

EU HEALTH COACH
Słownik
Moduł: Moduł specjalistyczny 2 Rehabilitacja

EU HEALTH COACH
Wörterbuch
Modul: Spezialmodul 2 REHA

	Polski	Niemiecki
1	abduktor; Im. abduktory	Abduktor, der; Pl. Abduktoren
2	analizator	Analysator, der
3	anatomia (f)	Anatomie, die
4	aparat ruchu (m)	Bewegungsapparat, der
5	artroza (f)	Arthrose, die
6	biodro (n); Im. biodra	Hüfte, die; Pl. Hüften
7	blokada (f); Im. blokady	Blockierung, die; Pl. Blockierungen
8	bóle tkankowo-mięśniowe Im.	Faser-Muskel-Schmerzen Pl.
9	cecha (f); Im. cechy	Merkmal, das; Pl. Merkmale
10	chroba (f); Im. choroby	Krankheit, die; Pl. Krankheiten
11	chrząstka (f)	Knorpel, der
12	ciało (m)	Körper, der; Pl. Körper
13	ćwiczenie (n)	Übung, die; Pl. Übungen
14	ćwiczenie (n) mobilizacyjne; Im. ćwiczenia	Mobilisationsübung, die; Pl. Mobilisationsübungen
15	ćwiczenie (n) wyrównujące; Im. ćwiczenia	Ausgleichübung, die; Pl. Ausgleichübungen
16	ćwiczenie (n) wzmacniające; Im. ćwiczenia	Kräftigungsübung, die; Pl. Übungen
17	ćwiczenie oddechowe; Im. ćwiczenia	Atemübung, die; Pl. Atemübungen
18	deficyty proprioceptywne Im.	propriozeptive Defizite, Pl.
19	deska (f)	Unterarmstütz, der
20	destabilizacja (f) ciała	Destabilisierung des Körpers, die
21	diagnozować / rozpoznawać	diagnostizieren
22	dłoń (f); Im. dłonie	Hand, die; Pl. Hände
23	do dołu	nach unten
24	do góry	nach oben
25	do przodu	nach vorne
26	do tyłu	nach hinten
27	dolegliwości Im.	Beschwerden, die Pl.
28	dynamicznie	dynamisch
29	dysk (m), krążek (m) międzykręgowy	Bandscheibe, die
30	dyslokacja (f) kręgow	Dislokation der Wirbel, die
31	faza (f); Im. fazy	Phase, die; Pl. Phasen
32	fibromialgia (f)	Fibromyalgie, die
33	fizjologia (f)	Physiologie, die
34	fizjoterapia (f)	Physiotherapie, die
35	fizyczny	physisch
36	gimnastyka (f) korekcyjna, chorych	Krankengymnastik, die
37	głębokie mięśnie posturalne Im.	tiefe posturale Muskulatur, die
38	gojenie (n) ran	Wundheilung, die
39	gra (f), Im. gry / zabawa (f), Im. zabawy	Spiel, das; Pl. Spiele
40	grupa (f) docelowa; Im. grupy docelowe	Zielgruppe, die; Pl. Zielgruppen
41	grupa (f) mięśni	Muskelgruppe, die
42	hiperkifoza (f) OPK	BWS-Hyperkyphose, die
43	hiperlordoza OLK (f)	LWS-Hyperlordose, die
44	hipokifoza OPK (f)	BWS-Hypokyphose, die
45	hipolordoza OLK (f)	LWS-Hypolordose, die
46	interwencja (f)	Intervention, die
47	ischialgia (f)	Ischialgie, die
48	kanał (m) kręgowy; Im. kanały	Spinalkanal, der; Pl. Spinalkanäle
49	kifoza (f)OPK	Kyphosierung BWS, die
50	klęk (m)	Kniestand, der
51	klęk (m) podparty	Vierfüßlerstand, der
52	kolano (n); Im. kolana	Knie, das; Pl. Knie
53	kończyna; Im. kończyny	Extremität, die, Pl. Extremitäten, die
54	kondycja (f)	Ausdauerfähigkeit, die
55	konsekwencja (f); Im. konsekwencje	Konsequenz, die; Pl. Konsequenzen
56	kontrola (f) pozycji/postawy; kontrola (f) posturalna	Haltungskontrolle, die / posturale Kontrolle, die
57	kontrola (f) równowagi	Gleichgewichtskontrolle, die
58	kość (f) krzyżowa	Kreuzbein, das
59	kość, Im. kości	Knochen, der, Pl. Knochen, die
60	krążenia Im.	kreisende Bewegungen Pl.
61	kręgosłup KR (m)	Wirbelsäule, die
62	kręgozmyk (m) rzekomy	Pseudospondylolisthesis, die
63	krzyż (m)	Kreuz, das
64	lokalna bolesność (f) uciskowa	lokaler Druckschmerz, der
65	lordoza (f) OSK	Lordosierung HWS, die

