



[www.aterima-med.pl](http://www.aterima-med.pl) - Niemiecki dla opiekunek

## Eine falsche Bewegung – czyli jak nabawić się bólu pleców

Lekcja nr 54

### ODPOWIEDZI I

- 1. Hexenschuss erhielt seinen Namen im Mittelalter. Nach altem Volksglauben sollte der plötzliche Schmerz von Hexen zugefügt werden, die auf die Menschen mit einem Pfeil und Bogen schießen würden. [Heksenszus erhielt zajnen Namen im Mytelalta. Nach altem Folksglalben zolte der plyclisie Szmerc fon Heksen zugefygt werden, di aff di Menszen mit ajnen Pfajl und Bogen szisen wyrden.]** Ból w okolicy lędźwiowej otrzymał swoją nazwę w średniowieczu. Według wierzeń ludowych nagły ból miał zostać wyrządzony przez czarownice, które z łuku strzelały do ludzi.

**Richtig [Riśtiś] Prawda**
- 2. Die Betroffenen von Hexenschuss sind häufig ältere Menschen – meistens im Alter zwischen 60 bis 70 Jahren oder noch darüber. [Di Betrofenen fon Heksenszus zind hojfiś eltere Menszen – majstens im Alta cwiszen zeksciś und zibciś Jaren oda noch daryba.]** Dotkniętymi bólami w okolicy lędźwiowej są często starsze osoby – najczęściej w wieku między 60 a 70 r.ż albo wwyż.

**Falsch,** Hexenschuss erwischt jüngere Jahrgänge, Menschen zwischen 30 und 50 Jahren oder noch darunter. Ältere Menschen klagen zwar über Rückenschmerzen, aber der Hexenschuss tritt bei ihnen viel seltener auf. [Falsz, Heksenszus erwiszt jyngere Jargenge, Menszen cwiszen drajciś und fynfciś Jaren oda darunta. Eltere Menszen klagen cwa yba Rykenschmerzen, aba der Heksenszus tryt baj inen fil zeltena alf.] **Falsz,** ból w okolicy lędźwiowej dotyka młodsze roczniki, osoby pomiędzy 30 a 50 r. ż albo poniżej. Starsze osoby skarżą się wprawdzie na bóle pleców, ale ból w okolicy lędźwiowej występuje u nich zdecydowanie rzadziej.
- 3. Bei Rückenschmerzen sollte man sich schonen und im Bett liegen bleiben. [Baj Rykenschmerzen zolte man zis szonen und im Bet ligen blajben.]** Przy bólach pleców powinno się oszczędzać i zostać w łóżku.

**Falsch,** sobald die Schmerzen ein wenig nachlassen, sollte man sich langsam wieder bewegen. Sich zu lange zu schonen oder im Bett liegen bleiben kann die Dauer der Schmerzen verlängern. Meistens Bewegungsmangel ist die Ursache für die Rückenschmerzen. [Falsz, zobald di Szmercen ajn weniś nachlasen, zolte man zis langzam wida bewegen. Zis cu lange cu szonen oda im Bet ligen blajben kan di Dała der Szmercen verlengern. Majstens Bewegungsmangel yst di Ur-zache fyr di Rykenschmerzen.] **Falsz,** jak tylko ból odrobinę osłabnie, powinno się powoli zacząć ruszać. Zbyt długie oszczędzanie się albo leżenie w łóżku może wydłużyć długość trwania bólu. Najczęściej przyczyną bólu pleców jest brak ruchu.
- 4. Strahlt der Schmerz ins Bein aus, stellen sich Taubheitsgefühle oder Lähmungserscheinungen ein, tritt Fieber und Inkontinenz ein, muss bei einem Hexenschuss unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. [Sztralt der Szmerc ins Bajn als, sztelen zis Talbhajtsgefyle oda Lejmungszajnungen ajn, tryt Fiba und Inkontinenc ajn, mus baj ajnem Heksenszus unbedingt ajn Arct affgezucht werden.]** Jeśli ból promieniuje do nogi, pojawia się uczucie drętwienia, paraliżu, występuje gorączka i nietrzymanie moczu, trzeba koniecznie udać się do lekarza.

