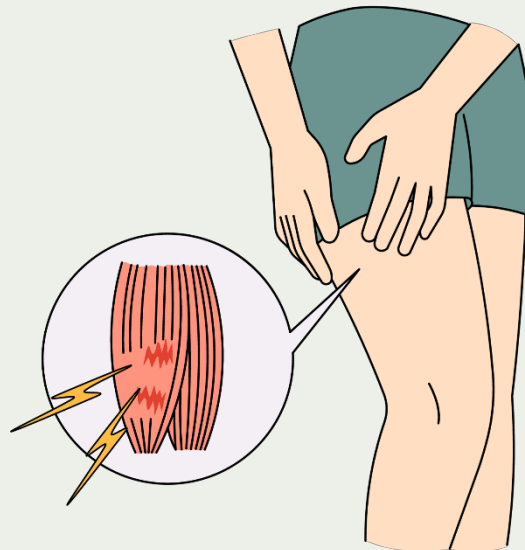
Does the pain radiate down your? หรือ Does the pain travel down your?
(ปวดร้าวลง.....มัย) เช่น *shoulders, arms, legs*

Do you have any numbness/tingling in your? หรือ Is there any numbness/tingling in your? (มีอาการชาบริเวณ.....มัย)
numbness = ชา, tingling = ชาเหมือนมีเข็มทิ่ม (pins and needles)

Do you have any weakness in your? (มีอาการอ่อนแรงบริเวณ.....มัย)

When is the pain worst during the day? (ปวดมากสุดช่วงไหนของวัน)

In what position is the pain worse? (ท่าไหนที่ปวดมากสุด)



Do you have any stiffness in your joints? (มีอาการข้อติด/ข้อฝืดมึน)

Is there any swelling, warmth, or redness? (มีอาการบวม ร้อน หรือแดงมึน)

ดูว่ามี *inflammation* มึน

Did you lift anything heavy? (ไปยกของหนักมาหรือเปล่า)

Did you fall? (คุณล้มมาหรือเปล่า)



MUSCULOSKELETAL EXAM

Let's check your range of motion.
= มาตรวจการเคลื่อนไหวของข้อต่อกัน

I'm going to feel (हमो जे कलाम.....कुनने)

I'm going to feel around your joints. (हमो जे कलामरुपपुछुतकुनने)

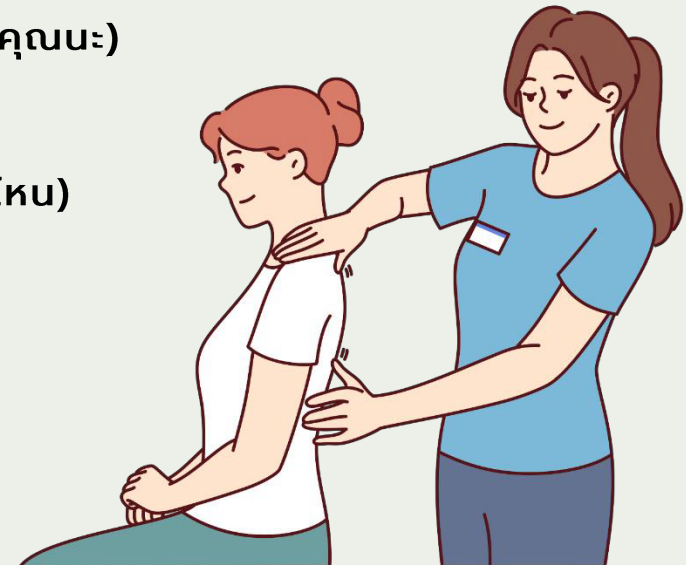
Let me know if you have any pain. (बोकडालेयनेठुा जेबतुरंगहन)

Does it hurt when I press here? (जेबमियेवेलगतदुरंगन)

Does it hurt when I do this? (जेबमियेवेलकाम्बन)

I'm going to assess some movements. (हमो जे प्रमेनकरखियरंगकानने)

I'm going to assess your movements. (हमो जे प्रमेनकरखियरंग.....)



Can you move it up and down? (สามารถขยับมันขึ้นลงได้มั้ย)

Can you move it side to side? (สามารถขยับมันไปด้านข้างได้มั้ย)

Can you move it in all directions? หรือ Can you move it around? (สามารถขยับ/หมุนได้รอบทิศทางเลยมั้ย)

Bend your (งอ.....ของคุณ)