66	mechaniczne napięcie (n) mięśni	mechanische Muskelanspannung, die
67	medyczna konieczność (f)	medizinische Notwendigkeit, die
68	miednica (f)	Becken, das
69	mięsień (m); lm. mięśnie	Muskel, der, Muskeln, die
70	mięśnie abdominalne lm.	abdominale Muskulatur, die
71	mięśnie brzucha lm.	Bauchmuskulatur, die
72	mięśnie dna miednicy i obręczy miedniczej / biodrowe lm.	Beckenboden- und Beckengürtel- / Hüftmuskulatur, die
73	mięśnie pośladkowe lm.	Gesäßmuskulatur, die
74	mięśnie tułowia lm.	Rumpfmuskulatur, die
75	mobilizacja (f)	Mobilisierung, die
76	mobilność (f)	Mobilität, die
77	modyfikacja (f)	Modifizierung, die
78	mostek (m)	Bridging, das
79	motywacja (f)	Motivation, die
80	mózg (m)	Gehirn, das
81	możliwe wariacje lm.	Differenzierungsmöglichkeit, die
82	muskulatura, układ mięśniowy	Muskulatur, die
83	naciągnięcie (n) mięśnia	Muskelüberdehnung, die
84	napiąć	anspannen
85	napięcia lm./ skurcze lm.	Verspannung, die; Pl. Verspannung
86	napięcie (n) miednica-brzuch	Beckenboden-Bauch-Spannung, die
87	napięcie (n) mięśni	Anspannung der Muskulatur, die
88	napięcie posturalne	der posturale Tonus
89	neuromięśniowy	neuromuskulär
90	nieograniczona sprawność (f)	uneingeschränkte Leistungsfähigkeit, die
91	nieprawidłowe ułożenie (n) stawów	Gelenkfehlstellung, die
92	niestabilne podłoże (n)	labile Unterlage, die
93	niestabilność (f)	Instabilität, die
94	noga (f) w podporze	Standbein, das
95	noga (f); lm. nogi	Bein, das; Pl. Beine
96	nogi ugięte lm.	Beine angewickelt Pl.
97	nogi w kształcie litery O lm.	O-Beine Pl.
98	nogi w kształcie litery X lm.	X-Beine Pl.
99	obciążenie (n); lm. obciążenia	Belastung, die; Pl. Belastungen
100	objaw (m); lm. objawy / symptom (m); lm. symptomy	Symptom, das; Pl. Symptome
101	obniżenie (n)	Depression, die
102	obracać	rotieren
103	obracać	drehen
104	obraz (m) kliniczny choroby	Krankheitsbild, das; Pl. Krankheitsbilder
105	obręcz (f) barkowa	Schultergürtel, der
106	odchylenie (n); lm. odchylenia	Abweichung, die; Pl. Abweichungen
107	odciążać	entlasten
108	odczuwanie (n) bólu	Schmerzwahrnehmung, die
109	odruchy spiralne lm.	spirale Reflexe
110	odwodzenie (n)	Abduktion, die
111	ograniczenie (n) ruchów	Bewegungseinschränkung, die
112	ograniczona sprawność	eingeschränkte Leistungsfähigkeit, die
113	okostna	Periost, das
114	OLK, odcinek (m) lędźwiowy kręgosłupa	LWS, Lendenwirbelsäule, die
115	OPK, odcinek (m) piersiowy kręgosłupa	BWS, Brustwirbelsäule, die
116	optymalne ułożenie (n) stawów	optimale Gelenkstellung, die
117	opuszczać / obniżyć	senken
118	oś (f) nóg, lm. osie	Beinachse, die; Pl. Beinachsen
119	OSK, odcinek (m) szyjny kręgosłupa	HWS, Halswirbelsäule, die
120	ośrodkowy układ (m) nerwowy (OUN)	zentrales Nervensystem (ZNS), das
121	osteochondroza (f)	Osteochondrose, die
122	osteoporoza (f)	Osteoporose, die
123	palce stóp lm.	Fußspitze, die; Pl. Fußspitzen
124	pęknięcie (n) dysków	Bandscheibenruptur, die; Pl. Bandscheibenrupturen
125	pęknięcie (n) włókien mięśniowych	Muskelfaserriss, der
126	pewność siebie (f)	Selbstbewusstsein, das
127	pięta (f); lm. pięty	Ferse, die; Pl. Fersen
128	piłka (f) gimnastyczna	Pezziball, der
129	plan (m) treningu	Trainingplan, der; Pl. Trainingspläne
130	plecy lm.	Rücken, der
131	plecy okrągłe lm.	Totalrundrücken, der
132	plecy okrągłe w krzyżu lm.	Hohlkreuz, das
133	plecy płaskie lm.	Flachrücken, der
134	plecy wklęsłe lm.	Hohlrundrücken, der
135	po przekątnej	diagonal
136	pochylić tułów do przodu	den Oberkörper nach vorn neigen

