



Lekcja nr 43: Rückenschmerzen ade - czyli jak podnosić podopiecznego

DIALOG 1

• Hallo Lena, hier ist Basia.

[Halo Lena, hija yst Basia.]

Cześć Lena, tu Basia.

• Hallo Basia, wie geht's dir?

[Halo Basia, wi gejt's dija?]

Cześć Basia, co u ciebie?

• Mir geht's gut. Ich habe heute Nachmittag ein paar Stunden frei. Hast du nicht Lust, mit mir zum Aqua-Aerobic-Kurs zu gehen?

[Mija gejt's gut. Is habe hojte Nachmytag ajn paa Sztunden fraj. Hast du ništ Lust, mit mija cum Akła-Aerobik-Kurs cu gejen?]

U mnie dobrze. Mam dzisiaj po południu kilka godzin wolnego. Czy nie masz ochoty pójść ze mną na kurs aqua aerobiku?

• Aqua-Aerobic? Nein, das ist nichts für mich.

[Akła-Areobik. Najn, das yst ništs fyr miš.]

Aqua aerobik? Nie, to nie jest dla mnie.

• Warum denn nicht? Das ist gesund und macht Spaß.

[Warum den ništ? Das yst gezond und macht Szpas.]

Dlaczego nie? To jest zdrowe i sprawia przyjemność.

• Nein Basia, tut mir leid. Ich habe in letzter Zeit sehr starke Rückenschmerzen. Ich möchte mich nach der Arbeit einfach nur auf's Sofa setzen und entspannen.

[Najn Basia, tut mija lajd. Is habe in lecta Cajt zea sztarke Rykenschmerzen. Is myšte miš nach der Arbajt ajnfach nuła ałf's Zofa zecen und entszpanen.]

Nie Basiu, przykro mi. W ostatnim czasie mam bardzo silne bóle pleców. Po pracy chce tylko usiąść na sofie i odpocząć.

• Hm, das ist verständlich. Aber was ist denn mit deinem Rücken?

[Hm, das yst fersztendliš. Aba was yst den mit dajnem Ryken?]

Hm, to zrozumiałe. Ale co jest z Twoimi plecami?

• Ach, seit mein Patient im Rollstuhl sitzt, muss ich ihn immer so viel heben. Naja, und Herr Wiesel ist nicht gerade der schlankste...

[Ach, zajt majn Pacjent im Rolsztul zict, mus is in yma zo fil hejben. Naja, und Her Wizel yst ništ gerade der szlankste...]

Ach, odkąd mój pacjent siedzi na wózku inwalidzkim, muszę go cały czas dużo podnosić. No tak, i pan Wiesel nie jest przecież najszczuplejszy...

• Oh je, du Arme. Vielleicht benutzt du aber auch eine falsche Technik beim Heben.

[Oh je, du Arme. Filajšt benuct du aba ałch ajne falsze Technik bajm Hejben.]

Oh tak, biedactwo. Może przy podnoszeniu stosujesz złą technikę.

• Das kann schon sein. Wie machst du denn das, wenn du deine Patientin tragen willst? Hast du vielleicht ein paar Tipps für mich?

[Das kan szon zajn. Wi machst du den das, wen du dajne Pacjentin tragen wilst? Hast du filajšt ajn paa Tips fyr miš?]

Możliwe. Jak ty to robisz, kiedy chcesz podnieść swoją podopieczną? Masz może dla mnie kilka rad?

DIALOG 2



- Na klar. Erst einmal solltest du einige Regeln beachten. Dann ist alles halb so schlimm.

Das allerwichtigste ist, dass du versuchst, deinen Rücken zu entlasten.

[Na kla. Erst ajnmal zoltest du ajnige Regeln beachten. Dan yst ales halb zo szlim. Das alawiştigste yst, das du fer-zuchst, dajnen Ryken cu entlasten.]

Jasne. Na początku powinnaś przestrzegać kilku reguł. Wtedy to nie jest już takie straszne.

Najważniejsze jest, żebyś spróbowała odciążyć swoje plecy.

- Aha, und wie?

[Aha, und wi?]

Aha, ale jak?

- Beim Stehen ist es entscheidend, dass die Beine hüftbreit geöffnet sind. Wenn du dann in die Knie gehst, muss dein Rücken unbedingt gerade sein. Es ist auch immer besser, wenn du den Patienten ruhig anhebst. Du solltest also keine ruckartigen Bewegungen machen.

[Bajm Sztejen yst es entszajdend, das di Bajne hyftbrajt geyfnet zind. Wen du dan in di Kni gejš, mus dajn Ryken unbedingt gerade zajn. Es yst alch yma besa, wen du den Pacjenten rujs anhebst. Du zoltest alzo kajne rukartigen Bewegungen machen.]