- เช่น *Bend your elbow/knee.*

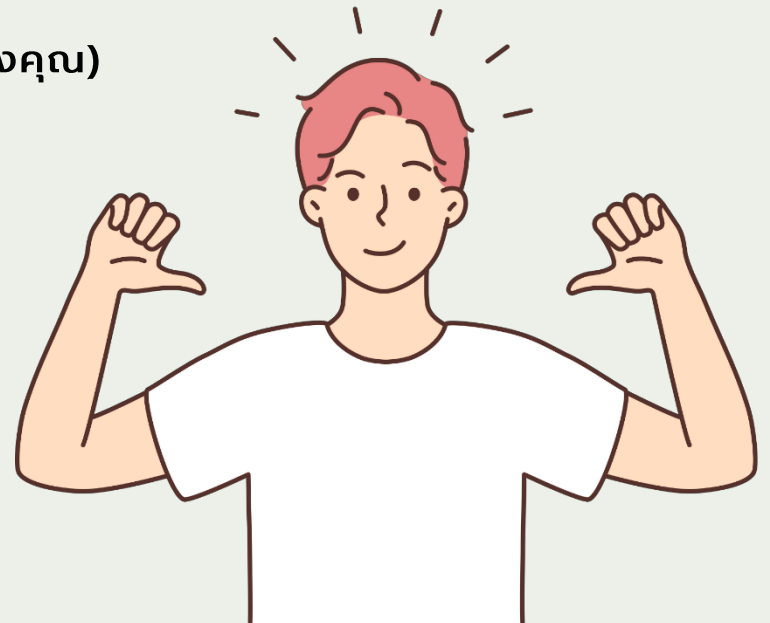
- จะใช้คำว่า *flex* แทน *bend* ก็ได้ เช่น *Flex your elbow/knee.*

Extend your หรือ Straighten your (เหยียด.....ของคุณ)

เช่น *Extend your elbow/knee.*

I'm going to move your (ผมจะขยับ.....ของคุณนะ)

Move your (ให้คุณขยับ.....)



Move your away from your body. (กาง.....ออกจากลำตัว)

เช่น Move your arm/leg away from your body.

Move your towards your body. (หุบ.....เข้าหาลำตัว)

เช่น Move your arm/leg towards your body.

Relax as much as you can. (ผ่อนคลายให้มากที่สุดเท่าที่ทำได้)

Try to stay relaxed. หรือ Just relax. (ให้ผ่อนคลายไว้นะ)

Can you copy what I'm doing? (ทำตามที่หมอบอกทำอยู่ได้มั๊ยนะ)

Let's take a look at your หรือ Let me take a look at your (ให้หมอบดู.....คุณหน่อย)

Remember to breathe. (อย่าลืมหายใจนะ)



Push/Pull against my hand as hard as you can. (ดัน/ดึงต้านมือของหมอนะ แรงที่สุดเท่าที่ทำได้)

Hold it for.....seconds. (ค้างไว้นะ เป็นเวลา.....วินาที)

BACK & SPINE

I'm going to feel down your spine. (หมอจะคลำกระดูกสันหลังของคุณนะ)

Bend over and touch your toes. (ก้มลงแตะนิ้วเท้าคุณ)

Lean back. หรือ Lean backward. หรือ Lean backwards. (เอนตัวไปข้างหลัง)

Lean forward. หรือ Lean forwards. (โน้มตัวไปข้างหน้า)

Can you twist your torso to the side? (บิดลำตัวคุณไปด้านข้างได้มั๊ย)



NECK

Can you look up at the ceiling? (มองไปบนเพดานได้มัย)

Can you look down at your toes? (มองลงมาถึงนิ้วเท้าคุณ)

Turn your head to the right/left. หรือ Look over your right/left shoulder.
(หันหัวไปทางขวา/ซ้าย, มองเหนือไหล่ขวา/ซ้าย)

Tilt your head to one side. หรือ Move your ear to your shoulder.
(เอียงหัวคุณไปด้านข้าง, เอาหูไปที่ไหล่)



SHOULDERS & ARMS & ELBOWS

Put your arms up. หรือ Lift up your arms. (ยกแขนขึ้น)

Put your arms out. หรือ Spread your arms. (กางแขนออก)

Bring your arms out in front of you. (ยื่นแขนออกมาไว้ด้านหน้า)

Try to extend your arms as far as you can. หรือ Try to straighten your arms all the way. (พยายามยืดแขนให้สุด)

Can you fully extend your arms? (ยืดแขนสุดได้มั๊ย)

Bring/raise your arms all the way up. (ยกแขนขึ้นสุดเลย)

Raise your arms overhead. (ยกแขนเหนือศีรษะ)



Raise your arms in front of you and all the way up. (ยกแขนขึ้นมาไว้ข้างหน้า และก็ยกขึ้นสุดเลย)

Raise your arms out to the side and all the way up. (ยกแขนขึ้นออกมาไว้ด้านข้าง และก็ยกขึ้นสุดเลย)

Bring your arms all the way down. หรือ Bring your arms back down. (เอาแขนลงได้)

