



## Lekcja nr 54: Eine falsche Bewegung - czyli jak nabawić się bólu pleców

### DIALOG 1

- Legen Sie sich auf den Bauch!

[Lejgen Zi ziś ałf den Bałch!]

**Proszę położyć się na brzuchu!**

- Legen Sie die Arme neben den Körper.

[Lejgen Zi di Arme nejben den Kyrpa.]

**Proszę położyć ręce wzdłuż ciała.**

- Strecken Sie den rechten Arm nach vorn.

[Sztrecken Zi den rešten Arm nach forn.]

**Proszę wyciągnąć prawą rękę do przodu.**

- Heben Sie den Kopf leicht an. Das Gesicht zeigt zum Boden.

[Hejben Zi den Kopf lajst an. Das Gezišt cajt cum Boden.]

**Proszę lekko unieść głowę. Twarz skierowana jest do podłogi.**

- Heben Sie das linke Bein. Der Fuß wird vorsichtig nach Außen gedreht.

[Hejben Zi das linke Bajn. Der Fus wird for-zištiš nach Ałsen gedrejt.]

**Proszę unieść lewą nogę. Stopę proszę ostrożnie przekręcić do zewnątrz.**

- Halten Sie 10 Sekunden.

[Halten Zi cejn Zekunden.]

**Proszę wytrzymać 10 sekund.**

- Legen Sie den Arm und das Bein wieder ab.

[Lejgen Zi den Arm und das Bajn wida ab.]

**Proszę opuścić rękę i nogę.**

- Heben Sie dann den linken Arm und das rechte Bein.

[Hejben Zi dan den linken Arm und das rešte Bajn.]

**Proszę podnieść teraz lewą rękę i prawą nogę.**

- Wiederholen Sie alles im Wechsel.

[Widaholen Zi ales im Weksel.]

**Proszę powtarzać wszystko naprzemiennie.**

### DIALOG 2

- Frau Oleksy, schauen Sie mal, ich habe einen neuen Fernseher gekauft. Ist der nicht schick?

[Frał Oleksy, szalen Zi mal, iś habe ajnen nojen Fernzeja gekałft. Yst der ništ szik?]

**Pani Oleksy, proszę zobaczyć, kupiłem nowy telewizor. Czyż nie jest elegancki?**

- Oh ja, aber er ist wirklich groß.

[Oh ja, aba er yst wirkliś gros.]

**Och tak, ale on jest naprawdę duży.**

- Das stimmt. Für meine Mutter ist er praktisch, weil sie ja auch nicht mehr so gut sehen kann.

[Das sztytm. Fyr majne Muta yst er praktisz, wajl zi ja ałch ništ mea zo gut zejen kan.]

**Zgadza się. Dla mojej mamy jest on praktyczny, ponieważ ona już tak dobrze nie widzi.**

- Da haben Sie Recht. Wo wollen Sie ihn denn hinstellen?

[Da haben Zi Rešt. Wo wolen Zi in den hinsztelen?]

**Ma Pan rację. Gdzie chce go Pan postawić?**

- Über die Kommode.

[Yba di Komode.]

**Nad komodą.**



- Wollen Sie das allein machen? Das Gerät ist doch ganz schön schwer.  
[Wolen Zi das alajn machen? Das Gerejt yst doch ganc szyn szwea.]  
**Chce Pan to zrobić sam? To urządzenie jest przecież całkiem ciężkie.**