**Richtig [Riśtiś] Prawda**

5. Ergonomische Stühle sind gesund für den Rücken. *[Ergonomische Stühle sind gesund für den Rücken.]* Ergonomiczne krzesła są zdrowe dla pleców.  
**Falsch**, Möbel die sich den Rücken anpassen, schaden der Muskulatur und lassen sie passiv werden. Ein Rücken muss in Bewegung bleiben, deshalb sollte häufig die Sitzposition gewechselt werden. *[Falsch, Möbel die sich den Rücken anpassen, schaden der Muskulatur und lassen sie passiv werden. Ein Rücken muss in Bewegung bleiben, deshalb sollte häufig die Sitzposition gewechselt werden.]* Falsz, meble, które dopasowują się do kształtu pleców szkodzą muskulaturze pleców i powodują, że staje się ona pasywna. Plecy muszą być w ruchu, dlatego pozycja siedząca powinna być często zmieniana.
6. Bei Schmerzen kann nur eine Rückenoperation helfen. *[Bei Schmerzen kann nur eine Rückenoperation helfen.]* Przy bólach pleców może pomóc tylko operacja.  
**Falsch**, zuerst sollten andere Methoden ausprobiert werden, wie z.B. Schmerztherapie oder Krankengymnastik, um die Körperhaltung zu verbessern und die Muskulatur zu stärken. *[Falsch, zuerst sollten andere Methoden ausprobiert werden, wie z.B. Schmerztherapie oder Krankengymnastik, um die Körperhaltung zu verbessern und die Muskulatur zu stärken.]* Falsz, najpierw powinny zostać wypróbowane inne metody, jak np. terapia przeciwbólowa i gimnastyka lecznicza, by poprawić postawę ciała oraz wzmocnić muskulaturę.
7. Der Bandscheibenvorfall ist allein die Ursache für Rückenschmerzen. *[Der Bandscheibenvorfall ist allein die Ursache für Rückenschmerzen.]* Wypadnięcie dysku jest jedyną przyczyną bólu pleców.  
**Falsch**, meistens zu den Ursachen zählen: schwache Muskulatur, Probleme mit den Wirbelgelenken, unelastische Bänder, mangelnde Bewegung. *[Falsch, meistens zu den Ursachen zählen: schwache Muskulatur, Probleme mit den Wirbelgelenken, unelastische Bänder, mangelnde Bewegung.]* Falsz, do najczęstszych przyczyn są zaliczane: słaba muskulatura, problemy ze stawami kręgowymi, nieelastyczne więzadła, brak ruchu.
8. Als Linderung der Schmerzen kann Kälte oder Wärme ausgenutzt werden. *[Als Linderung der Schmerzen kann Kälte oder Wärme ausgenutzt werden.]* Do ukojenia bólu może zostać wykorzystane ciepło lub zimno.  
**Richtig**, wenn die Haut Wärme verträgt, hilft ein Heizkissen oder ein Wärmepflaster aus der Apotheke. Wer Kälte bevorzugt, kann sich mit einem Kältebeutel behelfen. *[Richtig, wenn die Haut Wärme verträgt, hilft ein Heizkissen oder ein Wärmepflaster aus der Apotheke. Wer Kälte bevorzugt, kann sich mit einem Kältebeutel behelfen.]* Prawda, jeśli skóra toleruje ciepło, można pomóc sobie poduszką elektryczną lub plasterem rozgrzewającym z apteki. Kto woli zimno, może korzystać z kompresów chłodzących.

## ODPOWIEDZI II

1. der Kopf *[der Kopf]* – głowa
2. das Ohr *[das Ohr]* – ucho
3. der Hals *[der Hals]* – szyja
4. die Rippe *[di Rype]* – żebro
5. die Wirbelsäule *[di Wirbelzöjle]* – kręgosłup
6. die Hüfte *[di Hyfte]* – biodro
7. der Oberschenkel *[der Obaszenkel]* – udo
8. das Knie *[das Kni]* – kolano
9. der Fuß *[der Fus]* – stopa

10. **der Zeh** [*der Cej*] – palec u stopy
11. **die Wade** [*di Wade*] – łydka
12. **der Daumen** [*der Dalmen*] – kciuk
13. **die Hand** [*di Hand*] – dłoń
14. **der Unterarm** [*der Unta-arm*] – przedramię
15. **die Brust** [*di Brust*] – klatka piersiowa
16. **die Schulter** [*die Schulta*] – ramię
17. **die Nase** [*di Naze*] – nos

Podobała Ci się nasza lekcja? Zobacz kolejne na [www.aterima-med.pl](http://www.aterima-med.pl)

Znasz język niemiecki? Wyjedź z nami jako Opiekunka osób starszych w Niemczech! Aktualne oferty na [www.aterima-med.pl/oferty](http://www.aterima-med.pl/oferty).