137	poczucie (n) własnej wartości	Selbstwertgefühl, das
138	podniesienie (n) obręczy barkowej	Elevation des Schultergürtels, die
139	podnosić	heben
140	podpór (m) bokiem na przedramieniu	Seitstütz, der
141	poprowadzić jedną rękę do tyłu	einen Arm nach hinten führen
142	poruszać	bewegen
143	postawa (f)	Haltung, die
144	postrzegać, spostrzegać	wahrnehmen
145	powięź; Im. powięzi	Faszie, die, Pl. Faszien
146	powrót do pozycji wyjściowej	zurück in die Ausgangsstellung
147	pozycja (f) leżąca na brzuchu	Bauchlage, die
148	pozycja (f) ochronna	Schonhaltung, die
149	pozycja (f) stojąca	Stand, der
150	pozycja (f) wyjściowa	Ausgangsstellung, die
151	prawidłowe ustawienie (n) miednicy	Beckenaufrichtung, die
152	proces ruchowy/przebieg ruchu, Im. procesy ruchowe	Bewegungsablauf, der, Pl. Bewegungsabläufe, die
153	profilaktyka (f) urazów	Verletzungsprophylaxe, die
154	pronacja (f) stopy	Pronation des Fußes, die
155	proste ustawienie miednicy	aufgerichtetes Becken
156	prostopadle	senkrecht
157	prostować	strecken
158	prostować do boku	zur Seite strecken
159	prostownik (m) grzbietu	Rückenstrecker, der
160	proteza (f) stawowa; Im. protezy	Gelenkersatz, der
161	protrakcja (f)	Protraktion, die
162	protruzja (f) krążka międzykręgowego	Bandscheibenprotrusion, die
163	przeprost (m)	Überstreckung, die
164	przesuwać	schieben
165	przewlekłe chory	chronisch erkrankt
166	przyjmować leki Im.	Medikamente einnehmen Pl.
167	przyrząd (m); Im. przyrządy / urządzenie (n); Im. urządzenia	Gerät, das; Pl. Geräte
168	przysiad (m); Im. przysiady	Kniebeuge, die; Pl. Kniebeugen
169	przywodzenie i odwodzenie z piłką gimnastyczną	ran/weg mit dem Pezzipall
170	psychiczny	psychisch
171	ramię (n); Im. ramiona	Schulter, die; Pl. Schulter
172	rdzeń (m) kręgowy	Rückenmark, das
173	ręce na wysokości mostka Im.	Arme auf Brustbeinhöhe Pl.
174	ręce skrzyżowane na piersi Im.	Arme vor der Brust gekreuzt Pl.
175	ręce za głowę	Hände hinter dem Kopf Pl.
176	receptor (m), Im. receptory	Rezeptor, der; Pl. Rezeptoren
177	rehabilitacja (f) chorób i urazów	Rehabilitation von Erkrankungen und Verletzungen, die
178	ręka (f); Im. ręce / ramię (n); Im. ramiona	Arm, der; Pl. Arme
179	rolować	rollen
180	rotacja (f) wewnętrzna	Innenrotation, die
181	rotacja (f) zewnętrzna	Außenrotation, die
182	rotatory zewnętrzne Im.	Außenrotatoren Pl.
183	rotrakcja (f), ściągnięcie	Retraktion, die
184	równowaga (f)	Gleichgewicht, das
185	równowaga (f)	Balance, die
186	równowaga (f) mięśniowa	Muskelgleichgewicht, das
187	rozciągać	dehnen
188	rozciągać	auseinanderziehen
189	rozciąganie (n)	Extension, die
190	rozgrzewka (f) specjalistyczna	spezielle Erwärmung, die
191	rozluźnienie (n)	Entspannung, die
192	ruch (m); Im. ruchy	Bewegung, die; Pl. Bewegungen
193	ruchliwość (f)	Beweglichkeit, die
194	ruszać się	bewegen sich
195	ścięgno (n); Im. ścięgna	Sehne, die; Pl. Sehnen
196	siła (f); Im. siły	Kraft, die; Pl. Kräfte
197	sklerotyzacja (f)	Sklerosierung, die
198	skolioza (f)	Skoliose, die
199	skóra	Haut, die
200	spondylartroza (f)	Spondylarthrose, die
201	spondylolisteza (f)	Spondylolisthesis, die
202	spondyloliza (f)	Spondylolyse, die
203	sport rehabilitacyjny / rehabilitacja poprzez sport	Rehabilitationssport, der
204	sprawność (f) koordynacyjna	koordinative Leistung, die
205	stabilizacja (f)	Stabilisierung, die
206	stabilizacja (f) centralna / stabilizacja (f) rdzenia	Corestabilität / Kernstabilität, die
207	stabilizować	stabilisieren