Przy staniu najważniejsze jest to, żeby nogi były rozstawione na szerokość bioder. Wtedy jeżeli uginasz nogi, plecy muszą być koniecznie prosto. Jeszcze lepiej jest, jeżeli spokojnie podniesiesz podopiecznego. Nie powinnaś także wykonywać żadnych gwałtownych ruchów.

- Warum denn das?

[Warum den das?]

Dlaczego tak?

- Erstens ist es für den Patienten angenehmer. Zweitens vermeidest du so Bandscheibenverletzungen.

[Erstens yst es fyr den Pacjenten angenejma. Cfajtens fermajdest du zo Bandszajbenferlecungen.]

No tak, po pierwsze jest to przyjemniejsze dla pacjenta. Po drugie zmniejszasz tak ryzyko uszkodzenia dysku.

- Aha. Und muss ich noch mehr beachten?

[Aha. Und mus is noch mea beachten?]

Aha. A czy muszę przestrzegać czegoś jeszcze?

- Auf jeden Fall. Pass immer auf, dass du deinen Rücken langsam und gleichmäßig aufrichstest. Das A und O ist, dass die Kraft dabei aus den Beinen kommt.

[Alf jeden Fal. Pas yma alf, das du dajnen Ryken langsam und glajśmesiś alfrişttest. Das A und O yst, das di Kraft dabaj als den Bajnen komt.]

Zdecydowanie. Zawsze uważaj na to, żeby prostować plecy powoli i równomiernie. Najistotniejsze jest, żeby siła wychodziła przy tym z nóg.

- Das heißt, dass eine gute Muskulatur in den Beinen das Heben einfacher macht?

[Das hajst, das ajne gute Muskulatur in den Bajnen das Hejben ajnfasia macht?]

To znaczy, że dobra muskulatura nóg sprawia, że podnoszenie jest łatwiejsze?

- Richtig. Zum Schluss solltest du daran denken, dass du das Gewicht immer dicht am Körper trägst. Dann ist die Last nicht ganz so schwer.

[Riştis. Cum Szlus zoltest du daran denken, das du das Gewişt yma dişt am Kyrpa tregst. Dan yst di Last nişt ganc zo szwea.]

Zgadza się. Na koniec powinnaś myśleć o tym, żeby ciężar trzymać blisko ciała. Wtedy ciężar nie jest tak duży.

DIALOG 3

- In Ordnung. Und wenn ich den Patienten wieder absetze?

[In Ordnung. Und wen is den Pacjenten wida abzece?]

W porządku. A jeżeli ponownie sadzam pacjenta?

- Beim Absetzen darfst du deine Wirbelsäule nicht verdrehen. Denn hier gibt es eine große Verletzungsgefahr. Also pass immer auf, dass dein Rücken gerade bleibt.

[Bajm Abzecen darfst du dajne Wirbelsojle nişt ferdrejen. Den hija gibt es ajne grose Ferlecungsgefar. Alzo pas yma alf, das dajn Ryken gerade blajbt.]

Przy sadzaniu nie możesz wykręcać kręgosłupa. Ponieważ tutaj istnieje dużo niebezpieczeństwo zranienia. Więc uważaj zawsze na to, żeby Twoje plecy były prosto.



- Gut, das werde ich dann beim nächsten Mal so machen. Danke für die Tipps, Basia.

[Gut, das werde ich dann beim nächsten Mal so machen. Danke für die Tipps, Basia.]

Dobrze, następnym razem tak będę robić. Dziękuję za rady Basiu.

- Kein Problem, gern geschehen.

[Kein Problem, gern geschehen.]

Nie ma problemu, nie ma za co.

- Und vielleicht komme ich dann auch mal mit zum Aqua-Aerobic-Kurs.

[Und filajst kome ich dann auch mal mit zum Aqua- Aerobik- Kurs.]

I może przejdę się z Tobą na ten kurs aqua areobiku.

- Oh ja, das wäre super.

[Oh ja, das wejre zupa.]

Oh tak, byłoby super.

- Tschüs.

[Czys.]

Cześć.

- Tschüs. Bis bald.

[Czys. Bis bald.]

Cześć. Do zobaczenia.

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.

Materiał stanowi własność Grupy Aterima Sp. z o.o. Sp. k. ul. Puskarska 7f, 30-644 Kraków.
Reprodukcja, rozpowszechnianie lub inne wykorzystywanie całości lub części materiału w jakiegokolwiek formie dla celów innych, niż cele niekomercyjne i osobiste jest zakazane.