





English/Russian 2020

Dr. Dmitri Krassioukov-Enns



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

Здравствуйте, меня зовут _____, мне необходимо оценить Вашу физическую форму и состояние Вашего здоровья, задать Вам несколько вопросов, а затем провести медицинское обследование.

“ Zdravstvuyte, menya zovut _____, mne neobkhodimo otsenit' Vashu fizicheskuyu formu i sostoyaniye Vashego zdorov'ya, zadat' Vam neskol'ko voprosov, a zatem provesti meditsinskoye obsledovaniye”

INSTRUCTIONS/ ИНСТРУКЦИИ:

Now, I am going to examine

Сейчас, я буду проводить медицинское обследование

Seychas, ya budu provodit' meditsinskoye obsledovaniye

Stand up

Встаньте (пожалуйста)

“Vstan'te (pozhaluysta)”

Sit down

Присядьте (пожалуйста)

“Prisyad'te (pozhaluysta)”

Lie on your back

(пожалуйста) Лягте на спину

“(pozhaluysta) Lyagte na spinu”

Lie on your belly

(пожалуйста) Перевернитесь на живот

“ pozhaluysta Perevernite's na zhihot”

Bend your knees

Согните колени

“Sognite kolen”i

Relax, please

Расслабьтесь пожалуйста

“Rasslab'tes' pozhaluysta”

Raise your arms over your head

Поднимите руки выше головы

“Podnimate ruki vyshe golovy”

Squat down

Присядьте

“Prisyad'te”

Point to your pain

Покажите где Вы чувствуете боль (покажите где у Вас болит)

“Pokazhite gde Vy chuvstvuyete bol' (pokazhite gde u Vas bolit)”

English/Russian 2020

Dr. Dmitri Krassioukov-Enns



Turn to your left

Повернитесь налево
“Povernites' nalevo”

Turn to your right

Повернитесь направо
“Povernites' napravo”

I'm going to listen to your lungs, take a deep breath?

А сейчас, мне нужно прослушать Ваши легкие, сделайте глубокий вдох (пожалуйста)
“A seychas, mne nuzhno proslushat' Vashi legkiye, sdelayte glubokiy vdokh (pozhaluysta)”

I'm going to listen to your heart

Мне нужно послушать Ваше сердце
“Mne nuzhno poslushat' Vashe serdtse”

QUESTIONS/ВОПРОСЫ “VOPROSY”:

Any swelling?

У Вас есть отеки?
“U Vas yest' oteki?”

Do you have any instability?

Вы испытываете нарушение баланса (нестабильность)?
“Vy ispytyvayete narusheniye balansa (nestabil'nost)?”

Do you have any:

У Вас есть (Вы испытываете):
“U Vas yest' (Vy ispytyvayete):”

Headaches? Головная боль? “Golovnaya bol'?”

Blurry vision? Нарушение зрения? “Narusheniye zreniya?”

Nausea? Тошнота? / Toshnota?

Neck pain? Боль в области шее? “Bol' v oblasti sheye?”

Vomiting? Рвота? “Rvota?”

Dizziness? Головокружение? “Golovokruzheniye?”

Fever? Повышенная температура? “Povyshennaya temperature”

Do you have any injuries? / У Вас есть какие то травмы? “U Vas yest' kakiye to travmy?”

English/Russian 2020

Dr. Dmitri Krassioukov-Enns



ANATOMY/DIAGNOSIS – АНАТОМИЯ/ДИАГНОЗ “ANATOMIYA/DIAGNOZ”

Tear/ Разрыв “Razryv”

Strain/ Напряжение “Naprязheniye”

Sprain/ Растяжение связок “Rastyazheniye svyazok”

Cramp/ Судорога “Sudoroga”

Labrum/ Лабрум/Губа/Верхняя губа/ “Guba/Verkhnyaya guba”

Hip labrum/ Вертлужная губа “Vertluzhnaya guba”

Femoralacetabular impingement/ Импинджмент Синдром Тазобедренного сустава (Бедренно-ацетабулярный Импинджмент/Соударение) “Impindzhment Sindrom Tazobedrennogo sustava (Bedrenno-atsetabulyarnyy Impindzhment/Soudareniye)”

Fracture/ Перелом “Perelom”

Tendon/ Сухожилие “Sukhozhilie”

Ligament/ Связка (Связки) “Svyazka (Svyazki)”

Muscle/ Мышца/ Myshtsa

Rotator cuff/ Мышцы вращатели плеча “Myshtsy vrashchateli plecha”

Osteoarthritis/ Остеоартрит “Osteoartrit”

Tendinitis/ Тендинит/ Tendinit

Meniscus/ Мениск “Menisk”

Frozen shoulder/ Замороженное плечо – Капсулит/“Zamorozhennoye plecho – Kapsulit”

Adhesive capsulitis /Адгезивный Капсулит “Adgezivnyy Kapsulit”

Impingement syndrome/ Синдром Соударения (Импинджмент Синдром) “Sindrom Soudareniya (Impindzhment Sindrom)”

Contusion/bruise –Ушиб/синяк “Ushib/sinyak”

Subluxation/ Подвывих “Podvyvikh”

English/Russian 2020

Dr. Dmitri Krassioukov-Enns



Dislocation/ Вывих (дислокация) “Vyvikh (dislokatsiya)”

Joint/ Сустав “Sustav”

Cartilage/ Хрящ “Khryasht”

Bone/ Кость “Kost' “

Concussion/ Сотрясение “Sotryaseniye”

Loose body/ Свободные (внутрисуставные) тела “Svobodnyue (vnutrisustavnyue) tela”

Swelling/ Припухлость “Pripukhlost' “

Instability/ Нестабильность “Nestabil'nost' “

Numbness/ Онемение “Onemeniye”

Tingling/Покалывание “Pokalyvaniye”

Weakness/ Слабость “Slabost”

Bone spur/osteophyte – Костная шпора/остеофит “Kostnaya shpora/osteofite”

mild, moderate, severe/легкий, средний, тяжелый “legkiy, sredniy, tyazhelyy”

partial, complete/ частичное, полное “chastichnoye, polnoye”

sharp, dull /острая, тупая “ostraya, tupaya”

You can't return to play/no return to play

*Вам **противопоказано** заниматься спортом в течение*

“Vam protivopokazano zanimat'sya sportom v techeniye”:

You can return to play

*Вы **можете** начинать заниматься спортом через*

“Vy mozhete nachinat' zanimat'sya sportom cherez”:

English/Russian 2020

Dr. Dmitri Krassioukov-Enns



1/Один “Odin”

2 /Два “Dva”

3/Три “Tri”

4/Четыре “Chetyre”

5/Пять “Pyat’ “

6/Шесть “Shest’ “

7/Семь “Sem’ “

8/Восемь “Vosem’ “

9/Девять “Devyat’ “

10/Десять “Desyat’ “

Days/Дней “Dney”

Months/Месяцев “Mesyatsev”

Years/Лет (Год) “Let (God)”

20/Двадцать “Dvadtsat”

30/Тридцать “Tridtsat”

40/Сорок “Sorok”

50/Пятьдесят “Pyat'desyat”

60/Шестьдесят “Shest'desyat”

70/Семьдесят “Sem'desyat”

80/Восемьдесят “Vosem'desyat”

90/Девяносто “Devyanosto”

100 /Сто “Sto”