

**UCZ SIĘ ANGIELSKIEGO
Z „GŁOSEM FIZJOTERAPEUTY”**

Język angielski dla fizjoterapeutów!

Lekcje 1-21



SPIS TREŚCI:

- | | |
|---|---|
| <p>4 Wstęp
 <i>Jak się uczyć języka angielskiego,
 żeby się go wreszcie nauczyć?</i></p> <hr/> <p>7 Lekcja 1
 Konstrukcja artykułu naukowego
 – najczęściej używane słownictwo</p> <hr/> <p>12 Lekcja 2
 Wstęp do artykułu</p> <hr/> <p>17 Lekcja 3
 Present Simple i nie tylko...</p> <hr/> <p>22 Lekcja 4
 Dno miednicy – słownictwo i zaimki</p> <hr/> <p>28 Lekcja 5
 Artrozy – czy umiesz o niej
 mówić po angielsku?</p> <hr/> <p>34 Lekcja 6
 Powtórka lekcji 1 – 5
 <i>#wyciągamykarteczki</i></p> <hr/> <p>40 Lekcja 7
 Zręczność i przymiotniki</p> <hr/> <p>47 Lekcja 8
 Terapia versus hipermobilność</p> <hr/> <p>53 Lekcja 9
 Zaburzenia psychosomatyczne
 i ich wpływ na układ mięśniowy</p> <hr/> <p>59 Lekcja 10
 Passive voice</p> <hr/> <p>65 Lekcja 11
 Dysplazja stawu biodrowego
 oraz wyrażanie powinności i rad</p> <hr/> | <p>72 Lekcja 12
 Stwardnienie rozsiane
 i kombinezon Mollii</p> <hr/> <p>78 Lekcja 13
 Ból fantomowy – skąd się bierze
 i jak sobie z nim radzić</p> <hr/> <p>84 Lekcja 14
 Czy Parkinson i taniec
 to dobre połączenie?</p> <hr/> <p>90 Lekcja 15
 Braki w uzębieniu
 a staw skroniowo-żuchwowy</p> <hr/> <p>97 Lekcja 16
 Reumatoidalne zapalenie stawów</p> <hr/> <p>103 Lekcja 17
 Jakość życia po mastektomii</p> <hr/> <p>108 Lekcja 18
 Postawa ciała a zaburzenia głosu</p> <hr/> <p>114 Lekcja 19
 Wpływ wybranych wzorców PNF
 na zdolność kinestetycznego
 różnicowania siły u młodych piłkarzy</p> <hr/> <p>120 Lekcja 20
 Reakcje stowarzyszone w fazie ostrej
 udaru niedokrwiennego</p> <hr/> <p>126 Lekcja 21
 Powtórka lekcji 7 – 20
 <i>#wyciągamykarteczki</i></p> <hr/> |
|---|---|

Angielski to nowa łacina!

Znajomość języka angielskiego w praktyce fizjoterapeuty jest obecnie niezbędną, aby pracować zgodnie z założeniami Evidence-Based Practice. Każdy kto chce być na bieżąco i czytać doniesienia naukowe ze swojej dziedziny, musi liczyć się z tym, że publikacje będą dostępne wyłącznie w angielskiej wersji językowej.

„Głos Fizjoterapeuty” zaprosił do współpracy anglistkę i absolwentkę studiów licencjackich na kierunku fizjoterapia **Agatę Przystaś**, w wyniku której powstało ponad 20 obszernych lekcji do samodzielnej pracy w domu. Materiały były publikowane w okresie od października 2022 r. do marca 2023 r.

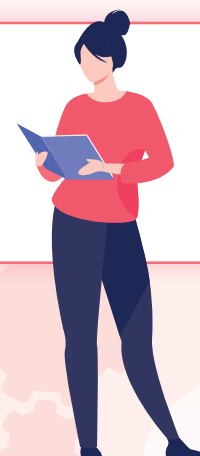
Teraz oddajemy w twoje ręce zebrany w tym okresie materiał – niech służy do utrwalania wiedzy i dalszego podnoszenia kompetencji językowych.

Zacznemy od kilku rad **„Jak się uczyć, aby się wreszcie nauczyć”**.



AGATA PRZYSTAŚ

anglistka, absolwentka studiów
licencjackich na kierunku fizjoterapia
@fizjoenglish



Workbook

Na końcu każdej lekcji znajduje się klucz z odpowiedziami.
W razie potrzeby możesz tam zaglądać podczas rozwiązywania zadań.



Pamiętaj, nie ma optymalnej liczby powtórzeń.
Po prostu musi ich być wystarczająco wiele, aby nowe
słowa zapisały się w pamięci długotrwałej.

UCZ SIĘ ANGIELSKIEGO Z „GŁOSEM FIZJOTERAPEUTY”



JAK SIĘ UCZYĆ JĘZYKA ANGIELSKIEGO, ŻEBY SIĘ GO **WRESZCIE NAUCZYĆ?**



1. ZASTOSUJ STRATEGIĘ *HANDS-ON*

Kiedy pracujesz z pacjentami, stosujesz sprawdzone metody oraz techniki i niekiedy wykonujesz ciężką fizyczną pracę. Wiesz, że jeśli pacjent nie współpracuje, nie wykonuje zaleconych ćwiczeń w domu i opuszcza spotkania terapeutyczne – twoja praca idzie na marne. Czymże są 2 godziny terapii w tygodniu wobec pozostałych kilkuset, kiedy się nie widzicie? Z nauką języka jest tak samo – musisz mieć nie tylko motywację, ale i pracować nad osiągnięciem zamierzonego celu nawet codziennie. Nie wystarczy spać na książce pod poduszką. Samo się nie nauczy! I tak, jak czasem w terapii podejście *hands-on* nie jest korzystne, tak w nauce języka jest obligatoryjne.



2. USTAL CEL

Tu potrzebne są konkrety: jakie tematy chcesz zgłębić, jakie umiejętności są ci potrzebne oraz ile masz na to czasu.



3. USTAL PLAN

Załóż zeszyt albo wydrukuj planer i skrupulatnie zaplanuj naukę. Uwzględnij również czas na odpoczynek od nauki – mózg potrzebuje go na konsolidację wiedzy.



4. ZACZNIJ OD SWOICH ULUBIONYCH TEMATÓW

Zacznij naukę od tematów, które cię interesują. Wtedy motywacja będzie zdecydowanie większa. Dobry humor podczas nauki wskazany!



5. UCZ SIĘ WYRAZÓW W KONTEKŚCIE

Same słówka, owszem są ważne, ale to co znajduje się w ich otoczeniu, jest równie istotne.

np. pain –ból

She had pain in her right knee – Bolała ją prawe kolano



6. ZASTOSUJ TECHNIKĘ *POMODORO*

Poświęć swoją uwagę na to, czego się uczysz. Odetnij wszystkie rozpraszacze i wyłącz powiadomienia w telefonie. Pomoże ci w tym aplikacja Pomodoro.

Pomodoro to strategia, w której uczysz się w skupieniu przez 25 minut, a następnie robisz 5 minut przerwy. Po 3 setach po 25 minut, robisz dłuższą przerwę.



7. BĄDŹ KREATOREM

Twórz skojarzenia, akronimy i mapy myśli – to techniki ułatwiające zapamiętywanie.





8. ŁĄCZ ZMYŚŁY

Wzmacniaj integrację multisensoryczną. Łatwiej coś zapamiętujemy, jeśli trafi to do naszego mózgu kilkoma drogami. Zatem:

**Czytaj i powtarzaj, Czytaj i przepisuj, Słuchaj i powtarzaj,
Słuchaj i zapisuj, Patrz i powtarzaj.**



9. WEJDŹ DO TEJ SAMEJ RZEKI WIELOKROTNIE

Ludzie zapominają około 75% tego, czego się nauczyli, już po jednym dniu i 97-98% po miesiącu. Twoje zadanie to przenieść informacje z pamięci krótkoterminowej do pamięci długoterminowej. Nie ma optymalnej liczby powtórzeń słownictwa, jednak musi ich być wystarczająco wiele, by zapamiętać słowa na dłużej.



10. ZOSTAŃ NAUCZYCIELEM

Przyswój wiedzę tak dobrze, żebyś mógł ją przekazać komuś innemu - to najwyższy stopień zrozumienia tematu.

DO DZIEŁA! DO DZIEŁA! DO DZIEŁA!



Lekcja 1.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

KONSTRUKCJA ARTYKUŁU NAUKOWEGO NAJCZĘŚCIEJ UŻYWANE SŁOWNICTWO

Właśnie znalazłeś ciekawy artykuł naukowy (ang. scientific article) po angielsku i zabierasz się za jego czytanie lub planujesz takowy napisać?

Dzisiejsza lekcja jest właśnie dla Ciebie!

Struktura artykułu może być nieco inna w zależności od charakteru czasopisma lub rodzaju publikacji. W zależności od tego, czy jest to *randomized controlled trial*, czyli eksperyment z losowym doбором osób badanych; publikacja teoretyczna; artykuł przeglądowy czy tzw. case study, części składowe będą inne (1). Istnieje jednak pewien powszechny standard – to struktura **IMRaD** /'imræd/ (*Introduction, Methods, Results, and Discussion*). Oprócz elementów wymienionych w IMRaD autorzy artykułów wyodrębniają również inne treści.



FISZKI

Ćwicz słownictwo z Quizlet! To darmowa platforma do nauki przy pomocy fiszek.

Znajdziesz tam słownictwo z dzisiejszej lekcji, możesz również poćwiczyć poprawną wymowę.

Zapraszam na:

quizlet.com/_c2xauu?x=1jq&i=2sq8gv

Zobaczmy na przykładach, z jakich części najczęściej składa się **artykuł naukowy**.



ABSTRACT > Streszczenie
(na początku artykułu)
/ˈæb.strækt/

Abstract

The knee joint is p
weight-bearing funct
is a common knee in
and physically acti
comparative ev

Key words

anterior drawer test,
Lachman test,
pivot-shift test,
Lever test,
positivity

KEY WORDS > Słowa kluczowe
/ˈki:wɜ:(r)dz/

INTRODUCTION > Wstęp
/ˌɪntrəˈdʌktʃ(ə)n/

Introduction

A partial or complete
(ACL) rupture is a se
trauma is particula
individuals and th
around 70%

Abstract

Background: Observa
tional voice problems
etal symptoms reveal
a characteristic hea
extension, a l

BACKGROUND > Tło
/ˈbæk.graʊnd/

OBJECTIVES / AIMS > Cele

Aims

This study aimed
physiotherapy met
ture and moveme
on improving v

Material and methods

Participants
Sample of 22 patients stayin
Hospital in Ciechocinek, for
itation stay, participated in

MATERIALS AND METHODS
> Materiały i metodyka
/məˈtɪəriəlz ænd ˈmeθədz/

RESULTS > Wyniki

/rɪ'zʌlts/

4

Results

MPT measurement significantly differed between the first and second assessments taken...

3

Discussion

Over the past year, there has been a significant improvement relating to the impact of COVID-19. These articles provide expert recommendations from a specialist team...

DISCUSSION > Dyskusja (na temat wyników)/

Omówienie (wyników)

/di'skʌʃ(ə)n/

SUMMARY > Podsumowanie

/'sʌməri/

3

Summary

The initial evaluation of the therapeutic plan carried out in the study cases that qualified for improvements...

4

Abbreviations: \bar{x} - p - test probability angle in sitting r

LIST OF ABBREVIATIONS > Lista skrótów

/lɪst ɒv /ə,bri:vi'eɪʃ(ə)nz/

APPENDICES /ə'pendɪsɪz /

APPENDIX /ə'pendɪks/

> Załączniki/Załącznik

5

Appendices

Appendix 1. MEDLINE (Ovid)

1 shoulder/ (11615)

2 rotator cuff/ (5502)

2

References

1. Décarry S, Fallaha M, J, Pelletier JP, Feldman of partial or complete tears using patients' examination tests. Kopkow C, Lar

REFERENCES > Bibliografia

/'ref(ə)rənsɪz/



ĆWICZENIA Lekcja 1.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



A TERAZ WYCIĄGAMY KARTECZKI!

Sprawdź, czy pamiętasz pisownię poniższych wyrazów.
Jakich liter brakuje?

- > AB_TRA_T
- > K_Y WOR_S
- > I_TRODUC_ION
- > BAC_GRO_ND
- > OBJ__TIVES
- > MATER_ALS AND MET_ODS
- > _ESULTS
- > DISCUS_IO_
- > S_ _MARY
- > LIST OF ABB_EVIA_IONS
- > APPE_DI_ES
- > A_PENDI_
- > REFER_N_ES
- > AI_S

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Lekcja 2.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

WSTĘP DO ARTYKUŁU

Dzisiaj zapraszam do opracowania wstępu do artykułu.

Lekcja składa się z trzech części:

- 1 Przed czytaniem (BEFORE YOU READ),
- 2 W trakcie czytania (WHILE READING),
- 3 Po przeczytaniu (AFTER READING).

Wszystkie części są ze sobą powiązane, więc nie opuszczaj żadnej – dzięki temu w pełni skorzystasz z lekcji.

FISZKI

Ćwicz słownictwo z Quizlet! To darmowa platforma do nauki przy pomocy fiszek.

Znajdziesz tam słownictwo z dzisiejszej lekcji, możesz również poćwiczyć poprawną wymowę.

Zapraszam na:

quizlet.com/_c4xw0z?x=1qqt&i=2sq8gv

ĆWICZENIA Lekcja 2.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



BEFORE YOU READ

EXERCISE 1.

Połącz wyrazy w kolokacje.

piriformis
cluster of
lower
sciatic
sedentary
reflex

limbs
syndrome
lifestyle
reactions
nerve
pain symptoms



EXERCISE 2.

Dopasuj kolokacje z ćwiczenia nr 1 do polskich tłumaczeń.

POLISH

ENGLISH

1. zespół mięśnia gruszkowatego –
2. zespół objawów bólowych –
3. kończyny dolne –
4. nerw kulszowy –
5. siedzący tryb życia –
6. reakcje odruchowe –

EXERCISE 3.

Przetłumacz brakujące słowa i zwroty.

1. A (**siedzący**) lifestyle could very well be among the 10 leading causes of death and disability in the world¹.
2. The therapist positions patient's lower (**kończyna**) in internal rotation.
3. Sciatica occurs when the (**kulszowy**) nerve is irritated or compressed.
4. It is said that stretching exercises combined with self-myofascial release are effective in treating the (**gruszkowaty**) syndrome.

WHILE READING

EXERCISE 4.

Wybierz poprawny przyimek.

Abstract

Piriformis Syndrome (PFS) is defined as a cluster **1. of / in** pain symptoms located **2. in / on** the lumbar and gluteal areas, **radiating** towards lower limbs. PFS is often **misdiagnosed** as sciatica, and can lead **3. by / to** chronic pain, scarring of the sciatic nerve or, and in extreme cases, to sciatic nerve paralysis. Among the causes of PFS we can distinguish reflex reactions to overload often resulting **4. from / to** incorrect body posture, **sedentary lifestyle**, or incorrect muscle training techniques. The aim **5. of / on** this paper was to highlight the diagnostic methods and examples of stretching exercises along with self-myofascial release, which can be used to effectively treat piriformis syndrome².

AFTER READING

EXERCISE 5.

Czy te zdania są prawdziwe (true) czy fałszywe (false)?

TRUE / FALSE

1. Piriformis Syndrome (PFS) is often misdiagnosed as sciatica.

TRUE / FALSE

2. PFS never leads to scarring of the sciatic nerve.

TRUE / FALSE

3. Incorrect body posture can lead to PFS.

EXERCISE 6.

Wstaw słowa z listy w odpowiednie luki.
Nie zmieniaj formy podanych wyrazów.

misdiagnosed | paralysis | exercises | treat | radiating

1. Pain towards the lower limb may indicate sciatica.
2. In case something disrupts nerve signals to muscles, you may experience
3. Sciatica is often as hip pain, lower back pain, bursitis, or piriformis syndrome.
4. Strengthening are designed to increase the strength of specific muscles or groups of muscles.
5. A physiotherapist can different conditions and injuries.

EXERCISE 7.

Odpowiedz na pytania. Sprawdź w słowniku słowa, których nie znasz, a które są potrzebne do wyrażenia twoich myśli.

1. Where does the piriformis muscle originate from?
.....
2. What movements is the piriformis muscle responsible for?
.....
3. Do you have any experience working with PFS?
.....
4. What treatment options would you suggest in case of PFS?
.....
5. What is sciatica?
.....

