# **Fyzioterapie**

### **Otázky fyzioterapeuta a odpovědi pacienta**

|  |  |
| --- | --- |
| **S čím přicházíte? Jaký máte problém?**   * Bolí mě záda. * Bolí mě za krkem. * Bolí mě předloktí / zápěstí / koleno. * Brní mě prsty. | *What are you coming up with? What is your problem?*   * *My back hurts.* * *My neck hurts.* * *My forearm / wrist / knee hurts.* * *My fingers tingle.* |
| **Můžete mi ukázat, kde vás to bolí?**   * Tady dole a tady napravo a vzadu. | *Can you show me where it hurts?*   * *Down here and right here and back too.* |
| **Víte, proč vás to bolí? Máte nějaké podezření, proč vás to bolí?**   * Nevím. * Stěhoval/a jsem skříň a pak mě to začalo bolet. * Začalo to při fotbale / když jsem hrál fotbal. | *Do you know why it hurts? Do you have any suspicions about why it hurts?*   * *I don't know.* * *I moved the closet and then it started to hurt.* * *• It started in football / when I played football.* |
| **Dělal**/**a jste nějakou namáhavou činnost? Dělal/a jste něco nezvyklého, co běžně neděláte?**   * Ano, maloval/a jsem sám/a celý byt. * V sobotu jsem se švagrem přenášel/a bojler. | *Did you do any strenuous activity? Did you do something unusual that you don't normally do?*   * *Yes, I painted the whole apartment myself.* * *On Saturday I carried a boiler with my brother-in-law.* |
| **Můžete mi ukázat, jak jste se při té činnosti pohyboval/a?**   * Ano, dělal/a jsem tenhle pohyb. | *Can you show me how you moved during that activity?*   * *Yes, I made this move.* |
| **Jak dlouho vás to bolí? Od kdy vás to bolí?**   * Od víkendu. * Pět dní. | *How long does it hurt? Since when does it hurt?*   * *Since the weekend.* * *Five days.* |
| **Jaký je charakter té bolesti? Pálivá, řezavá, tupá, pulzující, vyzařující do nějaké oblasti?**   * Je to taková pulzující bolest. | *What is the nature of the pain? Hot, cutting, dull, throbbing, radiating to an area?*   * *It's such a throbbing pain.* |
| **Šíří se (= Vyzařuje) ta bolest někam?**   * Ano, do pravé paže. Do levého zápěstí. Do stran. | *Is the pain spreading somewhere?*   * *Yes, to the right arm. To the left wrist. To the sides.* |
| **Při jaké činnosti vás to bolí? Při čem vás to bolí?**   * Když zvedám tašky s nákupem. * Bolí mě to, když dělám tenhle pohyb. | *During what activities does it hurt? During what does it hurt?*   * *When I pick up shopping bags.* * *It hurts me when I make this move.* |
| **Při jakém pohybu vás to bolí?**   * Když otočím hlavu do strany. * Ruka mě bolí, když si mám obléknout kabát.   **Je intenzita bolesti stále stejná, nebo během dne kolísá?**   * Ráno, když se vzbudím, je to horší. Později, když se pohybuju, zlepší se to. * Přes den mě to nebolí, ale v noci mě to obtěžuje a budí. | *At what movement does it hurt?*   * *When I turn my head to the side.* * *My hand hurts when I have to put on my coat.*   *Is the pain intensity still the same or does it fluctuate during the day?*   * *In the morning, when I wake up, it's worse. Later, when I move, it gets better.* * *It doesn't hurt during the day, but it bothers and wakes me at night.* |
| **Máte nějakou polohu, kdy vás to vůbec nebolí?**   * Ano, v předklonu, když se ohnu, je to lepší. | *Do you have a position where it doesn't hurt at all?*   * *Yes, in the forward bend, when I bend, it's better.* |
| **Cítíte ty bolesti i v klidu?**   * Ano, i když sedím nebo ležím. | *Do you feel the pain even at rest?*   * *Yes, even when I'm sitting or lying down.* |
| **Dodržujete všechna režimová opatření?** Ano, snažím se je dodržovat. | *Do you comply with all regime measures?*   * *Yes, I try to follow them.* |
| **Měl/a jste už někdy dříve podobné potíže?**  Ne, nikdy.  Ano, asi před pěti lety jsem chodil/a na rehabilitace. | *Have you ever had similar problems?*   * *No, never.* * *Yes, I went to rehab about five years ago.* |

