



Lekcja nr 43: Rückenschmerzen ade - czyli jak podnosić podopiecznego

Wortschatz [Wortszac] słownictwo:

die Technik beim Heben [di Technik bajm Hejben] **technika podnoszenia/przy podnoszeniu**
einige Regeln beachten [ajnige Regeln beachten] **przestrzegać kilku zasad**
den Rücken entlasten [den Ryken entlasten] **odciążać plecy**
die Beine sind hüftbreit geöffnet [di Bajne zind hyftbrajt geyfnet] **nogi rozstawione na szerokość bioder**
in die Knie gehen [in di Kni gejen] **uginąć nogi**
ruckartige Bewegungen [rukartige Bewegungen] **gwałtowne ruchy**
Rücken langsam und gleichmäßig aufrichten [Ryken langsam und glajśmesis alfristen] **plecy prostować powoli i równomiernie**
die Kraft kommt aus den Beinen [die Kraft komt als den Bajnen] **siła wychodzi z nóg**
Wirbelsäule nicht verdrehen [Wirbelzojle ništ ferdrejen] **nie skrecać/wykręcać kręgosłupa**
absetzen [abzecen] **sadzać**
die Verletzungsgefahr [di Ferlecungsgefar] **niebezpieczeństwo zranienia się/uszkodzenia**
die starken Rückenschmerzen [di sztarken Rykenszmercen] **silne bóle pleców**
die Last [di Last] **ciężar**
die Muskulatur [di Muskulatur] **muskulatura**
die Bandscheibenverletzung [di Bandszajbenferlecung] **uszkodzenie dysku**
vermeiden [fermajden] **unikać**
anheben [anhejben] **podnosić**
das Körper [das Kyrpa] **ciało**
die Schultern [di Szultern] **ramiona**
das Kreuzbein/Kreuz [das Krojzbajn/Krojz] **kość krzyżowa / krzyż**
die Wirbelsäule [di Wirbelzojle] **kręgosłup**
einseitige Belastungen der Wirbelsäule [ajnzajtige Belastungen der Wirbelzojle] **jednostronne obciążenia kręgosłupa**
die Muskeln [di Muskeln] **mięśnie**
die Bandscheibe [di Bandszajbe] **dysk**
die Körperhaltung [di Kyrpahaltung] **pozycja ciała**
die Haltung [di Haltung] **postawa, ułożenie ciała**
eine falsche Körperhaltung [ajne falsze Kyrpahaltung] **nieprawidłowa pozycja ciała**
eine ungünstige Sitzposition [ajne ungynstige Zicpozicjon] **niekorzystna pozycja siedząca**
die Belastung/ Beanspruchung [di Belastung/Beanspruchung] **obciążenie**
überfordern [ybafordern] **przeciążać**
belasten/beanspruchen [belasten/beanspruchen] **obciążać**
die Überbelastung [di Ybalastung] **przeciążenie**
die Beschwerden [di Beszwerden] **dolegliwości**
in das Bein ausstrahlender Schmerz [in das Bajn als-sztralenda Szmerc] **ból promieniujący do nogi**
ein Zwickeln im Kreuz [ajn Cfiken im Krojz] **szczypanie w krzyżu**
der Bandscheibenvorfall [der Bandszajbenvorfal] **dyskopatia, wypadnięcie dysku**
das Taubheitsgefühl [das Tałbhajtsgefyl] **uczucie odrętwienia**
das Beinkribbeln [das Bajnkribeln] **mrowienie w nogach**
verspannte Muskeln [ferszpante Muskeln] **napięte mięśnie**
die Verspannung [di Verszpanung] **napięcie**
die Lähmung [di Lejmung] **paraliż**



der Hexenschuss [der Heksenszus] **postrzał**
Ischiasbeschwerden [Yszijasbeszwerden] **rwa kulszowa**
zur Folge haben [cuła Folge haben] **mieć skutek**
die Untersuchung [di Untazuchung] **badanie**
die Ursache der Rückenschmerzen [di Ur-zache der Rykenschmerzen] **przyczyna bólu pleców**
die Bewegung [di Bewegung] **ruch**
die Entlastung [di Entlastung] **odciążenie**
Sport treiben [Szport trajben] **uprawiać sport**
die Kräftigung/die Stärkung [di Kreftigung/di Szterkung] **wzmocnienie**
vorbeugen [forbojgen] **zapobiegać**
üben [yben] **ćwiczyć körperliche**
Aktivität [kyrperlisie Aktivitet] **aktywność fizyczna**
die Kräftigungsübungen [di Kreftigungsbybungen] **ćwiczenia wzmacniające**
die Lockerungsübungen [di Lokerungsbybungen] **ćwiczenia rozluźniające**
die Dehnübungen [di Dejnybungen] **ćwiczenia rozciągające**

Ausdrücke [Ałsdryke] wyrażenia:

Ade [ade] **żegnaj**
der Aqua-Aerobic-Kurs [der Akła-Aerobik-Kurs] **kurs aqua areobicku**
ein paar Tipps [ajn paa Tips] **kilka rad**
es ist halb so schlimm [es yst halb zo szlim] **pół biedy**
A und O [A und O] **istota rzeczy**

Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na www.aterima-med.pl

Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako opiekun osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na www.aterima-med.pl/oferty.