### DIALOG 3

- Ach, das geht. Schauen Sie, eins zwei drei und... Aua!  
[Ach, das gejt. Szaten Zi, ajns cfaj draj und... Ała!]  
**Ach, dam radę. Niech Pani patrzy, raz, dwa, trzy i... Ała!**
- Herr Schulz, was ist denn?  
[Her Szulc, was yst den?]  
**Panie Schulz, co się stało?**
- Mein Rücken! Aua!  
[Majn Ryken! Ała!]  
**Moje plecy! Ała!**
- Ich habe doch gesagt, dass Sie den Fernseher nicht allein heben sollten. Setzen Sie ihn bitte wieder auf dem Boden ab!  
[Is habe doch gezagt, das Zi den Fernzeja ništ alajn hejben zolten. Zecen Zi in byte wida ałf dem Boden ab!]  
**Mówiłam przecież, że nie powinien Pan sam podnosić telewizora. Proszę go postawić z powrotem na zmieni!**
- Okay. Oh, mein Rücken tut so weh. Ich kann mich nicht mehr bewegen. Ich glaube, ich habe einen Bandscheibenvorfall.  
[Okej. Oh, majn Ryken tut zo we. Is kan miš ništ mea beweigen. Is glałbe, is habe ajnen Bandszajbenforfal.]  
**Ok. Och, plecy tak mnie bolą. Nie mogę się już ruszać. Myślę, że wypadł mi dysk.**
- Nein, das denke ich nicht.  
[Najn, das denke is ništ.]  
**Nie, nie sędzę.**
- Warum nicht?  
[Warum ništ?]  
**Dlaczego nie?**
- Ich vermute, Sie haben eine plötzliche, ungeschickte Bewegung gemacht und jetzt einen Hexenschuss.  
[Is fermute, Zi haben ajne pływclisie, ungeszikte Bewegung gemacht und ject ajnen Heksenszus.]  
**Przypuszczam, że wykonał Pan nagły, niezręczny ruch i postrzeliło Pana.**
- Ist das schlimm?  
[Yst das szlym?]  
**Czy to źle?**
- Das tut zwar weh. Das ist aber meistens nur eine Blockade eines Gelenks oder eine Muskelverspannung.  
[Das tut cwa we. Das yst aba majstens nuła ajne Blokade ajnes Gelenks oda ajne Muskelferszpanung.]  
**To wprawdzie boli. Jednak to zazwyczaj tylko blokada stawu albo skurcz mięśni.**

### DIALOG 4

- Na, Herr Schulz, geht es Ihnen besser?  
[Na, Her Szulc, gejt es Inen besa?]  
**No Panie Schulz, czuje się Pan już lepiej?**
- Ein bisschen schon, doch ganz gesund ist mein Rücken immer noch nicht.  
[Ajn bissien szon, doch ganc gesund yst majn Ryken yma noch ništ.]  
**Trochę tak, ale moje plecy nie są jeszcze całkiem zdrowe.**



- Waren Sie beim Arzt?  
[Waren Zi bajm Arct?]

**Był Pan u lekarza?**

- Ja. Er hat gesagt, dass der Hexenschuss durch eine Muskelzerrung ausgelöst wurde.  
[Ja. Er hat gezagt, das der Heksenszus durš ajne Muskelcerung atsgelyst wurde.]

**Tak. Powiedział, że postrzał został spowodowany naciągnięciem mięśnia.**

- Haben Sie Medikamente genommen?  
[Haben Zi Medikamente genomen?]

**Zażył Pan lekarstwa?**

- Der Arzt hat mir Schmerzmittel verschrieben, die entzündungshemmend wirken.  
[Der Arct hat mija Szmercmytel ferszriben, di entcyndungshemend wirken.]

**Lekarz przepisał mi tabletki przeciwbólowe, które działają przeciwzapalnie.**

- Das ist gut.  
[Das yst gut.]

**To dobrze.**

- Außerdem soll ich Physiotherapie machen.  
[Atsadejm zol is Fyzjoterapi machen.]

**Poza tym muszę robić fizjoterapię.**

- Ja, damit Sie Ihre Rückenmuskulatur stärken und so ein Vorfall nicht wieder passiert. Welche Übungen hat Ihnen der Physiotherapeut denn gezeigt?  
[Ja, damit Zi Ire Rykenmuskulatur szterken und zo ajn Forfal ništ wida pasirt. Welsie Ybungen hat Inen der Fyzioterapojt den gecajgt?]

**Tak, po to by wzmocnić Pan mięśnie pleców, a taki incydent już się nie przytrafił. Jakie ćwiczenia pokazał Panu fizjoterapeuta?**

- Oh sehr viele verschiedene: für das Becken und die Hüfte, für das Gesäß, für den Bauch und für den Rücken. Ich habe auch ein Papier mit den Übungen bekommen. Schauen Sie.  
[Oh zea file ferszidene: fyr das Beken und di Hyfte, fyr das Gezes, fyr den Bałch und fyr den Ryken. Is habe ałch ajn Papija mit den Ybungen bekommen. Szałen Zi.]

**Och bardzo dużo różnych: na miednicę i biodra, na pośladki, na brzuch i na plecy. Dostałem też kartkę z ćwiczeniami. Proszę zobaczyć.**

- Danke, Herr Schulz. Ich werde den Zettel mit auf mein Zimmer nehmen und später in Ruhe lesen.  
[Danke, Her Szulc. Is werde den Cetel mit ałf majn Cyma nejmen und szpejta in Rułe lejzen.]

**Dziękuję, Panie Schulz. Zabiorę kartkę ze sobą do pokoju i później w spokoju przeczytam.**

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

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