Lekcja 3.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

PRESENT SIMPLE I NIE TYLKO...

Dzisiejszą lekcję zaczynamy od **gramatyki**.

Gramatyka, choć bywa nudna, jest potrzebna do właściwego przekazywania swoich myśli. Wyobraź sobie, że to fundament, na którym budujesz dom ze słów.

W drugiej części lekcji popracujemy nad **słowotwórstwem**.



Pamiętaj, nie ma optymalnej liczby powtórzeń. Po prostu musi ich być wystarczająco wiele, aby nowe słowa zapisały się w pamięci długotrwałej.



ĆWICZENIA Lekcja 3.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



GRAMMAR

Przeczytaj zdania z artykułu o świadomości ciała osób ćwiczących jogę, które zostały napisane w czasie Present Simple.

Yoga **induces** activation of the parasympathetic nervous system responsible for the relaxation response^{1,2}.

Everyday yoga practice **has** several benefits, such as reduced anxiety in stressful situations and increased confidence and control associated with speaking³.

This **supports** the hypothesis that volleyball players treat their bodies instrumentally, and yogis recognise the body as a psychosomatic unity⁴.

PRESENT SIMPLE

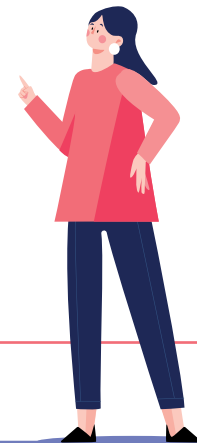
To czas stosowany do wyrażania czynności powtarzających się lub zwyczajowych, prawd ogólnych, rozkładów, grafików, uczuć, przekonań, opinii i typowych, charakterystycznych stanów. Zatem w artykułach naukowych napotkamy ten czas dość często.





Jak go tworzyć?

- +** Podmiot + **czasownik główny [3 os. lp. -(e)s]** + reszta zdania.
- Podmiot + **do/does not** + bezokolicznik + reszta zdania.
- ?** **Do/does** + podmiot + bezokolicznik + reszta zdania.



W przeczeniu i pytaniu będą ci potrzebne operatory **DO** i **DOES**.

Nie musisz się tutaj martwić o końcówkę **-(e)s** ponieważ w przeczeniu i pytaniu jej nie ma.

do not = don't
does not = doesn't

ALE: W formalnych wypowiedziach pisemnych unikamy form skróconych **don't** i **doesn't**, a piszemy **do not** i **does not**.

EXERCISE 1.

Wstaw czasowniki w odpowiedniej formie czasu Present Simple. W tym ćwiczeniu są zdania twierdzące i przeczące⁴.

1. Yoga (**contribute**) more to developing mindful awareness and sensations unrelated to emotions.
2. Practising yoga (**not indicate**) pushing through and crossing the pain threshold.
3. Female yoga practitioners (**focus**) more on the body sensations felt in the present moment.
4. This sport (**present**) both physical and psychological challenges.
5. The first part of the questionnaire (**include**) questions about self-awareness.
6. Prof. Kirk W. Brown (**specialise**) in the social psychology of mindfulness.
7. The third section included the Body Awareness Questionnaire (BAQ) scale, which (**consist**) of 18 statements.
8. The following table 1 (**present**) the MAAS questionnaire scores that had the largest differences between the two study groups.

EXERCISE 2.Wstaw **Do** lub **Does** na początku każdego pytania.

1. yoga induce activation of the parasympathetic nervous system?
2. female yoga practitioners focus more on the body sensations?
3. the sample consist of 128 women?
4. I tend not to notice feelings of physical tension or discomfort?
5. she find it difficult to stay focused on what's happening in the present?

VOCABULARY**EXERCISE 3.**

Słowotwórstwo. Wstaw w luki słowa w odpowiednich formach. W niektórych przypadkach wystarczy dodać przedrostek lub przyrostek, a gdzieś musisz zmodyfikować słowo w znacznym stopniu.

Abstract

Background: In recent years, the concept of "body **1.**" has emerged as a subject of scientific study in a wide range of health issues. Bodywork can include both sports participation and the practice of yoga. Therefore, the role of somatognosis is worth using to expand physiotherapists' awareness and **2.** of the use of mental practices and psychotherapy in injury **3.** and in the development of body awareness, which may be helpful during recovery.

Aims: The purpose of this study was to verify the **4.** of body awareness when practising yoga or a professional sport, to determine whether athletes should undertake mental practices outside of their sport, and how they compare to body-conscious individuals. The effects of mental practices and sports on sensitivity in **5.** emotions, needs, and non-emotional bodily processes are explored.

Results: Women practising yoga showed greater body awareness in the BAQ and MAAS **6.** when compared to female volleyball players. Yoga contributes more to developing mindful awareness and sensations unrelated to emotions. In contrast, professional sports are more likely to lead athletes to ignore physical **7.** and tension; they are more likely to associate self-awareness with self-knowledge rather than the concept of mindfulness.


Conclusion: There was a **8.** consistency in the theoretical assumptions, expected outcomes, and the results reported by the subjects.

1. aware
2. know
3. prevent
4. develop
5. experience
6. question
7. comfort
8. notice

Lekcja 4.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

DNO MIEDNICY SŁOWNICTWO I ZAIMKI



W dzisiejszej lekcji wspólnie opracujemy **słownictwo z części artykułu o dnie miednicy**, a także **poćwiczmy użycie zaimków**.

Lekcja jest podzielona na trzy części: przed czytaniem, w trakcie czytania oraz gramatykę.



FISZKI

Ćwicz słownictwo z **Quizlet!** To darmowa platforma do nauki przy pomocy fiszek.

Znajdziesz tam słownictwo z dzisiejszej lekcji, możesz również poćwyczyć poprawną wymowę.

Zapraszam na:

quizlet.com/_c7hi6r?x=1qqt&i=2sq8gv

ĆWICZENIA Lekcja 4.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



BEFORE YOU READ

EXERCISE 1.

Odpowiedz na pytania.

1. What is pelvic floor physiotherapy?
2. Do you specialize in pelvic health?
3. Is pelvic health just about somebody's pelvis?



EXERCISE 2.

Przyporządkuj słowa do odpowiednich nagłówków.

involuntary | urinary incontinence | cavity | pelvic | pressure | therapeutic
vagina | childbirth | abdominal | gluteal

Przymiotnik (jaki? jaka? jakie?)	Rzeczownik (kto? co?)

EXERCISE 3.

Połącz słowa z ćw. 2 z ich polskimi tłumaczeniami.

POLISH	ENGLISH
1. niezależny od woli –	
2. nietrzymanie moczu –	
3. jama –	
4. miedniczny –	
5. ciśnienie, nacisk –	
6. terapeutyczny –	
7. pochwa –	
8. poród –	
9. brzuszny –	
10. pośladowy –	

EXERCISE 4.

Połącz słowa z ich definicjami.

1. urine
2. deterioration
3. cavity
4. obesity
5. urethra

- a. the process of becoming progressively worse
- b. a hollow space within a person's body
- c. a watery, typically yellowish fluid stored in the bladder
- d. the final part of your urinary system; the tube through which urine leaves the body
- e. the state of being extremely fat or overweight



Bibliografia:

1. Milsom I, Gyhagen M.: The prevalence of urinary incontinence. *Climacteric* 2019;22(3):217-22.
2. Padmanabhan P, Dmochowski R.: Urinary incontinence in women: a comprehensive review of the pathophysiology, diagnosis and treatment. *Minerva Ginecol.* 2014;66(5):469-78.
3. Chmielewska D, Stania M.: Fizjoterapia w zachowawczym leczeniu nietrzymania moczu u kobiet. Wydanie 2. AWF Katowice. Katowice 2016.
4. Rodríguez-López E, Calvo-Moreno S, Basas-García Á, Gutierrez-Ortega F, Guodemar-Pérez J, Acevedo-Gómez MB.: Prevalence of urinary incontinence among elite athletes of both sexes. *J Sci Med Sport* 2021;24(4):338-44.
5. Cundiff GW.: The pathophysiology of stress urinary incontinence: a historical perspective. *Rev Urol.* 2004;6 Suppl 3:S10-8.
6. Abrams P, Andersson KE, Apostolidis A, Birder L, Bliss D, Brubaker L et al.: 6th International Consultation on Incontinence. Recommendations of the International Scientific Committee: Evaluation and treatment of urinary incontinence, pelvic organ prolapse and fecal incontinence. *Neurourol Urodyn.* 2018;37(7):2271-2.
7. Dorota Rabsztyn, Magdalena Stania.: Pelvic floor muscle exercises in the treatment of urinary incontinence in women – a critical review and meta-analysis. *Physiotherapy Review*, 2022, 27(2), 33-42



- Exercise 3.
1. niezależny od woli – involuntary
 2. nietrzymanie moczu – urinary incontinence
 3. jama – cavity
 4. miedniczny – pelvic
 5. ciśnienie, nacisk – pressure
 6. terapeutyczny – therapeutic
 7. pochwa – vagina
 8. poród – childbirth
 9. brzuszny – abdominal
 10. pośladowkowy – gluteal
- Exercise 4.
- 1 c, 2a, 3b, 4e, 5d.
 - Exercise 5.
 - 1d, 2a, 3c, 4b, 5e.
 - Exercise 6.
 1. who,
 2. which,
 3. what,
 4. where,
 5. whose.

Przymiotnik (jaki? jakiej?)	involuntary
Rzeczownik (kto? co?)	urinary incontinence
	cavity
	pelvic
	abdominal
	therapeutic
	gluteal
	childbirth

Exercise 2.

Klucz odpowiedzi:

Lekcja 5.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

ARTROGRYPOZA

CZY UMIESZ O NIEJ MÓWIĆ PO ANGIELSKU?

Based on: Psychomotor development of a child with arthrogyriposis in the context of standards for normal psychomotor development.

Dzisiaj popracujemy nad słownictwem dotyczącym **artrogrypozy** oraz opracujemy fragment artykułu na ten temat.

Pojawi się też zadanie z przyimkami, które są zwrócić uwagę niejednej osoby uczącej się języka angielskiego.



Mam dla ciebie radę!

Pisz odpowiedzi odręcznie.
Ćwiczenie pisania jest istotnym elementem w nauce języka. Przepisuj też znane ci wyrazy, żeby nie zapomnieć ich pisowni.

ĆWICZENIA Lekcja 5.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



BEFORE YOU READ

EXERCISE 1.

Zaznacz słowa, które znasz. Nieznane słowa sprawdź samodzielnie w słowniku – dzięki temu lepiej je zapamiętasz.

- | | | |
|--|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> disease | <input type="checkbox"/> dexterity | <input type="checkbox"/> congenital |
| <input type="checkbox"/> diagnosis | <input type="checkbox"/> delay | <input type="checkbox"/> non-progressive |
| <input type="checkbox"/> arthrogyposis | <input type="checkbox"/> contracture | <input type="checkbox"/> symmetrical |
| <input type="checkbox"/> lower limb | | |



TIP: Przepisz wszystkie powyższe wyrazy, nawet jeśli je znasz. Dzięki temu nie zapomnisz ich pisowni.

Notes

.....

.....

.....

EXERCISE 2.

Ułóż wyrazy w odpowiedniej kolejności!

Ułóż wyrazy z rozsypanki w odpowiedniej kolejności tak, by stworzyć logiczne i gramatycznie poprawne zdania. W każdym zdaniu dla ułatwienia podano pierwszy i ostatni wyraz.

1. A congenital, is defined, range, a restriction, contracture, and active, as, of motion, in, a given joint, of passive

A congenital
..... joint.

2. Arthrogyposis, diagnosed, in, is, case, one, 3000, births, per

Arthrogyposis births.

3. A therapy, a child, for, arthrogryposis, and lengthy, is, a challenging, with, process.

A therapy process.

4. A crucial, of, component, realistic, is setting, physiotherapy, therapeutic, goals.

A crucial goals.

5. It, to, is crucial, that, ensure, the treatment, is tailored, to, each, process, child individually.

It child individually.

EXERCISE 3.

Przyporządkuj wyrażenia do przyimków. Niektóre wyrażenia mogą być połączone z więcej niż jednym przyimkiem.

rotate ~ back to front, ~ order to, result ~, derive ~, ~ hand to hand, aim ~, ~ the 1st year of life, ~ 1903, range ~ movement, ~ addition, the aim ~ this study, alignment ~ her right lower limb, ~ least.

WHILE READING

EXERCISE 4.

Przeczytaj tekst i wstaw czasowniki w odpowiedniej formie.

Conclusions

According to the observation of the child's spontaneous activity and an interview conducted with the mother, the examined girl with arthrogryposis demonstrated a delay in psychomotor development during the first 12 months of life, especially **visible** in the second half of life in the sphere of postural control and motor control. The development of dexterity (fine motor skills) and self-care has **1.** (**be**) fairly good throughout the study period.

The child has not reached all the developmental milestones **expected** for the first year of life, such as sitting, crawling, standing up, and walking; this may **2.** (**reflect**) the impact of upper and lower limb joint limitations resulting from arthrogryposis on gross motor skill development. The **3.** (**obtain**) results on individual activity indicators for postural control and motor control showed low and very low levels of activity in these domains, presenting a decreasing trend. This may indicate increasing difficulty in acquiring successive, increasingly complex motor activities and positions due to the child's limitations. With regard to dexterity, the child demonstrates primarily a moderate level of activity, while self-care is characterized by a moderate to high level of activity, which **4.** (**be**) a good prognostic factor in the child's achievement of **independent** and autonomous living in the future. The global activity index over the months of a child's life shows a downward trend as illustrated by the trend line; however, psychomotor development needs to be **5.** (**assess**) in terms of individual domains, which may show different patterns of change in activity levels over time. In order to support the child's psychomotor development, it is **necessary** to implement early, comprehensive, and multidisciplinary rehabilitation and to apply appropriately selected orthopaedic supplies. Due to the lack of data in the literature on the course of psychomotor development in children with arthrogryposis in the context of normal psychomotor development patterns, it is necessary to **6.** (**carry**) out further detailed research on this matter¹.



AFTER READING

EXERCISE 5.

Odpowiedz na pytania w oparciu o przeczytany fragment artykułu z Ex. 4. Koniecznie napisz odpowiedź odręcznie.



Przypominam: Ćwiczenie pisania jest istotnym elementem w nauce języka.

1. What did the examined girl demonstrate during the first 12 months of life?

.....

2. Did the girl reach all the developmental milestones expected for the first year of life?

.....

3. What is necessary to support the child's psychomotor development?

.....

4. Why it is necessary to carry out further detailed research on this matter?

.....

EXERCISE 6.

Stwórz przeciwieństwa danych słów za pomocą przedrostków.

1. visible –

2. expected –

3. dependent –

4. necessary –

Notes

.....

.....

Lekcja 6.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

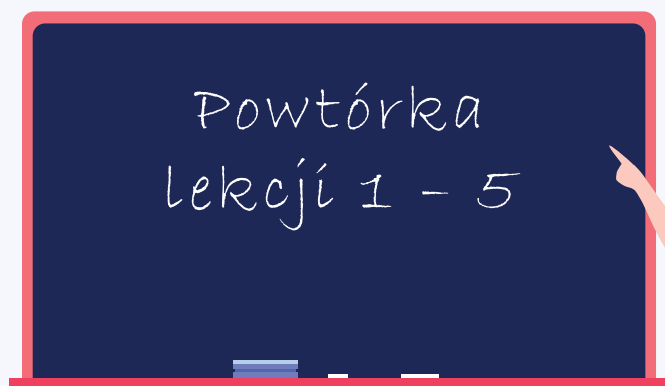
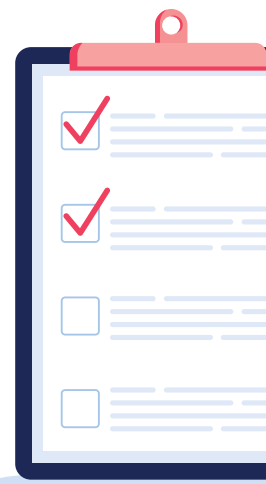
POWTÓRKA LEKCJI 1 – 5 #WYCIĄGAMYKARTECZKI

**W dzisiejszej lekcji znajdziesz
ćwiczenia powtórkowe z lekcji 1–5.**

Sprawdź, ile pamiętasz.

Testowanie swojej wiedzy może dla niektórych
być stresujące, jednak ma swoje zalety.
Jedną z korzyści jest wskazanie mocnych
i słabych obszarów.

