





English-Polish Guide 2020

Dr. Benedykt Cichy



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

Dzień dobry, jestem _____, przeczytam Pana formularz, zadam kilka pytań, zbadam Pana.

Jen doh-bree, yeh-stem _____, psche-chee-tam pah-nah for-moo-lash, zah-dam kill-kah pee-tanh, poh-tem zbah-dam pah-nah

INSTRUCTIONS:

Now, I am going to examine - Teraz zbadam - teh-ras zbah-dam

Point to your pain - Gdzie boli – g'jeh boh-lee

Stand up – Proszę wstać – pro-sheh v'stach

Sit down – Proszę siadać – pro-sheh shah-dach

Lie on your back – Proszę się położyć – proh-sheh sheh poh-woh-zcheech

Lie on your belly - Proszę się położyć na brzuchu – proh-sheh sheh poh-woh-zcheech nah bzhoo-who

Bend your knees – Proszę zgiąć kolana – pro-sheh zgee-onch koh-lah-nah

Relax, please Proszę się rozluźnić – pro-sheh sheh roz-loozh-neeceh

Raise your arms over your head – Proszę unieść ramiona nad głowę – proh-sheh oo-nesch rah-myo-nah nad guo-veh

Squat down – Proszę zrobić przysiad – proh-sheh zroh-beech pschee-shad

Turn to your left Proszę obrócić się w lewo – proh-sheh oh-broo-chech sheh vle-voh

Left – Lewo – leh-voh

Turn to your right – Proszę obrócić się w prawo – proh-sheh oh-broo-chech sheh vpra-voh

Right – Prawo – prah-voh

I'm going to listen to your lungs, take a deep breath: Teraz osłucham płuca, proszę głęboki wdech – teh-ras oswoo-kham poo-tsah, proh-sheh gem-bo-keeh vdekh

I'm going to listen to your heart: Teraz osłucham serce – teh-ras oswoo-kham ser-tseh

QUESTIONS:

YES: Tak - tak

NO: Nie - nyeh

Point to your pain – Gdzie boli – gje boh-lee

Any Swelling – Czy coś puchnie – chee tsosch poo-khnyeh

Do you have any instability – Czy jakiś staw niestabilny – chee yah-kish stav nyeh-stab-eel-nee

Do you have any: Czy masz – chee mash

Pain – Ból - bool

Headaches: Ból głowy – bool guo-vee

Blurry vision – Niewyraźne widzenie – nyeh-vira-zneh vee-dze-nyeh

English-Polish Guide 2020

Dr. Benedykt Cichy

Nausea: Nudności – nood-noh-schchee

Neck pain: Ból karku – bool kar-koo

Vomiting – Wymioty – vee-myoh-tee

Dizziness – Zawroty głowy – zah-vroh-tee guo-vee

Fever – Gorączka – goh-ronch-kah

Do you have any injuries? Czy masz jakieś urazy – chee mash yah-kesh oo-ra-zee

ANATOMY/DIAGNOSIS

Tear - Zerwanie – zer-vah-nyeh

Strain – naderwanie – nah-der-vah-nyeh

Sprain – Skręcenie – skren-tseh-nyeh

Cramp - Skurcze – skoor-chech

Labrum – Obrąbek – oh-brom-beck

Hip labrum – Obrąbek panewki – oh-brom-beck pah-nev-keh

Femoralacetabular impingement – Konflikt panewkowo-szyjkowy – con-flict pah-nev-koh-voh shi-koh-vee

Fracture – Złamanie – zua-mah-nyeh

Tendon – Ściągno – schcheng-noh

Ligament – Wiązadło – vyen-zah-dwoh

Muscle – Mięsień – myen-shen

Rotator cuff – Stożek rotatorów – stoh-zhek roh-tah-toh-roov

Osteoarthritis – Zwyródnienie – zvee-roh-dnyeh-nyeh

Tendinitis – Zapalenie ścięgna – zah-pah-leh-nyeh schcheng-nah

Meniscus – Łąkotka – won-koh-tkah

Frozen shoulder – Zamrożony bark – zam-roh-zho-nee bark

Adhesive capsulitis – Zapalenie zlepne barku – zah-pah-leh-nyeh zleh-pneh bar-koo

Impingement syndrome – Zespół konfliktu – ze-spooh con-flick-too

Contusion/bruise – Stłuczenie – stwoo-cheh-nyeh

Subluxation – Podwichnięcie – poh-dvee-khnyen-cheh

Dislocation – Zwichnięcie – zvee-khnyen-chech

Joint – Staw - staff

Cartilage – Chrząstka – khzhon-stkah

Bone – Kość - koschch

Concussion – Wstrząs mózgu – vstchonts moo-zgoo

Loose body - Ciało wolne – cha-woh vo-lneh

Swelling – Obrzęk – oh-bzhenk

English-Polish Guide 2020

Dr. Benedykt Cichy



Instability – Niestabilność – nyeh-stah-beel-noschch

Numbness – Brak czucia – brack choo-chah

Tingling/paresthasias – Mrowienie – mroh-vyeh-nyeh

Weakness - Osłabienie – oh-swab-yen-yeh

Bone spur/osteophyte – Wyrośla kostne – vee-rosh-lah cost-neh

Mild – łagodny – wah-god-nee

Moderate – Umiarkowany – ooh-myar-koh-vah-nee

Severe – Ciężki – chenz-kee

Partial – Częściowy – chenz-choh-vee

Complete – Całkowity – tsaw-koh-vee-tee

Sharp – Ostry – oh-stree

Dull – Tępy – tem-pee

You can't return to play/no return to play - Nie można wrócić do sportu – nyeh mozh-nah vroo-cheech doh spor-too

You can return to play - Można wrócić do sportu – mozh-nah vroo-cheech doh spor-too

Numbers -

1 jeden – ye-den	20 dwadzieścia – dvah-djeh-schchah
2 dwa – dvah	30 trzydzieści – tschee-jeh-schchee
3 trzy – tschee	40 czterdzieści – tschter-jeh-schchee
4 cztery – chte-ree	50 pięćdziesiąt – pench-jeh-schont
5 pięć – pench	60 sześćdziesiąt – schesch-jeh-shont
6 sześć – scheschch	70 – siedemdziesiąt – sheh-dem-jeh-shont
7 siedem – sheh-dem	80 osiemdziesiąt – oh-shem-jeh-shont
8 osiem – oh-shem	90 dziewięćdziesiąt – jeh-vench-jeh-shont
9 dziewięć – jeh-vench	100 sto – stoh
10 dziesięć – jeh-shench	1000 tysiąc – tee-shonts

Muscles -

Biceps – biceps – bee-tseps

English-Polish Guide 2020

Dr. Benedykt Cichy

Triceps - triceps – tree-tseps

Hamstrings - kulszowo-goleniowe – cool-sho-voh goh-len-yoh-veh

Quadriceps – czworogłowy – tschvoh-roh-guo-vee

Achilles tendon – Ściągno Achillesa – schcheng-noh Achille-sah

Pain - ból – bool