### **Instrukce fyzioterapeuta**

|  |  |
| --- | --- |
| **Svlékněte se do spodního prádla, také ponožky.** | *Undress (= Strip) to your underwear, also socks.* |
| **Položte se na záda tady na lehátko.** | *Lie on your back here on the deck chair.* |
| **Nadechněte se pod moje ruce/prsty.** | *Breathe in under my hands / fingers.* |
| **Zvedněte nataženou nohu v koleni a přitáhněte špičku.** | *Lift the leg outstretched at the knee and pull the toe.* |
| **Otočte se/Přetočte se na břicho.** | *Turn on your stomach* |
| **Nezaklánějte hlavu. Snažte se udržet bradu v pravém úhlu s krční páteří. /Napřimte krční páteř.** | *Do not tilt your head. Try to keep your chin at a right angle to the cervical spine. Straighten the cervical spine.* |
| **Zlehka zatlačte proti mé ruce. Nadechněte se a zadržte dech, vydechněte a uvolněte se.** | *Gently push against my hand. Breathe in and hold your breath, breathe out and relax.* |
| **Máte stupnici od 1 do 10, kde jedna je nulová = nejmenší bolest a deset je největší bolest. Zkuste vyjádřit číslem, jakou bolest teď cítíte.** | *You have a scale from 1 to 10, where one represents zero pain and ten the greatest pain. Try to express in numbers how much pain you are feeling now.* |

### Practice

### 1. Start the question with one word.

1. \_KDE\_\_\_\_\_vás to bolí? – Tady vpravo dole.

2. JAKÁ\_\_\_\_\_\_je ta bolest? – Taková pulzující.

3. \_KAM\_\_\_\_\_bolest vystřeluje? – Do levého boku.

4. \_VÍTE\_\_\_\_\_, proč vás to bolí? – Ano, začalo to bolest, když jsem stěhoval nábytek v pokoji.

5. JAK\_\_\_\_\_\_dlouho vás to bolí? – Od víkendu.

6. \_BOLÍ\_\_\_\_\_vás to jenom při námaze nebo také v klidu? – Bolí mě to pořád.

7. \_JE\_\_\_\_\_intenzita bolesti stále stejná nebo kolísá? – V noci je to horší.

8. \_PŘI\_\_\_\_\_jakém pohybu vás to bolí? – Když se předkloním, abych si vzal boty.

9. DĚLAL\_\_\_\_\_\_jste nějakou namáhavou činnost? – Ano, sekal jsem dřevo a nosil jsem ho do sklepa.

10. MĚL\_\_\_\_\_\_jste někdy něco podobného? – Ne, nevzpomínám si.

11. \_MÁTE\_\_\_\_\_nějakou polohu, kdy vás to nebolí? – Ano, když si sednu.

### 2. Complete the questions:

**Dialog 1**:

-Ukažte mi, \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

Bolí mě tady za krkem.

-Jaká \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

Řezavá.

-Dělal \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

Ano, maloval jsem celý byt.

-Při \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

Když chci něco zvednout.

-Měl jste někdy \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

Ne, je to poprvé.

**Dialog 2**

-Je \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

Ano. Když se předkloním, nebolí to, ta bolest přestane.

-Bolí \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

Ano, budím se bolestí.

-Při \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_??

Když dělám tenhle pohyb.

-Je intenzita \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_?

Není, odpoledne mě to bolí míň.

-Máte stupnici \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_. Zkuste vyjádřit \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

Je to asi číslo 7.

### 3. Dokončete instrukce. Začněte daným písmenem.

P \_\_\_\_\_\_\_\_\_ se na lůžko.

N \_\_\_\_\_\_\_\_\_ se pod moje ruce.

S \_\_\_\_\_\_\_\_\_ se do spodního prádla.

N \_\_\_\_\_\_\_\_\_ krční páteř.

Z \_\_\_\_\_\_\_\_\_ dech.

P \_\_\_\_\_\_\_\_\_ špičku.

### 4. Choose an instruction from the list according to the context and add to the sentence. There are three more words.

Snažte se, přitáhněte, zkuste, nezaklánějte, držte, zatlačte, svlékněte se, vydechněte, otočte se, položte se, zadržte, zvedněte, napřimte

1. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ na břicho.
2. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ krční páteř.
3. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ do spodního prádla, také ponožky.
4. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ na záda tady na lehátko.
5. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ nataženou nohu v koleni.
6. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ hlavu.
7. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ udržet bradu v pravém úhlu s krční páteří.
8. Zlehka \_\_\_\_\_\_\_\_\_ proti mé ruce.
9. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ vyjádřit číslem, jakou bolest nyní pociťujete.
10. \_\_\_\_\_\_\_\_\_ dech.