Powodzenia!



ĆWICZENIA Lekcja 6.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



#WYCIĄGAMYKARTECZKI

VOCABULARY

EXERCISE 1.

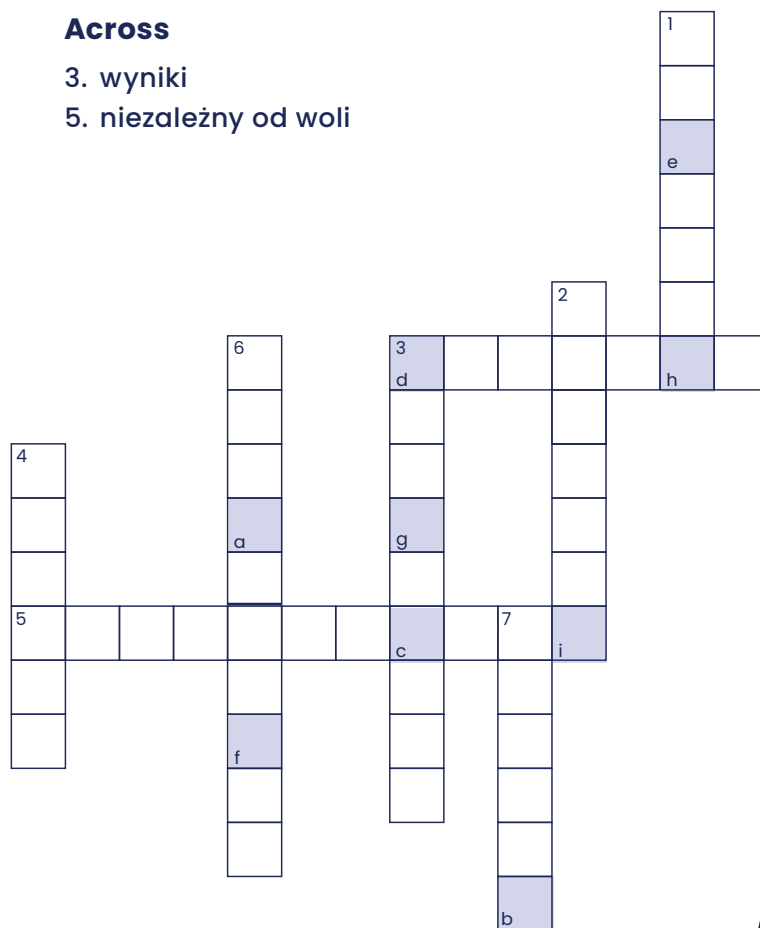
Uzupełnij krzyżówkę tłumacząc słowa z polskiego na angielski.

Down

1. zapobiegać
2. podsumowanie
3. promieniujący
4. pochwa
6. kończyny dolne
7. odruch

Across

3. wyniki
5. niezależny od woli



Mystery word:

a b c d e f g h i



EXERCISE 2.

Dopasuj słowa do ich definicji.

questionnaire | abstract | obesity | chronic pain | urinary incontinence

- a. a short summary of a research paper
- b. pain that lasts long
- c. the state of being extremely fat or overweight
- d. involuntary loss of bladder control
- e. a set of printed or written questions to gather data.

EXERCISE 3.W każdym zdaniu wpisz w luki właściwy wyraz z lekcji 1–5 ^{1,2,3,4,5}.

diseases | diagnosed | arthrogyriposis | dexterity | delays | contractures | congenital

1. Any cause leading to decreased foetus movement may be responsible for the development of contractures in a baby.
2. The development of (fine motor skills) and self-care has been fairly good throughout the study period.
3. A therapy for a child with is a challenging and lengthy process aiming at achieving maximum functional capacity.
4. The milestones can serve as a basis for observing and monitoring the child's development, which can help to spot possible abnormalities and in psychomotor development.
5. Moreover, these activities reduce the negative impact of stress on the risk of related
6. Arthrogyriposis is in one case per 3000 births, with equal incidence in both genders.
7. may be caused by injury, scarring, and nerve damage, or by not using the muscles.

EXERCISE 4.Wstaw **in, on, at, from** w luki w zdaniach ^{1,3,4,5}.

1. Publications which patients in the experimental group participated in sEMG biofeedback or Pilates exercises were excluded the review.
2. The best treatment results were obtained when the training program lasted 6 to 12 weeks.
3. The use of isolated treatments and rehabilitation does not result improved functional status and increased joint mobility.
4. A therapy for a child with arthrogryposis is a challenging and lengthy process aiming achieving maximum functional capacity.
5. Appropriate physiotherapy treatment should focus eradicating dysfunction by reducing pressure on the piriformis muscle.

Notes

.....

.....

.....

GRAMMAR**EXERCISE 5.****Zagraj w krótką grę planszową!**

Potrzebujesz kostkę do gry i dowolny pionek. Rzucz kostką i przesuwaj pionek po polach. W wylosowanym polu wstaw czasowniki (znajdziesz je w nawiasach) w odpowiedniej formie czasu Present Simple. Możesz zaprosić do zabawy kolegę lub koleżankę z pracy ^{1,3,4,5}.

Oznaczenia**wąż**

zjeżdżasz w dół, na pole znajdujące się pod ogonem węża

**drabina**

pniesz się do góry zgodnie z kierunkiem drabiny



START

17 The child (be) under constant care of an orthopaedic surgeon.

18 Practising yoga (not indicate) pushing through and crossing the pain threshold.

19 Statistical analysis (show) a significantly higher rate of reduction in UI frequency in group II.

20 Pain which (radiate) towards the lower limb may indicate sciatica.

16 This physiotherapy (help) relief the pain.

15 female yoga practitioners (focus) more on the body sensations?

14 Pain (not appear) in the lumbar region of the spine.

13 (not tend) you to notice feelings of physical tension?

9 The difference (not be) significant.

10 (consist) the sample of 128 women?

11 This sport (present) both physical and psychological challenges.

12 The intensity of rolling (depend) on the condition of the tissues and patient's pain tolerance.

8 The child (not crawl) , sit, or stand on her own.

7 The majority of respondents in both groups (express) a desire to work on their self-awareness.

6 This (not be) a priority for them.

5 Self-myofascial release also (nourish) tissues by increasing blood circulation.

1 The physiotherapist (carry out) the assessment monthly.

2 Pelvic floor muscle training (increase) pelvic floor muscle strength.

3 Yogis very rarely (try) to ignore feelings of physical tension or discomfort.

4 The purpose of this study (be) to verify the development of body awareness when practising yoga.

FINISH

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bibliografia:

1. Olga Supryn.: Psychomotor development of a child with arthrogyposis in the context of standards for normal psychomotor development. *Physiotherapy Review*, 2022, 27(2), 43-55
2. Gerber RJ, Wilks T, Erdie-Lalena C. Developmental milestones: motor development. *Pediatr Rev.*2010;31(7):267-76.
3. Dorota Rabsztyń, Magdalena Stania.: Pelvic floor muscle exercises in the treatment of urinary incontinence in women – a critical review and meta-analysis. *Physiotherapy Review*, 2022, 27(2), 33-42.
4. Muda A., Długołęcka A.: A comparative analysis of body awareness in women practising yoga and volleyball players. *Physiotherapy Review*, 2021, 25(4), 38-51.
5. Kinga Duszka: Stretching and self-myofascial release in piriformis syndrome. *Review, Physiotherapy Review*, 2022, 27(2), 20-32.

Klucz odpowiedzi:

- Exercise 1.
1. prevent, 2. summary, 3. radiating (down), 3. results (across), 4. vagina, 5. involuntary, 6. lower limbs, 7. reflex.
- Exercise 2.
a) abstract, b) chronic pain, c) obesity, d) urinary incontinence, e) questionnaire.
- Exercise 3.
1. congenital, 2. dexterity, 3. arthrogyposis, 4. delays, 5. diseases, 6. diagnosed, 7. contractures.
- Exercise 4.
1. in, from, 2. from, 3. in, 4. at, 5. on.
- Exercise 5.
1. carries out, 2. increases, 3. try, 4. is, 5. nourishes, 6. is not, 7. express, 8. does not crawl, 9. is not, 10. Does (...), consist, 11. presents, 12. depends, 13. Do you tend not, 14. does not appear, 15. Do (...), focus, 16. helps, 17. is, 18. does not indicate, 19. shows, 20. radiates.



Lekcja 7.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

ZRĘCZNOŚĆ I PRZYMIOTNIKI

Based on: The assessment of manual dexterity in selected professional groups, using an original program testing the precision of the upper limb and hand-eye coordination.

Zapraszam cię na lekcję na temat sprawności ręki!

Poznasz **słownictwo związane z rozwojem motoryki małej** oraz poćwiczysz **stopniowanie przymiotników**.

DO DZIEŁA!

FISZKI

Ćwicz słownictwo z **Quizlet!** To darmowa platforma do nauki przy pomocy fiszek.

Znajdziesz tam słownictwo z dzisiejszej lekcji, możesz również poćwiczyc poprawną wymowę.

Zapraszam na:

quizlet.com/_ccfjjo?x=1qqt&i=2sq8gv

ĆWICZENIA Lekcja 7.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



BEFORE YOU READ

EXERCISE 1.

Wybierz właściwe słowo, by stworzyć logiczne i poprawne gramatycznie zdanie. Sprawdź w słowniczku na końcu workbooka słowa, których nie znasz^{1,3,5}.

1. Generally, the IT profession involves the use of sciences (analytical thinking, counting, logic, reasoning, writing), which mainly engage the left **gyrus / hemisphere** of the brain.
2. Handball players rely on the use of visual-motor functions, which are not characterised by complete hemispheric **dominance / hippocampus**.
3. Praxis **undergoes / declines** constant refinement during practical training to the point where it can reach a degree of considerable automation.
4. The factors influencing praxis in adults are still not well understood and reports mainly focus on motor **occupation / development** in children.
5. Lifting the mouse was a(n) **error / quality** and resulted in a restart of the attempt.

EXERCISE 2.

Przetłumacz zdania na język polski. Wykorzystaj słowa z zadania 1.

1. Mózg człowieka jest zbudowany z dwóch półkul mózgowych.
.....

2. Hipokamp jest wrażliwą częścią mózgu.
.....

3. Ponad 90% pacjentów, którzy poddają się leczeniu z powodu raka, doświadczą zmęczenia.
.....

4. Uważa się, że zmniejszona neuroplastyczność jest odpowiedzialna za spadek funkcjonowania zarówno ruchowego, jak i poznawczego.

.....

5. W tym raporcie jest błąd.

.....

6. Celem tej terapii jest poprawa jakości ruchu.

.....

EXERCISE 3.

Wstaw odpowiednie przymiotniki do luk w zdaniach ^{1,2,3,4}.

spatial | intensive | important | better | older | deeper | professional

- Manual dexterity plays an role in everyday life.
- The aim of the study was to assess manual dexterity in a group of IT specialists and handball players.
- The research indicated that people scored lower on tasks assessing RT and manual dexterity.
- performance may be due to anatomically increased thickness of the cortex in specific brain areas, which correlates with high levels of physical activity.
- Depending on the IT specialisation pursued, imagination and creativity may also be required.
- A analysis of more recent publications no longer provides such conclusive evidence.
- The handball players performed their study tasks late in the evening, after a full day's physical activity.

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCISE 4.Uzupełnij zdania przymiotnikiem w stopniu wyższym¹.

1. The form of the conducted research is **(accessible)** to IT specialists, as the equipment and platforms used in our study is similar to the ones they work on.
2. The visuospatial function and fine motor skills are **(good)** in IT specialists when compared to handball players.
3. It can be concluded that **(frequent)** physical activity does not improve the quality of manual dexterity.
4. It was observed that in the task examining manual dexterity and hand-eye coordination, younger people performed **(good)**
5. The group with **(high)** physical activity index performed the task assessing reaction time and manual dexterity more accurately than the group with average physical activity.

WHILE READING**EXERCISE 5.**

Przeczytaj fragment artykułu i wybierz odpowiedni przyimek.

Abstract

Background: Upper limb motor performance is determined **1. by / under** early and late developmental practice of multifaceted hand movements. Physical activity (PA) also has an impact **2. to / on** physical health, psychosocial, emotional, and cognitive functions. Manual dexterity plays an important role in everyday life and a considerable part **3. at / of** one's life is spent **4. at / in** work.

Aims: The aim **5. of / by** the study was to assess manual dexterity in a group of professional IT specialists and handball players using a proprietary programme examining upper limb precision and hand-eye coordination.

Material and methods: A group **6. in / of** 36 people participated in the study (15 handball players and 21 IT specialists). Participants were assessed over two days **7. by / to** a proprietary programme measuring upper limb precision and hand-eye coordination. The programme contained 3 tasks, at 3, 4, and 3 differentiated levels respectively, which were evaluated successively: 1) hand-eye coordination (HEC) and manual dexterity (MD), 2) visuospatial function (VSF) and fine motor skills (FMS), 3) reaction time (RT) and MD.

Bibliografia:

1. Alicja Bogusławska, Wioletta Pawlukowska, Marta Masztalewicz.: The assessment of manual dexterity in selected professional groups, using an original program testing the precision of the upper limb and hand-eye coordination. *Physiotherapy Review*, Volume XXVII Issue 2/2022.
2. Wei G, Zhang Y, Jiang T, Luo J. Increased cortical thickness in sports experts: a comparison of diving players with the controls. *PLoS One* 2011; 6(2): e17112.
3. Teuber H.L. Why two brains? [In] F. O. Schmitt & F. G. Worden (Eds.), *The neurosciences: Third study program*. MIT Press 1974: 71-4.
4. Tomasino B, Gremese M. Effects of stimulus type and strategy on mental rotation network: An activation likelihood estimation meta-analysis. *Front Human Neurosci*. 2016; 693 (9).
5. Domańska Ł, Borkowska AR. (Eds.): *Podstawy Neuropsychologii Klinicznej*. Lublin: Wydaw. UMCS; 2011. ISBN 978-83-227-2816-1.

Klucz odpowiedzi:

Exercise 1.

1. hemisphere, 2. dominance, 3. undergoes, 4. development, 5. error.

Exercise 2. (proponowane tłumaczenia)

1. The human brain is made up of two cerebral hemispheres.

2. The hippocampus is a sensitive part of the brain.

3. Over 90% of patients who undergo cancer treatment experience fatigue.

4. It is believed that reduced neuroplasticity is responsible for the decline in both motor and cognitive functioning.

5. There is an error in this report.

6. The aim of this therapy is to improve the quality of movement.

Exercise 3.

1. important, 2. professional, 3. older, 4. better, 5. spatial, 6. deeper, 7. intensive.

Exercise 4.

1. more accessible, 2. better, 3. more frequent, 4. better, 5. higher.

Exercise 5.

1. by, 2. on, 3. of, 4. at, 5. of, 6. of, 7. by.

Exercise 6.

1. By early and late developmental practice of multifaceted hand movements.

2. On physical health, psychosocial, emotional, and cognitive functions.

3. Handball players and IT specialists.

4. 36 (thirty-six).

5. 3 (three).



Lekcja 8.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

TERAPIA VERSUS HIPERMobilNOŚĆ

Based on: Physiotherapy protocol for patient with symptoms of joint hypermobility – case study.

Zapraszam cię na lekcję o **hipermobilności i bólu w dolnym odcinku pleców**.

Poznasz słownictwo związane z tymi tematami i popracujesz nad rozumieniem czytanego tekstu.

DO DZIEŁA!

FISZKI

Ćwicz słownictwo z **Quizlet!** To darmowa platforma do nauki przy pomocy fiszek.

Znajdziesz tam słownictwo z dzisiejszej lekcji, możesz również poćwiczyć poprawną wymowę.

Zapraszam na:

quizlet.com/_cd9rxe?x=1qqt&i=2sq8gv

ĆWICZENIA Lekcja 8.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



BEFORE YOU READ

EXERCISE 1.

Czy te słowa się rymują? Zaznacz **YES** lub **NO**. Jeśli wypowiedz te słowa na głos, będzie ci łatwiej zdecydować czy brzmią podobnie. Przetłumacz nieznaną słówką.

1	affect collect	YES	NO
2	protocol overall	YES	NO
3	motion mobile	YES	NO
4	proprioception contraception	YES	NO
5	range sprain	YES	NO
6	exacerbate elevate	YES	NO



Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCISE 2.

Jakich liter brakuje w tych słowach? Wpisz brakujące litery do luk.

- | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|
| 1. staw kolanowy – __NEE JO__NT | 4. dolegliwości – AIL__ __NTS |
| 2. kręgosłup – S__IN__ | 5. mięsień – MU__CL__ |
| 3. bark – S__O__LDER | 6. hipermobilność – H__PER__OBIL__TY |

EXERCISE 3.

Przetłumacz na język angielski słowa w nawiasach. Sprawdź w słowniku te, których nie znasz. Ich znajomość pomoże ci lepiej zrozumieć artykuł¹.

- 34-year-old patient presented with **(objawy)** of joint hypermobility and pain in the lumbar spine.
- The patient reported tendency to form **(rozstępy)**
- Pain symptoms occurred regularly, every few days, without any tangible **(czynnik wyzwalający)**
- A physical **(badanie)** was conducted.
- The **(ruchomość)** of the lumbar spine was also assessed.
- No changes were observed in the **(zakres)** of motion in affected joints.

EXERCISE 4.

Połącz wyrazy z odpowiednimi przyimkami.

indicative
pain
based
forms
focus
depending

on
of (therapy)
on
in (the spine)
on
of



EXERCISE 5.Wstaw wyrażenia z ćwiczenia 4 do odpowiednich luk^{1,2}.

1. The patient experienced the lumbar spine.
2. Patient reported symptoms hypermobility spectrum disorder.
3. Detailed diagnostics for hypermobility and accurately selected exercises and other therapy can bring relief and help patients in their daily functioning.
4. The examination was conducted the modified Beighton scale and involved evaluation of patient's ability to complete a set manoeuvre.
5. Hypermobility Spectrum Disorders (HSD) affect between 0,6% and 31,5% of the population, the inclusion criteria of research sample selection.
6. Physiotherapy for patients with joint hypermobility ought to eliminating pain symptoms, improving joint stability, and enhancing proprioception.

WHILE READING**EXERCISE 5.**Czy te zdania są prawdziwe (**TRUE**) czy fałszywe (**FALSE**)?**Results**

Patient returned to the clinic after 10 days of completing the exercise routine. No changes were observed in the range of motion in affected joints and Beighton scale score remained unchanged: 7 out of 9 points. Lumbar spine pain symptoms subsided, and the patient reported significant improvement in her ability to complete daily tasks.

Additionally, it became easier to control correct body posture – patient reported that she started correcting her posture spontaneously during sitting or walking. She has also noticed an improvement in her mood – reduction in pain symptoms encouraged her to continue exercising.

1. There were some changes in the ROM in the affected joints.	TRUE / FALSE
2. The patient noticed some improvement after the exercise routine.	TRUE / FALSE



Discussion

Nowadays, spinal pain is a common social issue. It is estimated that between 60% and 80% of the population of highly developed countries experiences lower back pain [10]. Causes for this vary – we often blame sedentary lifestyle, lack of physical activity or bad body posture. According to the newest definition by the International Association for the Study of Pain (IASP), pain is an ‘unpleasant sensory and emotional experience associated with, or resembling that associated with, actual or potential tissue damage’ [11]. If pain experienced is not directly related to mechanical tissue damage, we need to consider other factors that could cause or exacerbate pain ailments. The biopsychosocial model explains pain by focusing on biological, psychological, and social factors, which correlate with experiences of chronic pain [12].

3. Spinal pain is rare nowadays.	TRUE / FALSE
4. There are many reasons for low back pain.	TRUE / FALSE

In the case of hypermobile individuals, relationships between these factors are present – many patients avoid physical activity due to fear of pain or injury [6]. This impacts not only the levels of fitness but can also negatively impact the patient’s self-perception. Frequently, the following scenario occurs; patients experience pain, so they try exercising. Poorly selected or incorrectly conducted exercise do not decrease, but rather increase patient’s pain levels, which causes demotivation and feelings of anxiety – ‘it’s better not to work out, because it only makes things worse’.

5. Patients avoid physical activity as it may exacerbate pain.	TRUE / FALSE
--	--------------

AFTER READING

EXERCISE 6.

Odpowiedz na pytania w oparciu o przeczytany fragment artykułu. Napisz odpowiedź odręcznie. Ćwiczenie pisania jest istotnym elementem w nauce języka.

1. How can low back pain affect your patient?

.....

2. What risk factors contribute to low back pain?

.....

3. Name some of non-surgical treatment options for low back pain.

.....

Lekcja 9.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

ZABURZENIA PSYCHOSOMATYCZNE I ICH WPŁYW NA UKŁAD MIĘŚNIOWY

Based on: Psychosomatic disorders and their impact on the muscular system: Analysis of the phenomenon and practical implications for the physiotherapist.

Dzisiaj przyjrzymy się **wymowie połączenia liter PS** oraz opracujemy **słownictwo z artykułu o wpływie zaburzeń psychosomatycznych** na układ mięśniowy.



TIP „Jak się uczyć?”

W razie potrzeby podczas rozwiązywania zadań zaglądaj do klucza z rozwiązaniami, a nieznane słowa sprawdzaj w słowniku i zapisuj! **Samodzielnie włożony wysiłek sprawi, że lepiej je zapamiętasz.**

FISZKI

Ćwicz słownictwo z **Quizlet!** To darmowa platforma do nauki przy pomocy fiszek.

Znajdziesz tam słownictwo z dzisiejszej lekcji, możesz również poćwiczyć poprawną wymowę.

Zapraszam na:

quizlet.com/_cf0cmc?x=1qqt&i=2sq8gv

ĆWICZENIA Lekcja 9.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



BEFORE YOU READ

EXERCISE 1.

Jedynie w 3 z poniższych słów wymawiamy **litery PS**.
Wskaż te słowa. Mów na głos, będzie ci łatwiej zdecydować.

psychosomatic | iliopsoas | psychological | biopsychosocial | psychiatry
capsular | psyche | psychotherapy | grasp

Notes

EXERCISE 2.

Odpowiedz na pytania.



Przypominam: Ćwiczenie pisania jest istotnym elementem w nauce języka.

1. What are psychosomatic disorders?

2. Which muscles are particularly susceptible to stress stimuli?

WHILE READING

EXERCISE 3.

Przeczytaj tekst i sprawdź, czy twoje odpowiedzi są zbliżone do tych z ćwiczenia nr 2.

Abstract

Background: Psychosomatics is a widely used term, but its meaning is not standardized. This concept combines the bidirectional **influence** of the emotional state and the body. An issue closely related to psychosomatics is stress, which can directly affect mental health, **resulting in** reactions such as the breakdown of muscle **proteins** or changes in muscle reactivity. Research has identified muscles that are particularly **susceptible** to emotional **stimuli**, such as the facial muscles, trapezius, and **diaphragm**. Therefore, the patient’s therapy should aim at relaxing selected muscles¹.

EXERCISE 4.

Połącz pogrubione słowa z ćw. 3 z ich polskimi tłumaczeniami. W razie potrzeby zmień formę.

POLISH

ENGLISH

1. **wpływ, oddziaływanie** –
2. **przepona** –
3. **poskutkować, powodować** –
4. **bodźce** –
5. **białka** –
6. **podatny** –



EXERCISE 5.

Przeczytaj fragment artykułu i przetłumacz wyrazy w nawiasie na język angielski¹.

The researchers suggest that increased facial muscle activity is involved in the experience of stress. It is determined mainly by the trigeminal facial nerves and the presence of a large number of both efferent and afferent **1.** (włókna) [2,3]. The result of the activation of these **2.** (struktury) under **chronic** stress or depressed **mood** is an increase in the muscle bioelectrical activity, which can be described as an accumulation of tension within these muscles [4]. Researchers distinguish Facial muscles especially often as the most sensitive to the emotional state. (...) [5-10].

The trapezius **3.** (mięsień) is also considered to be highly **responsive** to emotional factors. Psychosocial stress has been shown to affect several aspects of human motor control related to the fight or flight response [30-33], including increased upper trapezius activity [34-36]. It should be noted that its **innervation** comes from the accessory nerve (XI cranial nerve), which by its efferent **4.** (właściwości) is responsible for the state of muscle tension. Research suggests that psychosocial stress in people with anxiety causes more increased trapezius activity than in people without anxiety or distress [37], and its activity state is closely related to emotional state [36,38].

On the other hand, the diaphragm has many functions, including being **5.** (odpowiedzialna) for maintaining systemic biochemical and emotional balance [39]. Diaphragm function is not only controlled by metabolic demands, but also by emotional states such as sadness, fear, **anxiety**, and anger [39]. The researcher does not provide a clear definition of metabolic requirements. One can speculate that the researcher refers to the **6.** (złożone) physiological reactions occurring in the higher centers of the brain that control the rate and frequency of **breathing**. There is a close relationship between emotions, breathing, and baroreceptor intervention [40].

EXERCISE 6.

Połącz słowa zaznaczone w tekście z ich definicjami.

1. **chronic**

2. **mood**

3. **responsive**

4. **innervation**

5. **anxiety**

6. **breathing**

a. persisting for a long time

b. taking air into your lungs and releasing it

c. reacting quickly and well to something or someone

d. the way you feel at a particular time

e. an uncomfortable feeling of nervousness or worry

f. the process of supplying nerves to an organ or part of the body

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bibliografia znajduje się w oryginalnym artykule:

<https://physiotherapy.review/Psychosomatic-disorders-and-their-impact-on-the-muscular-system-Analysis-of-the-phenomenon-and-practical-implications-for-the-physiotherapist,161,46616,0,1.html>

	hypertension	
	atopic dermatitis	
	ulcerative colitis	thyroid
diaphragm	rheumatoid arthritis	muscle
trapezius	bronchial asthma	fascia
Names of muscles	Disorders/diseases	Body parts

Exercise 7.

1a, 2d, 3c, 4f, 5e, 6b.

Exercise 6.

1. fibers, 2. structures, 3. muscle, 4. properties, 5. responsible, 6. complex.

Exercise 5.

- 1. influence – wpływ, oddziaływanie
- 2. diaphragm – przepona
- 3. result in – powodować, powodować
- 4. stimuli – bodźce
- 5. proteins – białka
- 6. susceptible – podatny

Exercise 4.

1. symptoms, 2. stretch marks, 3. trigger, 4. examination, 5. mobility, 6. range.

Exercise 3.

Zadanie otwarte.

Exercise 2.

lilopsos, capsular, grasp.

Exercise 1.

Klucz odpowiedzi:




Lekcja 10.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

PASSIVE VOICE

Based on: Anatomy of the fibularis tertius muscle – a cadaveric study.



Dzisiaj opracujemy **tekst o tajemniczym mięśniu**, którego czasem nie ma oraz **poćwiczmy stronę bierną w czasie przeszłym**.

Zacniemy od gramatyki, która choć bywa nudna, jest potrzebna do właściwego przekazywania swoich myśli. Wyobraź sobie, że to fundament, na którym budujesz dom ze słów.

W drugiej części lekcji popracujemy nad słownictwem.



FISZKI

Ćwicz słownictwo z **Quizlet!** To darmowa platforma do nauki przy pomocy fiszek.

Znajdziesz tam słownictwo z dzisiejszej lekcji, możesz również poćwiczyc poprawną wymowę.

Zapraszam na:

quizlet.com/_cl8pqqg?x=1qqt&i=2sq8gv

ĆWICZENIA Lekcja 10.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



GRAMMAR

Przeczytaj zdania z artykułu o anatomii mięśnia strzałkowego trzeciego, które napisano w stronie biernej:

The cadaveric studies **were performed** on the cadavers unfixed with formalin.
Badania kadawerowe przeprowadzono na zwłokach nieutrwalonych w formalinie.

The fibularis tertius muscle (FTM) **was detected** in 24 out of 24 lower extremities.
Mięsień strzałkowy trzeci (FTM) został wykryty w 24 z 24 kończyn dolnych.

The cadaver study **was approved** by the Bioethics Committee of the Silesian Medical University in Katowice.

Na przeprowadzenie badań kadawerowych uzyskano zgodę Komisji Bioetycznej Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach.

STRONA BIERNA

Strona bierna jest stosowana w języku angielskim dużo częściej niż w języku polskim.

Używamy jej, gdy zależy nam na podkreśleniu samej czynności, a także gdy wykonawca jest nieznan lub nie ma potrzeby, by go wymienić. Angielskie zdania w stronie biernej tłumaczymy na język polski, pozostawiając stronę bierną lub jako zdania w formie bezosobowej.

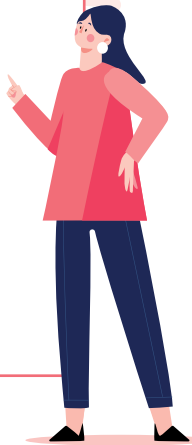




Jak tworzyć stronę bierną w czasie przeszłym?

Dopełnienie + be + 3. forma czasownika + (by z podmiotem)
(was/were)

The patient + was + examined + by the physiotherapist.



Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCISE 1.

Wstaw czasowniki w odpowiedniej formie strony biernej w czasie Past Simple¹.

1. The cadaver **(place)** in the supine position, and each of the lower limbs examined in the supination position.
2. Calculations **(make)**.
3. Interestingly, 2 studies **(conduct)** on the Indian population, where the prevalence of the FTM was 100% in both cases: 60 out of 60.
4. A cadaveric examination **(carry out)** by dissecting the anterior and lateral aspects of the lower leg and foot, together with the inferior extensor retinaculum and the muscles passing through this retinaculum.
5. The length of the belly **(measure)** twice.

VOCABULARY

EXERCISE 2.

Przeczytaj fragment tekstu. Czy znajdujące się pod nim zdania są prawdziwe (**TRUE**) czy fałszywe (**FALSE**)?

Abstract

Background: According to anatomical studies conducted on cadavers, the fibularis tertius muscle (FTM) is frequently or consistently present in the population. Some authors **claim** that the fibularis tertius muscle is present at up to level of 81.5-100%.

Aims: The main objective of the study is to present the anatomy of the FTM by investigating the **frequency** of occurrence of the FTM and measuring the length of the **tendon** and **belly** of this muscle, and revealing possible clinical and academic implications of the relative position of these **structures** and their anatomical variability based on the cadaveric studies performed on the cadavers unfixed with **formalin**.

1. The tertiary fibula muscle is present in the majority of people.	TRUE / FALSE
2. The main objective of the study is to measure the overall length of the muscle.	TRUE / FALSE

EXERCISE 3.

Połącz pogrubione słowa z ćw. 2 z ich tłumaczeniami.

POLISH

ENGLISH

1. **ścięgno** –
2. **brzusiec (mięśnia)** –
3. **częstotliwość** –
4. **formalina** –
5. **struktura** –
6. **twierdzić** –

EXERCISE 4.

Utwórz przymiotniki od podanych wyrazów.

1. (anatomia) **anatomy** – (anatomiczny)
2. (długość) **length** – (długi)
3. (różnorodność) **variability** – (różnorodny)
4. (grzbiet) **dorsum** – (grzbietowy)
5. (zniekształcenie, deformacja) **deformity** – (zniekształcony, zdeformowany)
6. (złamanie) **fracture** – (złamany)

EXERCISE 5.Wstaw w odpowiednie luki poniższe słowa. W nawiasach znajdują się ich tłumaczenia, żeby było ci łatwiej dobrać słowa¹.

tendon | membrane | metatarsal | origin | retinaculum

Introduction

Classically, the fibularis (peroneus) tertius muscle (FTM) is the most superficially located muscle in the anterior compartment of the lower extremity. The **1.** (**przyczep początkowy**) of this muscle is the lateral condyle of the tibia, 1/2 or 1/3 of the distal fibula, 1/2 or 1/3 of the interosseous **2.** (**błona**) of the shin and the anterior intermuscular septum, the inner surface of the fascia of the shin¹.

The fibers of this muscle run vertically downwards, passing into a **3.** (**ścięgno**), which is located under the upper and then under the inferior extensor **4.** (**troczek**); lateral to the extensor digitorum longus muscle in the same canal; and attaches to the dorsal side of the base of the V and/ or IV **5.** (**śródstopia**) bones¹⁻².

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCISE 6.

Wstaw w luki słowa w odpowiednich formach. W niektórych przypadkach wystarczy dodać przyrostek, a gdzieś musisz zmodyfikować słowo w znacznym stopniu (odpowiedni czas)!¹

Materials and methods

A cadaveric **1.** was carried out by dissecting the anterior and lateral aspects of the **2.** leg and foot, together with the inferior extensor retinaculum and the muscles passing through this retinaculum. The study was designed to provide an accurate anatomical picture of the forefoot and lateral shin and foot region and to trace the course of the FTM, along with the **3.** of selected morphological features of the muscle. The research material consisted of 24 lower limbs from 12 cadavers frozen and unfixed in formalin (2 from each cadaver). (...)

