



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

## Rückenschmerzen ade - czyli jak podnosić podopiecznego

Lekcja nr 43

### ODPOWIEDZI

Es gibt bestimmte Technik beim Heben, deswegen muss man auch einige Regeln beachten. Der Rücken sollte entlastet werden. Wenn man in die Knie geht, sollen die Beine hüftbreit geöffnet werden. Die Bewegungen sollen nicht ruckartig sein. Den Rücken richtet man langsam und gleichmäßig auf. Beim Heben kommt die Kraft aus den Beinen. Wenn man die Wirbelsäule verdreht, besteht eine Verletzungsgefahr.

[Es gibt besztymte Technik bajm Hejben, deswejgen mus man alch ajnige Rejjeln beachten. Der Ryken zolte entlastet werden. Wen man in di Kni gejt, zolen di Bajne hyftbrajt geyfnet werden. Di Bewejgungen zolen ništ rukartiš zajn. Den Ryken rištet man langzam und glajšmesiš ałf. Bajm Hejben komt di Kraft ałs den Bajnen. Wen man di Wirbelzojeferdrejt, besztejt ajne Ferlecungsgefar].

Są określone techniki podnoszenia, dlatego trzeba przestrzegać kilku reguł. Plecy powinny być odciążone. Uginając nogi powinny one być rozstawione na szerokość bioder. Ruchy nie powinny być gwałtowne. Plecy prostuje się powoli i równomiernie. Przy podnoszeniu siła wychodzi z nóg. Gdy przekręca się kręgosłup istnieje niebezpieczeństwo uszkodzenia się.

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).