
Lekcja nr 54

Kurs niemieckiego dla Opiekunek

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 cajgt 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 przekreślić 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 wirkliš 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. Szafen 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 af 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 bewejen. Is głaube, 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 Heksenzus 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 przeciwwzpalnie.

- 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 gečajgt?]

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 bekomen. 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

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

Materiał stanowi własność firmy ATERIMA Sp. z o.o. Sp. K. ul. Puzkarska 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.