In order to dissect the muscles of the anterior and lateral parts of the lower leg and foot, together with the inferior extensor retinaculum of the ankle joint, the cadaver was **4.** in the supine position, and each of the lower limbs examined in the supination position, and then the skin together with the subcutaneous adipose tissue was **5.** from both lower limbs of each cadaver and removed completely starting from the tibia plateau and the head of the fibula longitudinally in a caudal direction up to the level of the metatarsophalangeal joints.

- 1. exam
- 2. low
- 3. measure
- 4. place
- 5. remove.

Po tak opracowanym słownictwie jesteś gotowa/gotów, aby przeczytać cały artykuł:
<http://physiotherapy.review/Anatomy-of-the-fibularis-tertius-muscle-a-cadaveric-study,161,47862,1,0.html>.



Bibliografia:

- 1. Dariusz Jan Krawiec, Michał Szlęzak, Kamil Luboński, Kacper Warakomski, Grzegorz Bajor, Michał Kuszewski: Anatomy of the fibularis tertius muscle – a cadaveric study. Research, Physiotherapy Review, 2022, 26(3), 83-89.



- | | | | | |
|-------------|---------------------|------------|--|-------------|
| Exercise 1. | 1. was placed, | 1. T, 2. F | 1. to claim – twierdzić | Exercise 3. |
| Exercise 2. | 2. were made, | | 2. frequency – częstotliwość | |
| Exercise 3. | 3. were conducted, | | 3. tendon – ścięgno | |
| Exercise 4. | 4. was carried out, | | 4. (muscle) belly – brzusiec (mięśnia) | |
| Exercise 5. | 5. was measured. | | 5. structure – struktura | |
| Exercise 6. | 1. anatomical, | | 6. formalin – formalina. | |
| | 2. long, | | | |
| | 3. various, | | | |
| | 4. dorsal, | | | |
| | 5. deformed, | | | |
| | 6. fractured. | | | |
| | 1. origin, | | | |
| | 2. membrane, | | | |
| | 3. tendon, | | | |
| | 4. retinaculum, | | | |
| | 5. metatarsal. | | | |
| | 1. examination, | | | |
| | 2. Lower, | | | |
| | 3. Measurement, | | | |
| | 4. placed, | | | |
| | 5. removed. | | | |

Klucz odpowiedzi:

Lekcja 11.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

DYSPLAZJA STAWU BIODROWEGO ORAZ WYRAŻANIE POWINNOŚCI I RAD

Based on: Non-invasive methods of treating hip dysplasia in infants – a scoping review.

Dzisiaj popracujemy nad **słownictwem dotyczącym dysplazji stawu biodrowego** u niemowląt oraz opracujemy fragment artykułu na ten temat.

W drugiej części lekcji przyjrzymy się czasownikowi modalnemu **SHOULD**, którego używa się do wyrażania powinności oraz formułowania rad.



FISZKI

Ćwicz słownictwo z **Quizlet!** To darmowa platforma do nauki przy pomocy fiszek.

Znajdziesz tam słownictwo z dzisiejszej lekcji, możesz również poćwiczyć poprawną wymowę.

Zapraszam na:

quizlet.com/_cl8qo7?x=1jq&i=2sq8gv

EXERCISE 1.

Czy poniższe określenia opisujące staw biodrowy są prawdziwe?
Zaznacz **YES** lub **NO**.

1 It is a ball and socket synovial joint.	YES	NO
2 It connects the pelvic girdle to the lower limb.	YES	NO
3 It is a hinge joint.	YES	NO
4 It is extremely strong.	YES	NO
5 It receives innervations from the femoral nerve.	YES	NO
6 It is a non-weight bearing joint.	YES	NO

Notes

EXERCISE 2.

Wybierz właściwe słowo, by stworzyć logiczne i poprawne gramatycznie zdanie.²

1. Developmental dysplasia of the hip (DDH) is characterized by abnormalities occurring between the femoral head and **acetabulum** / **patella** with often associated joint capsule flaccidity.
2. The risk of DDH also depends on environmental and cultural **articulations** / **factors** related to how an infant is cared for and carried.
3. A correct physical examination should include checking for differences in the length of the lower limbs, lack of symmetry of the femoral or **gluteal** / **thigh** sulcus, as well as Ortolani and Barlow test.
4. Another sign of a dislocated hip joint is a **additional** / **positive** Galeazzi sign manifested by an apparent limb length discrepancy.
5. Ultrasound is a commonly used method of diagnosis because it provides detailed static and dynamic **vision** / **imaging** of the hip joints even before the femoral head ossifies.

EXERCISE 3.

Przetłumacz polskie części zdania na język angielski.
Wybierz słowa z listy. Sprawdź w słowniku te, których nie znasz².

gluteal sulcus | flaccidity | physical examination | dislocated
length discrepancy | femoral head

1. The Ortolani test involves guiding the (**głowa kości udowej**) back into the acetabulum (reduction of hip dislocation).
2. Diagnosis of DDH includes (**badanie przedmiotowe**) using clinical tests, as well as X-ray and ultrasound imaging.
3. The (**bruzda pośladkowa**) is that area just under your buttock which indicates possible hip dysplasia.
4. It should be emphasized that there is no justification for performing ultrasound before 3-4 weeks old in newborns with suspected DDH, due to physiological (**wiotkość**), which usually disappears by the age of 6 weeks.
5. Reduction of the (**zwichnięty**) hips with the Tübingen hip flexion splint in infants.
6. Another sign of a dislocated hip joint is a positive Galeazzi sign manifested by an apparent limb (**dysproporcją długości**).

WHILE READING

EXERCISE 4.

Przeczytaj fragment artykułu i wybierz odpowiedni przyimek.
Następnie zaznacz, czy te zdania są prawdziwe (**TRUE**), czy fałszywe (**FALSE**)²?

Pavlik harness (PH) is the most common method used to treat Developmental dysplasia **1. of / on** the hip (DDH). It allows **2. to / for** hip and knee joint movement, with the hip joints positioned in flexion and abduction, making it easier to care **3. by / for** the child without having to remove the orthosis.

In a study conducted by Omeroglu et al. treatment with PH was effective **4. in / on** 71% of patients. The authors pointed out a high failure rate in the following cases: starting treatment when the infant is 120 days old, and **5. in / of** the treatment of hip joints with severe acetabular bone defects. Treatment success rate, in children younger than 3 months old, was more than 90%, but this figure dropped to about one-third in patients older than 5 months. The threshold value that increases the rate of treatment failure with PH is an infant's age **6. in / of** 4 months or more.

1. Pavlik harness is a frequently used method used to treat Developmental dysplasia.	TRUE / FALSE
2. According to Omeroglu et al. it is better to start treatment with PH before the child is 4 months old.	TRUE / FALSE

EXERCISE 5.

Przeczytaj fragment tekstu i zaznacz czy te zdania są prawdziwe (TRUE) czy fałszywe (FALSE)²?

Conclusions

(...) There are no clear criteria for choosing a specific DDH **treatment**. Given the lack of strong scientific evidence on the effectiveness of particular methods, the physician's decision should depend mainly on personal experience with a particular tool, the severity of the disorder, the child's age, the presence of possible muscle **contractures**, and the cooperation with the parents of a treated infant. Due to frequent and spontaneous resolution of DDH in early infancy and **rapid** changes in ultrasound indices during the first 12 weeks, observation alone may be as effective as the use of orthoses in this population. Based on the existing literature, the following questions require advanced examination: does the Pavlik method serve as the first choice method for treating Type IV hip joints according to the Graf scale and is it the best choice for **conservative** treatment of DDH.

1. The decision on which therapy to choose depends on many factors.	TRUE / FALSE
2. During the first 12 weeks observation may be enough.	TRUE / FALSE

EXERCISE 6.

Połącz pogrubione słowa z ćw. 5 z ich tłumaczeniami.

1. **treatment**
2. **contracture**
3. **rapid**
4. **conservative**

zachowawczy
przykurcz
terapia, leczenie
szybki, gwałtowny



AFTER READING

CZASOWNIK SHOULD

Czasownik **should** to czasownik **modalny**, który służy do wyrażania **powinności** oraz formułowania rad. Ma on zawsze jedną formę, bez względu na osobę. Bezpośrednio po nim stawiamy czasownik w bezokoliczniku. Przeczenie powstaje poprzez dodanie **not (should not)**, a pytanie przez szyk przestawny.



Zobacz kilka przykładów z artykułu:



Clinicians **should** follow evidence-based medicine (EBM) and evidence-based practice (EBP).



The reduction of deformed hip joints **should not** be treated in a forced manner and with extreme positions.



Parents of such patients **should** be informed of the high risk of treatment failure.

EXERCISE 7.

Wstaw w luki odpowiednią formę czasownika **should**.

1. Patients' families be properly trained to use the Frejka pillow.
2. The reduction of deformed hip joints be treated in a forced manner and with extreme positions.
3. Physiotherapy for hypermobility involve treatment of pain symptoms, postural re-education and closed kinetic chain exercises.
4. The Tübinger splint cause discomfort.
5. When pain from hip dysplasia is severe, you consult your doctor.

Lekcja 12.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

STWARDNIENIE ROZSIANE I KOMBINEZON MOLLII

Based on: Benefits of innovative Exopulse Mollii full-body electric garment intervention on lower limb strength, gait speed, lower back pain, quality of life, and fatigue in a female with multiple sclerosis – a case study.

Dzisiaj powtórzymy **stronę bierną** oraz opracujemy słownictwo związane ze **stwardnieniem rozsianym**.

DO DZIEŁA!

FISZKI

Ćwicz słownictwo z **Quizlet!** To darmowa platforma do nauki przy pomocy fiszek.

Znajdziesz tam słownictwo z dzisiejszej lekcji, możesz również poćwiczyć poprawną wymowę.

Zapraszam na:

quizlet.com/_clcpmi?x=1jq&i=2sq8gv

ĆWICZENIA Lekcja 12.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



REVISION



EXERCISE 1.

Wstaw czasowniki w czynnej lub biernej formie czasu przeszłego Past Simple¹.

1. Verbal consent (**obtain**).
2. She (**have**) no prior medical or surgical history.
3. A 27-year-old woman (**diagnose**) with primary progressive MS in January 2015.
4. The assessment (**perform**) at baseline (T1) by an experienced neurological physiotherapist.
5. The TUG test (**show**) good reliability and concurrent validity in individuals with MS.
6. The patient (**advise**) to continue everyday life activities as usual.
7. The patient (**use**) Exopulse Mollie garment for 1 month at home 3 times a week for an hour.

EXERCISE 2.

Zaznacz słowa, które znasz. Nieznane słowa sprawdź w słowniku. Jeśli sprawdzisz je sam, lepiej je zapamiętasz.

- | | | |
|---------------------------------------|---|---|
| <input type="checkbox"/> fatigue | <input type="checkbox"/> stroke | <input type="checkbox"/> written consent |
| <input type="checkbox"/> elbow crutch | <input type="checkbox"/> cerebral palsy | <input type="checkbox"/> patient |
| <input type="checkbox"/> moderate | <input type="checkbox"/> spasticity | <input type="checkbox"/> neurological physiotherapist |
| <input type="checkbox"/> preliminary | <input type="checkbox"/> discrepancy | |

Notes

.....

.....

VOCABULARY & READING

EXERCISE 3.

Napisz zdania wyjaśniające wybrane cztery słowa/wyrażenia z ćwiczenia 2. Użyj **who, which, where** tam gdzie jest to możliwe. Sprawdź słowa, których nie znasz w słowniku. Koniecznie napisz odpowiedź odręcznie.



Przypominam: Ćwiczenie pisania jest istotnym elementem w nauce języka.

E.g. MS is a condition that can affect **the brain and spinal cord**.

1.
2.
3.
4.

EXERCISE 4.

Przeczytaj fragment artykułu i odpowiedz na pytania!

Introduction

Multiple sclerosis (MS) is a progressive, degenerative disease of the central nervous system that affects approximately 2.2 million people worldwide. MS is associated with a variety of symptoms, including walking problems, muscle weakness, spasticity up to 84%, fatigue, and cognitive deficits. Individuals with MS have sensory deficits, poor body schema perception, and difficulty processing movements. Walking restriction is one of the most common problems in MS, with as many as 85% of people experiencing mobility issues.

Physiological gait requires precise coordination of the activity of many muscle groups in different phases of the gait cycle. An imbalance in tone and muscle contraction between agonists and antagonists can lead to altered gait patterns. Tripping and falls are commonly observed consequences of abnormal gait in patients with MS (PwMS), they decrease the functional activity of this group and affect their quality of life.

1. How many people worldwide suffer from MS?

.....

2. What symptoms is MS associated with?

.....

3. What does abnormal gait pattern in patients with MS result in?

.....

EXERCISE 5.

Połącz słowa w kolokacje.

- 1. conduct
- 2. muscle
- 3. wrist
- 4. written
- 5. lower
- 6. gait
- 7. surgical
- 8. preliminary

- flexors
- pattern
- data
- research
- tone
- limbs
- consent
- intervention



Notes

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

EXERCISE 6.Wstaw kolokacje z poprzedniego ćwiczenia do zdań.¹

1. The client reported increased tightness in, greater on the right side, mainly in the right gastrocnemius muscle and right quadriceps.
2. The researchers reported a significant reduction in assessed with MAS after 1 and 6 months of using Exopulse Mollii garment in a population with Cerebral Palsy.
3. has shown improvement across all three domains of the International Classification of Functioning (ICF).
4. An imbalance in tone and muscle contraction between agonists and antagonists can lead to an altered
5. It may be an alternative approach to more expensive pharmacological (baclofen) or
6. When your hand is up, you stretch out the underneath.
7. The patient signed a form and was checked for contraindications for electrical stimulation.
8. We that changes the course of people's lives.

EXERCISE 7.

Przeczytaj tekst i uzupełnij luki brakującymi wyrazami. Zastanów się najpierw jakiej części mowy brakuje, łatwiej ci będzie wymyślić brakujące słowo.

Intervention

The assessment **1.** performed at baseline (T1) by an experienced neurological physiotherapist who had previously undergone Exopulse Mollii training and had extensive experience in setting up Exopulse Mollii for various neurological patients. The activation and intensity of the selected pair of electrodes were based **2.** the initial assessment. The settings were saved in the control unit, making it simple for the device to be **3.** by a patient at home. The patient was instructed on how to use the Exopulse Mollii garment and to apply it **4.** 60 minutes, 3 times a week, for a month. The patient was advised to continue everyday **5.** activities as usual. Usability and perceived effects were monitored by a physiotherapist, through a weekly phone call. Data were collected at baseline and 1 month later (T2) by the same physiotherapist.

Lekcja 13.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

BÓL FANTOMOWY

SKĄD SIĘ BIERZE I JAK SOBIE Z NIM RADZIĆ

Based on: Can you still feel a limb that's gone?
- Joshua W. Pate (TedEd video).

W nauce języka ważne jest, by rozwijać różne jego obszary.
Dzisiaj ćwiczymy słuchanie i rozumienie ze słuchu.

A temat jest fascynujący!

Wiele osób, które straciły kończynę, wciąż ją czuje – nie jako wspomnienie, ale całkiem realnie.

Co powoduje odczucia fantomowe?

Posłuchaj, jak Joshua W. Pate wyjaśnia reakcję mózgu na brak kończyny.



ĆWICZENIA Lekcja 13.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



BEFORE LISTENING

EXERCISE 1.

Połącz słowa w kolokacje.

1. vast
2. flex
3. ingrown
4. phantom

limb
majority
toenail
phantom fingers



EXERCISE 2.

Wstaw kolokacje z poprzedniego ćwiczenia do poniższych zdań.

1. The of individuals experience some degree of pain after they undergo limb amputation.
2. You will not be able to as they do not have movable joints.
3. In case of an your GP may refer you to a foot specialist (podiatrist).
4. A syndrome is a condition in which a person experiences sensations in a limb that does not exist.

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCISE 7.

Zaznacz, czy podane zdania są prawdziwe (**TRUE**) czy fałszywe (**FALSE**).

TRUE / FALSE

a. People born without a limb can feel a phantom.

TRUE / FALSE

b. We have a map of the body in our brains.

TRUE / FALSE

c. Our limbs are full of sensory neurons.

TRUE / FALSE

d. Severed nerve endings can thicken and become less sensitive.