208	stanie (n) na jednej nodze	Ein-Bein-Stand, der
209	stanie (n) obunóż	Zwei-Bein-Stand, der
210	staw (m) kręgowy	Wirbelgelenk, das; Pl. Wirbelgelenke
211	staw (m) skokowy; Im. stawy	Sprunggelenk, das; Pl. Sprunggelenke
212	staw międzykręgowy	Facettengelenk, das
213	staw; Im. stawy	Gelenk, das, Pl. Gelenke
214	stawy kolanowe / kolana unosić /opuszczać	Kniegelenke hoch/ab
215	stenoza (f) kanałów kręgowych	Spinalkanalstenose, die
216	stenoza (f) otworów międzykręgowych	Foramenstenose, die
217	stopa (f); Im. stopy	Fuß, der; Pl. Füße
218	stres (m)	Stress, der
219	stymulacja (f) ukrwienia	Durchblutungsförderung, die
220	supinacja (f)	Supination, die
221	świadome wykonywanie (n) ruchu	Bewegungswahrnehmung, die
222	terapia (f)	Therapie, die; Pl. Therapien
223	tkanka (f) podskórna	Unterhautgewebe, das
224	tkanka (f); Im. tkanki	Gewebe, das; Pl. Gewebe
225	tonus (m) mięśniowy	Muskeltonus, der
226	torebka (f) stawowa; Im. torebki stawowe	Gelenkkapsel, die; Pl. Gelenkkapseln
227	trening (m)	Training, das
228	trening (m) wyrównujący	Ausgleichstraining, das
229	tułów	Rumpf, der
230	tułów (m)	Oberkörper, der
231	tworzenie się (n) nowych komórek	Zellneubildung, die
232	ucho (n); uszy Im.	Ohr, das; Pl. Ohren
233	udo (n); Im. uda	Oberschenkel, der; Pl. Oberschenkel
234	układ (m) krążenia	Herz-Kreislauf-System, das
235	układ (m) mięśniowo-szkieletowy	Muskel-Skelett-System, das
236	układ (m) współczulny	Sympathikus, der
237	umiejętność (f); Im. Umiejętności	Fertigkeit, die; Pl. Fertigkeiten
238	unieść jedną rękę do sufitu	einen Arm zur Decke heben
239	unosić ramiona do boku Im.	Arme zur Seite heben Pl.
240	upośledzenie (n)	Behinderung, die
241	uraz; Im. urazy	Verletzung, die; Pl. Verletzungen
242	ustawienie głowy	Kopfstellung, die
243	ustawienie kolan	Kniestellung, die
244	ustawienie stóp	Fußstellung, die
245	usuwać	beheben
246	utrata (f) równowagi	Verlust des Gleichgewichtes, der
247	utrzymać napięcie (n)	Spannung halten, die
248	w obu kierunkach	in beide Richtungen
249	w odcinku lędźwiowym	lumbal
250	w pozycji leżącej	im Liegen
251	w pozycji leżącej na boku	in Seitenlage
252	w pozycji leżącej na plecach	in Rückenlage
253	w pozycji siedzącej	im Sitz
254	w pozycji stojącej	im Stand
255	wada (f) postawy; Im. wady	Haltungsschwäche, die; Pl. Haltungsschwächen
256	wdychać	einatmen
257	wewnętrzna część (f) stopy	Fußinnenkante, die
258	więzadło stawowe; Im. więzadła stawowe	Gelenkband, das; Pl. Gelenkbänder
259	włókna intrafuzalne Im.	intrafasale Faser Pl.
260	wydajny	effizient
261	wydychać	ausatmen
262	wygięcie OLK (n)	LWS-Flexion, die
263	wykonanie (n) ruchu	Bewegungsausführung, die
264	wykrok (m)	Schrittstellung, die
265	wymacnianie (n)	Kräftigung, die
266	wypad (m) / wykrok (m)	Ausfallschritt, der
267	wypadnięcie (n) dysku	Bandscheibenvorfall, der; Pl. Bandscheibenvorfälle
268	wyposażenie (n)	Ausrüstung, die
269	wypuklina (f) krążka międzykręgowego	Vorwölbung der Bandscheibe, die
270	wysiłek fizyczny	Kraftaufwand, der
271	wytrzymałość (f), odporność (f)	Belastbarkeit, die
272	wzmacniać	kräftigen
273	wzrok (m) skierowany do podłogi	der Blick geht zum Boden
274	wzrok podąża za ręką	der Blick verfolgt die Hand
275	zaburzenie (n) koordynacji	koordinative Störung, die
276	zaburzenie (n) równowagi	Dysbalance, die
277	zaburzenie (n) wzrostu; Im. zaburzenia	Wachstumsstörung, die; Wachstumsstörungen
278	zaburzenie biomechaniczne	biomechanische Störung