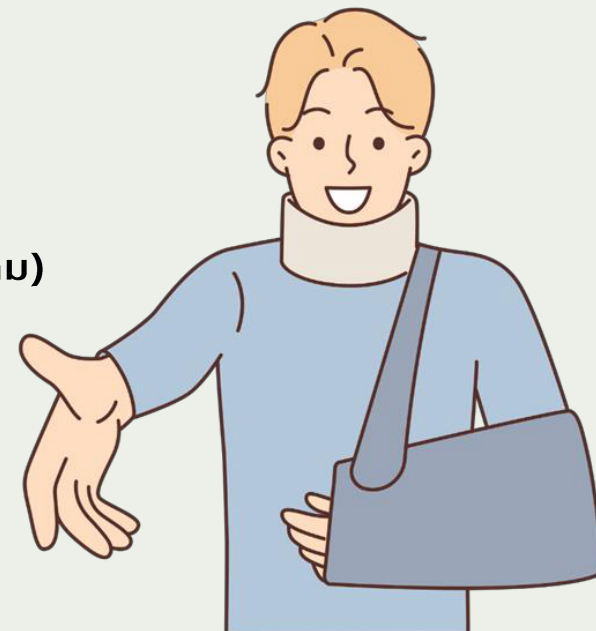
Move your arms behind your back. (เอาแขนไว้ด้านหลัง)

Try to touch your shoulder blade. (พยายามมาแตะที่สะบัก)

Can you shrug your shoulders? (ชักไหล่หน่อยได้มั๊ย)

Rotate your shoulder in a circular motion. (หมุนไหล่คุณเป็นวงกลม)

Cross your arms. หรือ Fold your arms. (กอดอก)



Can you bend your elbow? (งอข้อศอกหน่อยได้มั้ย)

Can you straighten your elbow? (เหยียดข้อศอกหน่อยได้มั้ย)

HANDS & WRISTS



Can you bring your hands up in front of you? (เอามือขึ้นมาข้างหน้าคุณหน่อยได้มั้ย)

Can you turn your hands over? (พลิกมือของคุณหน่อยได้มั้ย)

Turn your palms up. หรือ Palms up. หรือ Palms facing up. (หงายมือหน่อย)

Turn your palms down. หรือ Palms down. หรือ Palms facing down. (คว่ำมือหน่อย)

Can you turn your palms up and down? (หงายมือและคว่ำมือหน่อยได้มั้ย)

Bend your wrists back. (กระดกข้อมือขึ้น)

- คำว่ากระดกข้อมือบางคนใช้ *cock your wrists*
- คำว่า *cock* จริงๆนิยมใช้ในกีฬา เช่น เทนนิส กอล์ฟ แต่หมอบางคนก็พูดคำนี้

Can you make a fist? (กำมือได้มั๊ย)

Spread your fingers (apart). (กางนิ้วออกจากกัน)

Squeeze my fingers. (บีบนิ้วหมอ)

Let go for me. (ปล่อยได้)



HIPS & LEGS

Can you walk for me? (เดินให้หมอดูหน่อยได้มั้ย)

Can you walk to the end of the room? (เดินไปสุดห้องได้มั้ย)

Can you walk back? (เดินกลับมาได้มั้ย)

Can you walk back and forth? (เดินไปและเดินกลับมาได้มั้ย)

Bring your knee up towards your chest. (เอาเข่าขึ้นมาที่หน้าอก)

I'm going to measure the length of your legs. (หมอจะวัดความยาวขาของคุณ)



KNEES

Bend your knee for me. (งอเข่าหน่อย)

Straighten your leg for me. (เหยียดขาหน่อย)

Lift your leg. (ยกขาหน่อย)

Any pain when I press on your kneecap? (เจ็บมึ้นถ้าหมอกดตรงกระดูกสะบ้า/กระดูกหัวเข่า)

kneecap หรือ patella (ศัลยแพทย์) = กระดูกสะบ้า



FEET & ANKLES

Can you walk on your tiptoes? หรือ Can you walk on your toes? (เดินเขย่งเท้าได้มั้ย)

Can you walk on your heels? (เดินบนส้นเท้าได้มั้ย)

Can you wiggle your toes? (กระดิกนิ้วเท้าได้มั้ย)

Can you move your ankle up and down? (ขยับข้อเท้าขึ้นลงได้มั้ย)

Lift your toes. หรือ Raise your toes. (กระดกปลายเท้าขึ้น)

Can you stand on one foot? (ยืนขาเดียวได้มั้ย)



ABOUT THE INSTRUCTOR

พญ.นิชดา พงษ์รัญญกรณ



เป็นเจ้าของเพจสอนภาษาอังกฤษในชีวิตประจำวันและทางการแพทย์ ใน Instagram, Facebook และ TikTok มีผู้ติดตามรวมทุกช่องทางกว่า 7 แสนคน

ช่องทางการติดตาม

Instagram: [english_travel](#)

Facebook: [Engtravelish](#)

TikTok: [lgobyami](#)