TRUE / FALSE

e. There is a loss of inhibitory control in the ventral (anterior) horn.

TRUE / FALSE

f. The amount of cortex devoted to a specific body part can grow or shrink.

TRUE / FALSE

g. We already have all the answers about phantom limbs.

AFTER LISTENING

EXERCISE 8.

Odpowiedz na poniższe pytania pisemnie.

1. Can you summarize the video in a few sentences?

.....

.....

.....

2. Before watching the video, what had you already known about phantom pain?

.....

.....

.....

3. What is something new you have learned from the video?

.....

.....

.....

Lekcja 14.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

CZY PARKINSON I TANIEC TO DOBRE POŁĄCZENIE?

Based on: The impact of dance on balance and posture control in Parkinson's disease – a systematic review.

Dzisiaj wspólnie przyjrzymy się **wpływowi tańca na pacjentów z chorobą Parkinsona**.

Opracujemy słownictwo z części artykułu i poćwiczmy czytanie ze zrozumieniem.

Nieznane słowa sprawdzaj w słowniku. Samodzielnie włożony wysiłek sprawi, że lepiej je zapamiętasz.

FISZKI

Ćwicz słownictwo z **Quizlet!** To darmowa platforma do nauki przy pomocy fiszek.

Znajdziesz tam słownictwo z dzisiejszej lekcji, możesz również poćwiczyc poprawną wymowę.

Zapraszam na:

quizlet.com/_crjwxh?x=1qqt&i=2sq8gv

ĆWICZENIA Lekcja 14.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



BEFORE YOU READ

EXERCISE 1.

Odpowiedz na pytania.

1. What is Parkinson's disease?
2. What are the most common symptoms of Parkinson's disease?
3. Is there a cure for this disease?

EXERCISE 2.

Zakreśl słowo, które nie pasuje do pozostałych i wyjaśnij ustnie lub pisemnie, dlaczego nie pasuje.

1 balance | mobility | independence | evaluate

2 treadmill | velocity | cycloergometer | barbell

3 gait | dark matter | striatum | brainstem

4 fatigue | endurance | weakness | pace

Notes

EXERCISE 3.

Przetłumacz na język angielski słowa w nawiasach. Sprawdź w słowniku te, których nie znasz. Ich znajomość pomoże ci lepiej zrozumieć artykuł^{1, 2, 3}.

1. The applied therapy should improve motor activity, flexibility, speed, agility, **(wytrzymałość)**, motor coordination and muscular **(siłę)**
2. Therapy needs to be adapted to the patient's capabilities **(biorąc pod uwagę)** age, duration of the disease, physical fitness and physical capacity.
3. Characteristic clinical manifestations of Parkinson's disease include **(drżenie spoczynkowe)** of the arms, legs, lips, and jaw.
4. Parkinson's disease patients frequently experience muscle rigidity of the limbs, trunk, and face, bradykinesia along with hypokinesia; impaired motor coordination, balance, and **(niestabilność posturalną)**, akinesia as well as postural symptoms.
5. The authors found that dance had a significant effect on the subjects' motor functions, cognitive functions, and **(zdrowie psychiczne)**
6. Research suggests that dance as a form of therapy has **(korzystne wpływy)** on proprioception and spatial-motor coordination (maintaining proper balance, gait rhythm, and motor coordination) and can significantly increase muscular endurance and overall fitness of patients.

EXERCISE 4.

Połącz słowa w kolokacje.

1. systematic
2. extrapyramidal
3. beneficial
4. progressive
5. muscular

- a. effect
- b. system
- c. endurance
- d. review
- e. neurodegenerative (disease)

Notes

.....

.....

.....



WHILE READING

EXERCISE 5.

Przeczytaj tekst i wstaw usunięte z niego wyrażenia w odpowiednie miejsca. Brakujące wyrażenia znajdziesz w poprzednim ćwiczeniu¹.

Abstract

Background: Parkinson's disease (PD) is a **1.** disease of the **2.** where the etiopathogenesis is not fully understood. Previous research has shown that undertaking a variety of physical activities by patients with PD has a **3.** on improving muscle strength, balance, mobility, and independence. Also, dance as a form of therapy has beneficial effects and can significantly increase **4.** and overall fitness of patients.

Aims: The aim of this **5.** was to evaluate the impact of training incorporating dance/elements of dance on balance and postural control in people with PD.

EXERCISE 6.

Słowotwórstwo. Wstaw w luki słowa w odpowiednich formach. W niektórych przypadkach wystarczy dodać przedrostek lub przyrostek, a gdzieś musisz zmodyfikować słowo w znacznym stopniu¹.

Discussion

The systematic review covered 8 articles. The aforementioned studies, with **1.** aims, used dancing as a form of rehabilitation for people with Parkinson's disease. Many **2.** types of dance have been used as **3.** in these studies, with some using a single type of dance during the intervention and others using several. The papers included dances such as: Ballu Sardu, ballroom dance, foxtrot, waltz, Argentine tango, cha-cha-cha, rock and roll, rumba, aerobics, jazz, movements from classical ballet with a focus of **4.** on the body and control of the gravity, improvisation of pantomimic movements, Irish dance, tap dancing, and creative dance. All studies indicated positive effects of dance as an intervention. The research was performed on patients with mild to moderate PD, moving **5.** similar to training processes on cyclergometers or treadmills. Dance as an **6.** therapy method can serve as an effective way of improvement in individuals with PD, although only recently has it begun to be thoroughly researched and used in rehabilitation.

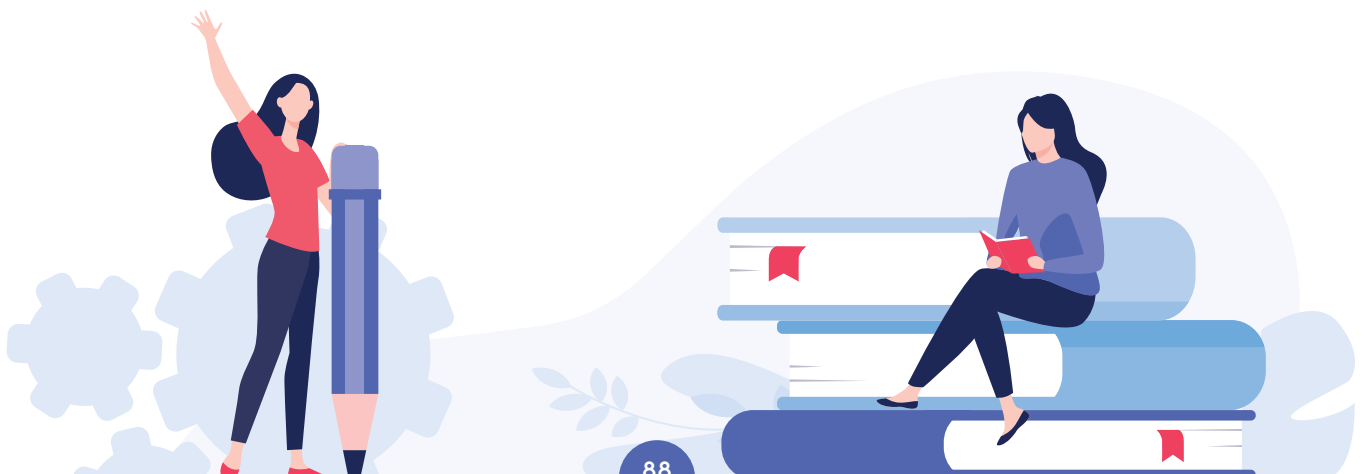
1. vary
2. differ
3. treat
4. aware
5. depend
6. convent

AFTER READING

EXERCISE 7.

Odpowiedz na pytania w oparciu o przeczytane fragmenty artykułu. Napisz odpowiedź odręcznie. Ćwiczenie pisania jest istotnym elementem w nauce języka.

1. What has a positive impact on overall fitness of patients with Parkinson's disease?
.....
.....
2. What is the aim of this systematic review?
.....
.....
3. Which form of rehabilitation for people with Parkinson's disease was the main focus in this review?
.....
.....
4. How many types of dance or dance movements were enlisted in the review?
.....
.....
5. What is the overall effect of dance as an intervention?
.....
.....
6. Which patients was the research performed on?
.....
.....



Lekcja 15.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

BRAKI W UZĘBIENIU A STAW SKRONIOWO-ŻUCHWOWY

Based on: Influence of missing teeth
on temporomandibular joint dysfunctions in adults.

W dzisiejszej lekcji przygotowujemy się do przeczytania artykułu na temat **braku uzębienia i jego wpływu na staw skroniowo-żuchwowy**.

Wspólnie opracujemy słownictwo związane z jamą ustną, a także poćwiczymy użycie czasu Past Simple. Lekcja jest podzielona na 3 części: przed czytaniem, w trakcie czytania i część gramatyczną.



FISZKI

Ćwicz słownictwo z **Quizlet!** To darmowa platforma do nauki przy pomocy fiszek.

Znajdziesz tam słownictwo z dzisiejszej lekcji, możesz również poćwiczyć poprawną wymowę.

Zapraszam na:

quizlet.com/_crk4li?x=1jq&i=2sq8gv

ĆWICZENIA Lekcja 15.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



BEFORE YOU READ

EXERCISE 1.

Rozszyfruj te skróty i połącz je z polskimi tłumaczeniami.

1. TMJ
2. RA
3. CN
4. TMD
5. Tx

- a. reumatoidalne zapalenie stawów
- b. zaburzenia stawu skroniowo-żuchwowego
- c. staw skroniowo-żuchwowy
- d. terapia, leczenie
- e. nerw czaszkowy

EXERCISE 2.

Przyporządkuj słowa z listy do odpowiednich kategorii. Sprawdź w słowniku te, których nie znasz.

decay | molar | crepitation | tooth loss | eighth molar | sensitivity | incisor | canine | premolar
bicuspid | teeth overload | tinnitus | headache | tension in the facial muscles | malocclusion

Types of teeth	Common issues in the oral cavity	Various symptoms
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

EXERCISE 3.

Połącz wybrane słowa z ćwiczenia 2 z ich polskimi tłumaczeniami.

POLISH**ENGLISH**

1. ząb trzonowy –
2. krepitacje –
3. szumy uszne –
4. ból głowy –
5. wada zgryzu –
6. próchnica –
7. siekacz –
8. kieł –
9. ząb przedtrzonowy –

WHILE READING**EXERCISE 4.**Przeczytaj tekst i wstaw usunięte z niego fragmenty w odpowiednie miejsca¹.

ranging from | temporomandibular joints | tooth decay | missing teeth | common in women

Introduction

Temporomandibular disorders (TMDs) are dysfunctions of the masticatory muscles and **1.**
 Schiffman et al., reported that they can affect between 5% and 12% of the
 population. Several studies indicate a higher prevalence, **2.** 33%
 to 40% in the general population. TMDs are considered the most commonly reported conditions by
 patients in the dental office, right after **3.** and periodontal disease.

The etiology of TMDs is complex, although it is most often attributed to excessive parafunctional activity and abnormal overloading of the stomatognathic system. Symptoms are considerably more **4.** Multifactorial etiology is associated with diagnostic problems that make it difficult to establish causal therapeutic management. The incidence of **5.** can cause various pathologies of the stomatognathic system, such as the displacement of an articular disk, malocclusion, and the development of systemic diseases that are associated with irregular chewing and grinding of food.

EXERCISE 5.

Przeczytaj dalszą część wstępu i połącz pogrubione w nim słowa z definicjami. Jeśli nie znasz znaczenia słowa, spróbuj je odgadnąć z kontekstu!

Failure to properly distribute the occlusal forces can lead to teeth overload, increased teeth mobility, and, **ultimately**, teeth loss. Furthermore, abnormal work of the **masseter muscles** can also be caused by lack of symmetry in occlusion. Relations within the stomatognathic system are characterized by interdependence and **mutual** influence on one another. Emotional factors, chronic stress, and **parafunctional habits**, i.e., bruxism, are cited among the most common causes of TMDs. **Comorbidities** such as thyroid disorders, headaches, cervical spine pain, multi-joint flaccidity, and rheumatoid arthritis (RA) were also observed. Abnormal posture and sleep disturbances have been shown to also contribute to the occurrence of TMDs.

1. **failure**
 2. **ultimately**
 3. **masseter muscle**
 4. **mutual**
 5. **parafunctional habits**
 6. **comorbidity**
- a. **Lack of success.**
 - b. **A disease or medical condition that is simultaneously present with another or others.**
 - c. **In the end, eventually.**
 - d. **Habits that exercise a body part in a way that is other than its most common use (e.g. digit sucking, tongue thrusting, bruxism and nail biting).**
 - e. **Done or felt by each of two or more for or toward the other or others.**
 - f. **A facial muscle that plays a major role in the chewing of solid foods.**

Notes

.....

.....

AFTER READING

CZAS PAST SIMPLE

Czas Past Simple jest czasem przeszłym dokonanym. Używamy go mówiąc o czynnościach, stanach i sytuacjach, które miały miejsce w określonym czasie w przeszłości, zakończyły się i nie mają wpływu na teraźniejszość.



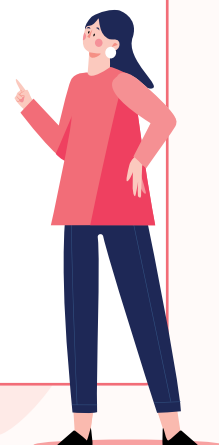
Zobacz kilka przykładów zdań z artykułu, które napisano w czasie Past Simple.

- > According to the survey, 65.3% of those with missing teeth also **had** tinnitus.
- > The control group included people who **did not have** missing teeth.
- > **Did** any individuals in this group **report** the presence of crepitation?



Jak tworzyć zdania w czasie Past Simple?

- +** Podmiot + czasownik w II formie + reszta zdania.
(nieregularna lub regularna)
- Podmiot + **did not** + bezokolicznik + reszta zdania.
- ?** **Did** + podmiot + bezokolicznik + reszta zdania + ?



Lekcja 16.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

REUMATOIDALNE ZAPALENIE STAWÓW

Based on: The role of physiotherapy in the treatment of complications of hand joint rheumatoid arthritis – a case study.

Podczas tej lekcji przygotujemy się do przeczytania artykułu na temat **reumatoidalnego zapalenia stawów**.

Wspólnie opracujemy słownictwo związane z tą chorobą.



ĆWICZENIA Lekcja 16.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



BEFORE YOU READ



EXERCISE 1.

Jakich liter brakuje w poniższych słowach?

1. R_EUMA_OID ART_RI_IS –
reumatoidalne zapalenie stawów
2. C_RONI_ – przewlekły
3. INFLA_M_TORY – zapalny
4. _NNECTI_E TI_SU_ – tkanka łączna
5. D_S_UNCTI_N – dysfunkcja
6. _OIN_ – staw
7. DE_EN_RAT_ON – zwyrodnienie

EXERCISE 2.

Ułóż wyrazy w odpowiedniej kolejności, by stworzyć logiczne i poprawne gramatycznie zdania!

1. Physiotherapy | role | the treatment | a key | of | plays | in | RA
Physiotherapy RA.
2. The | in | begins | the synovium | of | disease | the joints
The joints.
3. RA | symmetric | characterized | by | joint | is | involvement
RA involvement.
4. Surgical | play | operations | role | in | the treatment | of | deformed | a significant | joints
Surgical joints.
5. Each | lapse | subsequent | the disease | limits | significantly | patient | functioning | of
Each functioning.

EXERCISE 3.Przetłumacz polskie części zdania na angielski¹.

1. After consultation at the orthopedic outpatient clinic in September 2003,
..... (**pacjent została przyjęta**) to the orthopedic ward.
2. The patient underwent (**rehabilitacji pooperacyjnej**) during his hospital stay.
3. The subject of the study was a (**czterdziestojednoletni**) man suffering from RA.
4. (**Ból i obrzęk**) initially concerned the big toe of the right foot and the PI-PII joints of both hands.
5. The diagnoses were directed towards (**dny moczanowej**), but this treatment did not bring any (**poprawy**).

