



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

die Körperteile [di Kyrpatajle] części ciała:

der Kopf [der Kopf] **głowa**
die Stirn [di Sztirn] **czoło**
das Auge [das Ałge] **oko**
das Augenlid [das Ałgenlid] **powieka**
die Augenbraue [di Ałgenbrate] **brew**
die Wimper [di Wimpa] **rzęsa**
die Wange [di Wange] **policzek**
der Mund [der Mund] **usta**
die Oberlippe [di Obalipe] **górna warga**
die Unterlippe [di Untalipe] **dolna warga**
der Mundwinkel [der Mundwinkel] **kącik ust**
die Zunge [di Cunge] **język**
die Nase [di Naze] **nos**
das Nasenloch [das Nazenloch] **dziurka w nosie**
die Sommersprosse [die Zomaszprose] **pieg**
das Ohr [das Or] **ucho**
das Kinn [das Kin] **podbródek**
das Grübchen [das Grybsien] **dołeczek**
der Hals [der Hals] **szyja**
das Schulterblatt [das Szultablat] **łopatka**
die Schulter [die Schulta] **ramię**
der Unterarm [der Unta-arm] **przedramię**
der Ellenbogen [der Elenbogen] **łokieć**
das Handgelenk [das Handgelenk] **nadgarstek**
die Hand [di Hand] **dłoń**
der Finger [der Finga] **palec**
der Daumen [der Dałmen] **kciuk**
der Fingernagel [der Finganagel] **paznokieć**
die Brust [di Brust] **klatka piersiowa**
der Bauch [der Bałch] **brzuch**
die Rippe [di Rype] **żebro**
der Rücken [der Ryken] **plecy**
die Lende [di Lende] **lędźwie**
die Hüfte [di Hyfte] **biodro**
der Po [der Po] **pupa**
das Steißbein [das Sztajsbajn] **kość ogonowa**
das Bein [das Bajn] **noga**
der Oberschenkel [der Obaszenkel] **udo**
das Knie [das Kni] **kolano**
die Wade [di Wade] **łydka**
der Knöchel [der Knysiel] **kostka**
der Fuß [der Fus] **stopa**
der Mittelfuß [der Mitelfus] **śródstopie**
die Ferse [di Fer-ze] **pięta**

die Ausdrücke [di Ałsdryke] **wyrażenia:**

die Quetschung [di Kwetszung] **zmiżdżenie**

gequetschte Stelle [gekwetszte Sztele] **zmiżdżone miejsce**

die Verletzung [di Ferlecung] **rana, obrażenie, kontuzja**

sich eine schwere Verletzung zuziehen [ziś ajne szwere Ferlecung cucijen] **doznać groźnej kontuzji**

das Taubheitsgefühl [das Tałbhajtsgefyl] **uczucie zdrętwienia**

frühzeitige Einnahme der Arzneimittel [fryzajtige Ajnname der Arcnajmytel] **wczesne zażycie lekarstw**

die Wärmekomprese [di Wermekomprese] **kompres rozgrzewający**

die Wärmflasche [di Wermflasze] **termofor**

die Wärmesalbe [di Wermesalbe] **maść rozgrzewająca**

der Wärmepflaster [der Wermepflasta] **plaster rozgrzewający**

das Heizkissen [das Hajckysen] **poduszka elektryczna**

die Vorbeugung [di Forbojgung] **zapobieganie, profilaktyka**

die Vorbeugungsmaßnahme [di Forbojgungsmaśname] **środek zapobiegawczy**

die Krankengymnastik [di Krankengymnastik] **gimnastyka lecznicza**

ein brennender Schmerz durchzuckte mich [ajn brenenda Szmerc durścukte miś] **piekący ból przeszedł moje ciało**

abruptes Bücken [abruptes Byken] **nagłe schylenie się**

die Nervenreizung [di Nerwenrajcung] **podrażnienie nerwów**

schnelle Hilfe ist unerlässlich [sznele Hilfe yst unerlesliś] **szybka pomoc jest niezbędna**

rezeptfreie Schmerzmittel [receptfraje Szmercmytel] **środki przeciwbólowe dostępne bez recepty**

strapazierte Muskeln [sztrapacirte Muskeln] **nadwyreżone mięśnie**

Bänder am Kreuz [Benda am Krojc] **więzadła kręgosłupa**

die Röntgenaufnahme, das Röntgenbild [di Ryntgenałfname], [das Ryntgenbild] **zdjęcie rentgenowskie**

die Magnet-Resonan-Tomographie [di Magnet – Rezonanc – Tomografi] **rezonans magnetyczny**

die Computertomographie [di Kompiutatografi] **tomografia komputerowa**

einen krummen Rücken machen [ajnen krumen Ryken machen] **krzywić plecy**

sich vor Schmerz krümmen [ziś for Szmerc krymen] **wić się z bólu**

qualvoll [kwalfol] **bolesny**

Lenden-Kreuz-Geflecht [Lenden – Krojc – Gefleśt] **splot krzyżowy**

Verkümmern der Bauch- und Rückenmuskeln [Ferkmyernung der Bałch – und Rykenmuskeln] **zanik mięśni**

das Alarmzeichen [das Alarmcajsien] **znak, sygnał ostrzegawczy**

der/die Orthopäde/-in [der/di Ortopede/Ortopedin] **ortopeda**

die Chirotherapie [di Chiroterapi] **chiroterapia**

chirotherapeutische Handgriffe [chiroterapojtisze Handgryfe] **chiroterapeutyczne chwyt**

die Gelenkkapsel [di Gelenkkapsel] **torebka stawowa**

Selbstheilungskräfte des Körpers [Zelbsthajlungskrefte des Kyrpers] **zdolność ciała do samoleczenia**

ganzheitliche Pflege [ganc-hajtłisie Pflege] **całościowa opieka nad chorym**

arbeitsunfähig [arbajtsunfeis] **niezdolny do pracy**

jemanden arbeitsunfähig schreiben [jemandejn arbajtsunfeis szrajben] **uznać kogoś za niezdolnego do pracy**

Stöße abfedern [Szytyse abfedern] **tłumić uderzenia, upadki**

Verringerung des Rückfallrisikos [Feringernung des Rykfalrizikos] **zmniejszenie ryzyka nawrotu choroby**

die Therapiemaßnahmen [di Terapimasnamen] **działania w obrębie terapii**

die Behandlungsmöglichkeiten [di Behandlungsmygłiskajten] **możliwości leczenia**

rasche Linderung [rasze Linderung] **szybka ulga**



ATERIMA
med

www.aterima-med.pl/niemiecki

das Präparat verschafft Linderung [*das Preparat verschaft Linderung*] **ten preparat przyniesie ulgę**

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.