279	zaburzenie schematu ciała	Körperschemastörung, die
280	zachorowanie (n); lm. zachorowania	Erkrankung, die; Pl. Erkrankungen
281	zachować równowagę	das Gleichgewicht aufrechterhalten
282	zadanie (n)	Aufgabe, die; Pl. Aufgaben
283	zagrożony	bedroht
284	zapalenie (n)	Entzündung, die
285	zapalenie (n) stawów	Arthritis, die
286	zbyt niskie wymagania lm.	Unterbeanspruchung, die
287	zbyt wysokie wymagania lm.	Überbeanspruchung, die
288	ześlizgnięcie (n) kręgow	Wirbelgleiten, das
289	zespół (m) mięśniowo-ścięgowy	Muskel-Sehnen-Komplex, der
290	zewnątrzna część (f) stopy	Fußaußenkante, die
291	zmiana (f) stosunku	Verhältnisänderung, die
292	zmiana (f) strony	Seitenwechsel, der
293	zmiana (f) zachowań	Verhaltensänderung, die
294	zmiany zwyrodnieniowe stawów	arthrotische Veränderungen der Gelenke
295	zmniejszenie (n) bólu	Schmerzlinderung, die
296	zmniejszenie (n) gęstości kości	Minderung der Knochendichte, die
297	zwichnięcie (n)	Luxation, die
298	zwracać na coś uwagę	achten auf etwas (+Akk)
299	zwyrodnienie (n) stawu	Degeneration des Knorpels, die
300	zwyrodnieniowe choroby stawów lm.	Degenerative Gelenkerkrankungen Pl.

m = Maskulinum, męski
f = Femininum, żeński
n = Neutrum, nijaki
lm. = Plural, liczba mnoga

der = Maskulinum
die = Femininum
das = Neutrum
Pl. = Plural