EXERCISE 4.Przeczytaj fragment artykułu o reumatoidalnym zapaleniu stawów i wstaw usunięte z niego fragmenty w odpowiednie miejsca¹.

new criteria | inflammatory process | false positive diagnosis
synovitis and inflammation | clinical significance

Introduction

Rheumatoid arthritis (RA) is a chronic inflammatory systemic disease of the connective tissue and is characterized by the occurrence of symmetrical inflammation. The disease begins in the synovium of the joints, leading to the destruction of joint tissues. The **1.** most often occurs in and leads to dysfunction of the joints of the hand. RA is characterized by symmetric joint involvement and is one of the most common joints diseases³. **2.** for the classification and diagnosis of RA were proposed in 2010 by experts from the American College of Rheumatology (ACR) and the European League Against Rheumatism (EULAR) and are characterized by greater diagnostic sensitivity, which enables earlier diagnosis and implementation of effective treatment of the disease. Due to **3.**, the new criteria included **4.** in the foot as factors influencing the change in the clinical presentation of the disease. In early diagnosis, the importance of the number of seronegative, monoarticular, and oligoarthritic inflammations as early clinical symptoms has also increased, which has reduced the risk of **5.** in patients with self-limiting, undifferentiated arthritis².

EXERCISE 5.

Połącz słowa w kolokacje.

connective
 symmetrical
 early
 morning
 joint
 muscle
 swan-neck

diagnosis
 stiffness
 tissue
 inflammation
 atrophy
 mobility
 deformities

**EXERCISE 6.**Przeczytaj fragment artykułu i wybierz poprawny wyraz¹.

In the beginning, the joints **1. of / on** the hands (proximal interphalangeal joints, metacarpophalangeal joints), wrist joints, and foot joints (foot interphalangeal joints, metatarsophalangeal joints) are affected. Next, **2. other / another** joints are affected (knee, shoulder, elbow, hip, ankle, temporomandibular joints, cervical spine, and its subsequent sections). The symptoms include soreness, swelling, symmetrical joint pain, morning stiffness lasting more than 1 hour, including difficulty moving the affected joint immediately after waking up, sensitivity **3. to / about** pressure, and decreased mobility in the joint. Later, joint deformations become present and include subluxations, swan-neck deformities, boutonniere fingers, and **4. radial / ulnar** deviation of the hand. (...)

Early symptoms of RA affect the synovium found in the joints. Rheumatoid granulation tissue penetrates the synovium, destroying joint cartilage and bones. Pathological **5. pannus / radiation** is visible on the surface of the cartilage. Over time, joint surfaces are destroyed, joint osteoporosis and muscle atrophy occur, and periarticular structures are damaged. Simultaneously, repair processes **6. such / like** as fibrous and bone adhesions occur, which leads to deformation and stiffening of the joint. A typical morphological symptom in RA are rheumatoid nodules, most often appearing in the subcutaneous **7. tissue / ward** and internal organs. Primary inflammatory changes affect the wrist joints, metacarpophalangeal and interphalangeal joints of the proximal hands, and less often the joints of the feet and large joints are affected.

Notes

.....

.....

EXERCISE 7.

Znajdź w tekście w ćwiczeniu 6 przeciwieństwa do podanych słów.

1. **typical** –
2. **unaffected** –
3. **asymmetrical** –
4. **increased** –
5. **damage** –
6. **softening** –
7. **external** –
8. **separately** –

EXERCISE 8.

Odpowiedz na pytania w oparciu o przeczytany artykuł oraz własne doświadczenia.

1. **What is rheumatoid arthritis?**

.....
.....
.....

2. **What are the main symptoms of rheumatoid arthritis?**

.....
.....
.....

3. **How can physical therapy help with rheumatoid arthritis?**

.....
.....
.....

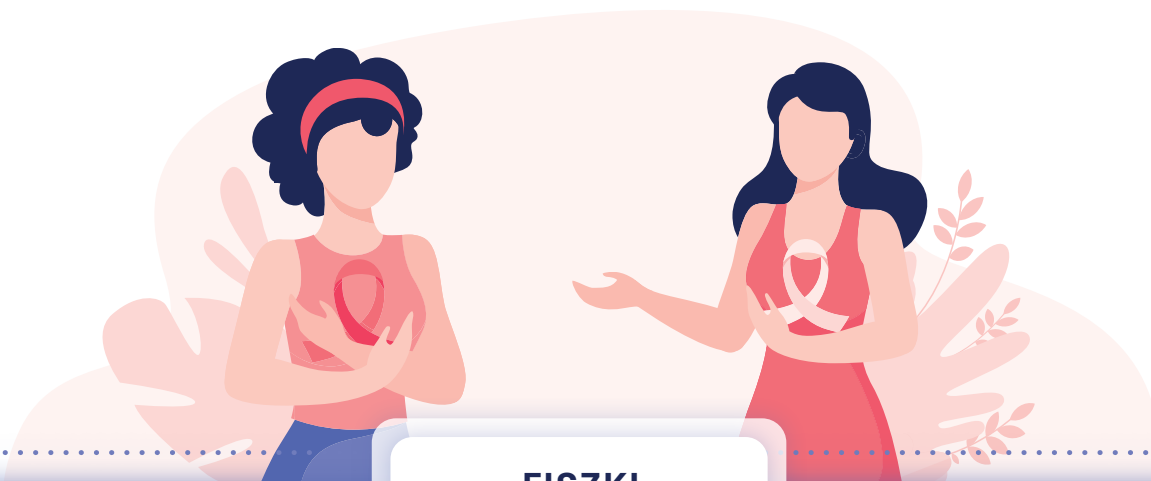
Lekcja 17.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

JAKOŚĆ ŻYCIA PO MASTEKTOMII

Based on: Effects of physiotherapy on improving quality of life in women after mastectomy.

W dzisiejszej lekcji przygotowujemy się do przeczytania artykułu na temat **poprawy jakości życia kobiet po mastektomii.**



FISZKI

Ćwicz słownictwo z **Quizlet!** To darmowa platforma do nauki przy pomocy fiszek.

Znajdziesz tam słownictwo z dzisiejszej lekcji, możesz również poćwiczyć poprawną wymowę.

Zapraszam na:

quizlet.com/_cw0xp1?x=1jq&i=2sq8gv

ĆWICZENIA Lekcja 17.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



BEFORE YOU READ

EXERCISE 1.

Wstaw słowa z listy do odpowiednich luk!

genetic | lymphedema | improvement | malignancy | disease | flexion

1. Physiotherapeutic treatment contributes to the of the quality of life in women after mastectomy.
2. There was a statistically significant improvement in the range of, abduction, as well as internal and external rotation in the shoulder joint.
3. Breast cancer is the most common affecting the female population.
4. Breast cancer is considered a of civilization.
5. Age and predisposition are considered the most important risk factors.
6. The development of as a result of systemic cancer treatment was reported by 77% of the respondents.

EXERCISE 2.

Wybierz prawidłowy przyimek!

1. A group of 100 women participated **on / in** the research.
2. The study group consisted only of women diagnosed **to / with** breast cancer, after mastectomy and undergoing oncological treatment.
3. All participants were referred **to / in** the day rehabilitation unit.
4. Measurements were taken **at / in** the beginning and end of rehabilitation.

5. Significant changes **in / of** circumference reduction were found in the upper limb on the operated side after therapy.
6. An increase in shoulder range of motion was observed **before / after** 5 weeks of therapy.

EXERCISE 3.

Połącz słowa w kolokacje.

physiotherapeutic
 5 times
 manual lymphatic
 scar
 whirlpool
 pneumatic
 range
 circumference

mobilization
 treatment
 drainage
 massage
 of motion
 massage
 a week
 of the upper limb



EXERCISE 4.

Dopasuj poniższe definicje do czterech kolokacji z ćwiczenia nr 3.

- 1 A physical therapy modality in which all or part of the body is exposed to forceful whirling currents of water.
- 2 A technique developed for treatment of swollen lymph nodes.
- 3 The extent or limit to which you can move or stretch a part of your body, such as a joint or a muscle.
- 4 The measurement taken around the upper limb.

EXERCISE 5.

Przeczytaj fragment artykułu i przetłumacz wyrazy w nawiasie na język angielski¹.

Discussion

The aim of this study was to analyze the impact of physiotherapy on the **1.** **(poprawę)** of quality of life in women after **2.** **(mastektomii)**. In addition to assessing the physical and functional performance of patients undergoing surgical **3.** **(amputację piersi)**, the study paid great attention to the evaluation of the emotional aspects. **4.** **(Pomiary)** were taken before and after the patients entered the rehabilitation program. Analysis of results for shoulder range of motion and upper limb circumferences on the operated side showed statistically significant changes. As a result of the **5.** **(pięciotygodniowej)** rehabilitation, during which patients underwent treatments such as manual lymphatic **6.** **(drenaż)**, scar mobilization, whirlpool massage, pneumatic massage, and bandaging, a significant reduction was observed in upper limb circumference values on the operated side at each tested level, indicating a reduction in **7.** **(obrzęku limfatycznego)** in the limb. Furthermore, there was a significant improvement in the shoulder range of motion on the operated side. The greatest changes were observed during flexion, **8.** **(odwiedzenia)**, and internal and external rotation movements. Styczynska et al., focused on a group of women who participated in an exercise rehabilitation program for six weeks after mastectomy. Just like in the present study, statistically significant changes were observed in circumference and mobility in all joints of the upper limb on the operated side.

EXERCISE 6.

Odpowiedz na pytania w oparciu o przeczytany fragment artykułu. Napisz odpowiedź odręcznie. Ćwiczenie pisania jest istotnym elementem w nauce języka.

1. What was the purpose of this study?

.....

2. When were the measurements taken?

.....

3. What therapies did patients undergo in this rehabilitation program?

.....

4. When were the greatest changes observed?

.....

Lekcja 18.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

POSTAWA CIAŁA A ZABURZENIA GŁOSU

Based on: The role of the assessment of posture and movement patterns in re-education and improvement of voice in functional voice disorders.

Czy postawa ciała wpływa na głos?

Na to pytanie znajdziesz odpowiedź w artykule, do przeczytania którego przygotujemy się wspólnie. Opracujemy słownictwo i przeanalizujemy fragmenty tekstu.



ĆWICZENIA Lekcja 18.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

BEFORE YOU READ

EXERCISE 1.

Połącz słowa w kolokacje.

1. skeletal
2. anterior
3. ergonomic
4. intervertebral
5. soft
6. muscle
7. shoulder
8. temporomandibular

discs
system
dysfunction
posture
tissues
extension
joint
girdle



EXERCISE 2.

Przeczytaj fragment artykułu na temat postawy i problemów z głosem. Podczas czytania wybierz prawidłowy wyraz¹.

Introduction

In-depth observation of patients with functional voice problems with typical musculoskeletal symptoms revealed the frequent adoption of a characteristic head position in excessive anterior extension, a lack of coordination, and sense of space. There is a common view in the literature **1. because / that** a good ergonomic posture is crucial for the quality of the human voice. Contrary to widespread knowledge about the effect of correct posture on the voice, few studies are found in the literature. This is due to the lack of standards **2. and / so** the difficulty in obtaining objective parameters in the study of both voice and abnormal posture disrupted at a functional level.

The neutral position is the most favorable from the perspective of the loading force on the structures of the cervical spine region. This is the zone **3. where / which** minimal loading forces act on the skeletal system, intervertebral discs, and other soft tissues. Existing postural abnormalities result from passive suspension on the passive structures of the osteochondral system **4. until / and** lack of active stabilization leading to overload and muscle dysfunction. Bone and muscle changes in the cervical spine, shoulder girdle, and temporomandibular joint (which form a functional unit – Figure 1), can lead to functional impairment. Common interactions between the structures of this area will cause various symptoms, such as a change in muscle tone, pain, chewing and swallowing problems, phonation disorders, respiratory problems.

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

EXERCISE 3.

Odpowiedz na pytania na podstawie przeczytanego fragmentu artykułu. Napisz odpowiedź odręcznie, ponieważ ćwiczenie pisania jest istotnym elementem w nauce języka.

1. What did the in-depth observation of patients with functional voice problems with typical musculoskeletal symptoms reveal?

.....

.....

.....

2. Which is the most favorable position?

.....

.....

.....

3. What may lead to functional impairment?

.....

.....

.....

EXERCISE 6.

W ciągu liter znajdź i zakreśl pięć wyrazów związanych z aparatem mowy.

larynxilbmisalignmentpunctprotractionadfnneckpolwpattern

.....

.....

.....

EXERCISE 7.

Wstaw w zdania słowa z ćwiczenia nr 6¹.

1. Extension of the chin beyond this boundary was indicative of impaired posture and deepened head
2. Excessive anterior head position elevates the by shortening the suprahyoid muscles.
3. Physiotherapy for altering head angle and improving head and alignment in a neutral position has an impact on reducing the frequency and intensity of symptoms associated with functional voice problems.
4. Their excessive tension causes of the head, thus influencing the occurrence of undesirable vocal symptoms.
5. Assessment of the impact of physiotherapeutic methods, associated with improving posture and movement based on existing voice disorders, on enhancing voice emission.



Lekcja 19.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

WPŁYW WYBRANYCH WZORCÓW PNF NA ZDOLNOŚĆ KINESTETYCZNEGO RÓŻNICOWANIA SIŁY U MŁODYCH PIŁKARZY

Based on: The influence of selected PNF patterns on kinaesthetic force differentiation ability in young football players.

Dzisiaj wspólnie przyjrzymy się temu, **czy PNF wpływa na poprawę zdolności koordynacyjnych w grze w piłkę nożną**. Poćwiczymy **stronę bierną**, opracujemy **słownictwo z części artykułu** i będziemy praktykować **czytanie ze zrozumieniem**.

Lekcję zaczynamy od **gramatyki**. Gramatyka, choć bywa nudna, jest potrzebna do właściwego przekazywania swoich myśli. Wyobraź sobie, że to fundament, na którym budujesz dom ze słów. W drugiej części lekcji popracujemy nad **słowotwórstwem**.

Nieznane słowa sprawdzaj w słowniku. Samodzielnie włożony wysiłek sprawi, że lepiej je zapamiętasz.



ĆWICZENIA Lekcja 19.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



GRAMMAR

EXERCISE 1.

Wstaw czasowniki w odpowiedniej formie strony biernej w czasie Past Simple¹. O zasadach tworzenia strony biernej przeczytasz w lekcji numer 10. Tam też znajdziesz więcej ćwiczeń.

1. A group of 14- to 15-year-old football players from the SA Zagłębie Sosnowiec Sports Club (**involve**).
2. Initial measurements (**take**) after the final stage of the league games.
3. The training programme (**enrich**) by selected PNF method techniques.
4. After the completion of the 6-month training programme, the players (**subject**) to the final series of measurements.
5. Thirty 15-min-long PNF training sessions (**conduct**) 2 times a week.
6. The sequences (**execute**) bilaterally with 6 repetitions each.

VOCABULARY AND READING

EXERCISE 2.

Połącz słowa w kolokacje.

1. football
2. young
3. experienced
4. coordination
5. promotes greater
6. spatial
7. velocity of

- efficiency
- player
- coach
- motion
- motor abilities
- parameters
- sportsmen



EXERCISE 3.

Słowotwórstwo. Przeczytaj fragment wstępu do artykułu i wstaw w luki słowa w odpowiednich formach. W niektórych przypadkach wystarczy dodać przedrostek lub przyrostek, a gdzieś musisz zmodyfikować słowo w znacznym stopniu¹.

Introduction

Nowadays, numerous pursuits aiming to improve the **1.** of both young and qualified football players are undertaken. Their focus is usually on technique and tactics, leaving the process of shaping the coordination sphere of motor abilities aside. This is especially **2.** in the case of young sportsmen. Football coaches place strong emphasis on all abilities which are directly linked to the effectiveness of sport **3.**

1. effect
2. remark
3. perform
4. favour
5. harmony
6. necessary

However, such an approach only fulfils the objective of achieving the highest performance and may actually be **4.** for young athletes in particular. In the opinion of coaches, young football players frequently seem to be as skilled as experienced players. In practice, however, one may observe that even with a high technical level, junior players still do not possess the ability to **5.** their motion with tactical moves on the field, to alternate their pace of motion, or to perform any other action under the pressure of the opponent. In such circumstances, the coordination abilities of an experienced player represent a factor that promotes greater efficiency.

This is the reason why many specialists emphasize the **6.** for combining technical training with the development of coordination abilities, especially in professional football.

EXERCISE 4.

Przeczytaj fragment artykułu i połącz zdolności koordynacyjne w grze w piłkę po angielsku z ich polskimi tłumaczeniami¹.

In the literature, as many as 20 or more coordination motor abilities (CMAs) are counted. It is worth noting that a given CMA depends on the specificity of a given sport discipline, the character of the movements performed, and the parts of the body involved in this motion. Seven CMAs are distinguished in football: **adjustment and readjustment of the motor action, kinaesthetic force differentiation, sense of motion rhythm, movement coupling, sense of direction, speed of reaction, and static and dynamic balance.** For specialists, both adjustment and readjustment of the motor action and kinaesthetic force differentiation rank among the most relevant. The ability of kinaesthetic force differentiation influences precision of movement and its energetic cost. A proper assessment of the data concerning joint position (spatial parameters), muscle tone (force parameters), and velocity of

motion (time parameters) lies in its background. A player with this ability can execute movements in any given alignment of the body, with accurate force and in proper time, which defines the main variables of precision of passes, shots on goal, and receptions of the ball.

1. **adjustment and readjustment of the motor action**
2. **kinaesthetic force differentiation**
3. **sense of motion rhythm**
4. **movement coupling**
5. **sense of direction**
6. **speed of reaction**
7. **static balance**
8. **dynamic balance**

- a. **dostosowanie i przestawienie działań ruchowych**
- b. **równowaga statyczna**
- c. **czucie rytmu ruchów, rytmizacja**
- d. **sprzężenie (łączenia) ruchów**
- e. **równowaga dynamiczna**
- f. **kinestetyczne różnicowanie ruchów**
- g. **orientacja przestrzenna**
- h. **szybkość reakcji**

EXERCISE 5.

Odpowiedz na pytania w oparciu o przeczytany fragment artykułu z ćw. 4.

1. **What does a given CMA depend on?**

.....

.....

.....

2. **Name eight CMAs distinguished in football.**

.....

.....

.....

3. **What does the ability of kinaesthetic force differentiation influence?**

.....

.....

.....

Lekcja 20.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

REAKCJE STOWARZYSZONE W FAZIE OSTREJ UDARU NIEDOKRWIENNEGO

Based on: Associated reactions of the upper extremity as an important part of neurological and functional assessment of patients in the acute phase of ischemic stroke.

Reakcje towarzyszące (ang. associated reactions, Ars)
to mimowolne ruchy, które znacząco wpływają na funkcjonowania pacjentów po udarze mózgu.

W dzisiejszej lekcji przygotujemy się do przeczytania artykułu na temat reakcji stowarzyszonych w fazie ostrej udaru niedokrwiennego.



ĆWICZENIA Lekcja 20.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



BEFORE YOU READ

EXERCISE 1.

Połącz słowa w kolokacje.

involuntary
stroke
associated
acute
ischemic
mirror

phase
patients
movements
reactions
stroke
movements



EXERCISE 2.

Uzupełnij krzyżówkę tłumacząc słowa z polskiego na angielski.

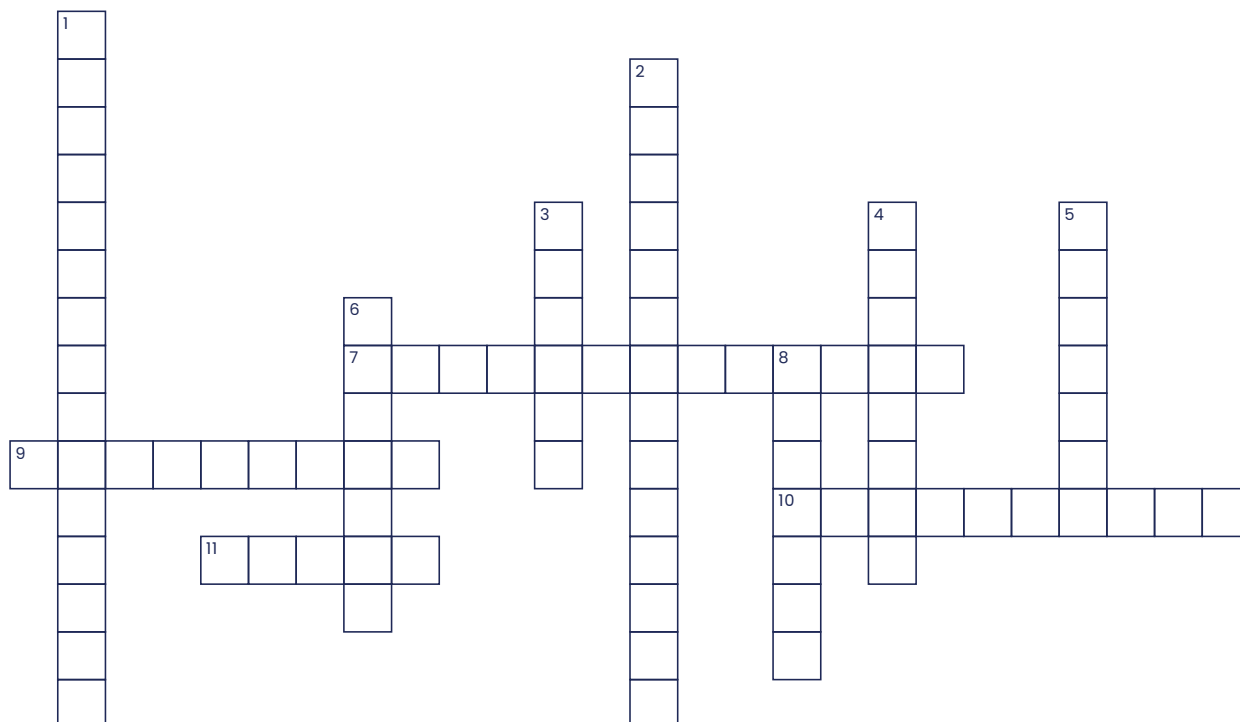
Across

- układ nerwowy
- niedokrwienny
- zjawisko
- ostry

Down

- pionizacja
- siła mięśniowa
- udar
- zajęta (strona)
- badać
- lęk
- objaw

Notes

**EXERCISE 3.**

Przeczytaj tekst i wstaw usunięte z niego fragmenty w odpowiednie miejsca¹.

the functioning | research available | are defined as | it results in | muscle tone
„motor overflow” | subjective experiences | pain and anxiety

Introduction

Associated reactions (ARs) **1**. : „Unwanted, effort-dependent limb movements that occur following cerebral damage, where there may be sensorimotor dysfunction or insufficient postural control, such that when a stimulus is applied that exceeds the individual’s level of inhibitory or modulatory control, **2**. intermittent or sustained involuntary, heterogeneous muscle activation with abnormal limb posturing, most visible in the hemiplegic upper limb”. Their functional causes are multifactorial and include, but are not limited to, postural instability, disturbances in muscle strength and tension, **3**. Despite its high prevalence (29-88% of stroke patients) and proven negative effects on functioning, ARs are a little-studied phenomenon. There is no consensus on the terminology of ARs. In the literature, this phenomenon can be found interchangeably under the following terms: „associated reactions”, „mirror movements”, **4**., and „synkinesis”. Previous studies used different definitions of ARs, so it is not always clear whether the research results are comparable. Additionally, in other articles, on the subjects of **5**. after central nervous system (CNS) damage, in which this taxonomy is not

used, information about phenomena that meet the criteria for ARs can be found. There is not enough new **6.** on this new phenomenon. Some of the studies were performed in small groups and raised methodological concerns. For the abovementioned reasons, the physiotherapy of patients with ARs is most often based on the **7.** of therapists and firm beliefs, often not supported by scientific evidence. This implies the need for in-depth research on the occurrence of ARs in patients after stroke. ARs are a factor that significantly impairs **8.** of patients and are a frequent target of neurorehabilitation. Knowing this phenomenon and being able to identify it are important for neurologists, to communicate effectively with the physiotherapist as part of the work of the interdisciplinary team.

EXERCISE 4.

Na podstawie przeczytanego fragmentu artykułu zdecyduj, czy te zdania są prawdziwe (**TRUE**) czy fałszywe (**FALSE**)?¹.

TRUE / FALSE**1. There are many causes of associated reactions.****TRUE / FALSE****2. Associated reactions are a well-studied phenomenon.****TRUE / FALSE****3. There are a few terms to describe associated reactions.****TRUE / FALSE****4. There is a strict protocol of treating associated reactions.****EXERCISE 5.**

Uzupełnij zdania poprawnymi przyimkami¹.

1. The exclusion criteria were orthopedic dysfunctions that did not allow the performance of the examined activities and cerebellar stroke.
2. The shortest time hospitalization was 2 days and the longest was 55 days.
3. each case, the assessment of the occurrence of ARs was made during the first active attempt to perform a higher position.
4. The patient was sitting the edge of the bed, and moving from lying supine to lying on the affected side.
5. The ability to change positions was observed the first day of physiotherapeutic evaluation.

Lekcja 21.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”

POWTÓRKA LEKCJI 7-20

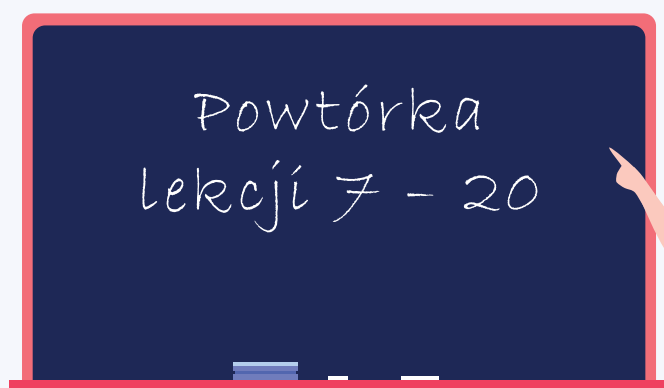
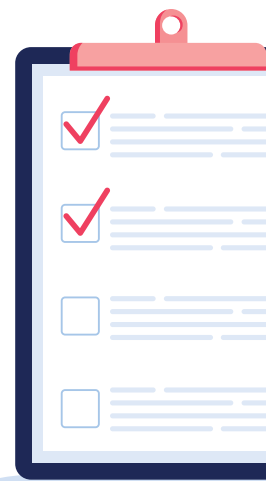
#WYCIĄGAMYKARTECZKI

**W dzisiejszej lekcji znajdziesz
ćwiczenia powtórkowe z lekcji 7-20.**

Sprawdź, ile pamiętasz.

Testowanie swojej wiedzy może być dla niektórych stresujące, jednak ma swoje zalety. Jedną z nich jest zlokalizowanie mocnych i słabych obszarów.

Powodzenia!



ĆWICZENIA Lekcja 21.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



#WYCIĄGAMYKARTECZKI

EXERCISE 1.

Z podanych wyrazów stwórz przymiotniki kończące się na **-able**. Wprowadź potrzebne zmiany w pisowni, niekiedy dopisując również przedrostki. Uzupełnij zdania odpowiednimi przymiotnikami.

palpate | consider | imagine | deny | reason | change

1. Praxis undergoes constant refinement during practical training to the point where it can reach a degree of automation.
2. The type and frequency of pain symptoms are and depend on the individual – pain can be sporadic, periodic, or chronic.
3. It is that respiratory distress can alter the emotional picture, and it is also true that altered emotional state worsens respiratory function.
4. The test is positive if the hip joint relocates (displacement of the femoral head from the acetabulum), often without a or audible click.
5. Treatment with Pavlik harness has been shown to be a safe and first-line treatment option for infants with dysplastic hip joints.
6. It is a 10-point Likert scale where 0 indicated “no pain” and 10 “the worst feeling”.

Notes

.....

.....

.....

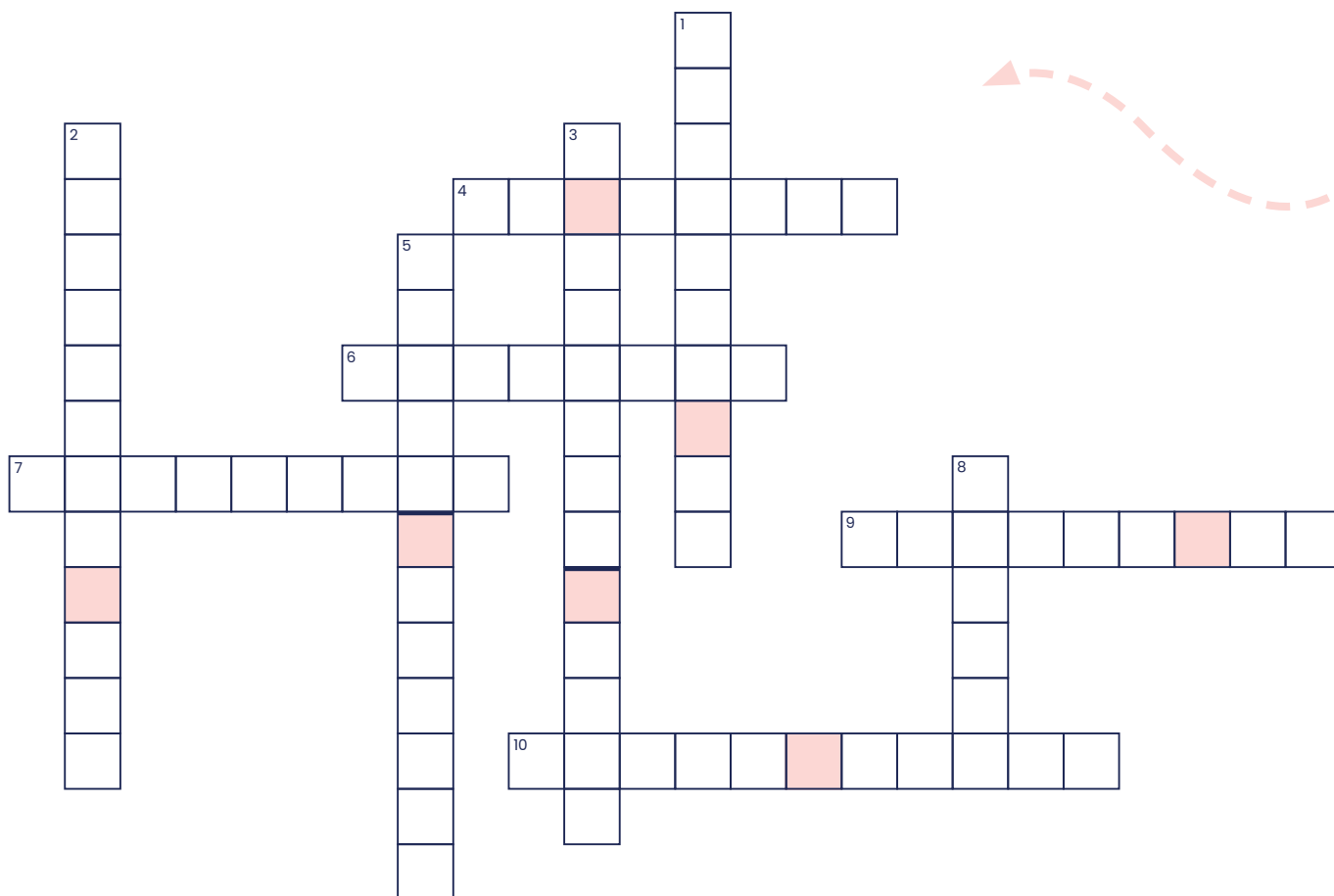
.....

.....

EXERCISE 2.

Rozwiąż krzyżówkę. Przetłumacz polskie wyrazy na język angielski.

Z zaznaczonych w diagramie liter ułóż „mystery word”.
Szukaj w terminologii z obszaru anatomii.



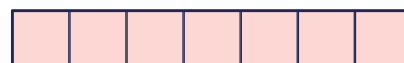
Down

- 1. panewka
- 2. nadciśnienie
- 3. płaszczyna strzałkowa
- 5. torebka stawowa
- 8. powięź

Across

- 4. złamanie
- 6. szumy uszne
- 7. deformacja
- 9. przepona
- 10. mimowolny

Mystery word:



EXERCISE 3.

Uzupełnij zdania brakującymi słowami.

1. The patient experienced pain in the lumbar.....
2. No changes were observed in the of motion in affected joints.
3. It should be noted that its comes from the accessory nerve (XI cranial nerve).
4. A is a condition of permanent shortening and hardening of muscles, tendons, or other tissue.
5. reactions are involuntary movements that significantly affect the functioning of stroke patients..
6. drainage has a statistically significant impact on reducing upper limb circumference on the operated side.
7. pain is when a person feels pain where the missing body part should be.
8. Is the Pavlik method the best choice for conservative of developmental dysplasia of the hip?

EXERCISE 4.

Wybierz słowo pasujące do zdania.

1. If pain experienced is not directly related to mechanical tissue damage, we need to consider other factors that could cause or pain ailments.

A spinal**B** neurons**C** exacerbate

2. The main objective of the study is measuring the length of the tendon and of this muscle.

A deformity**B** belly**C** fracture

3. Our limbs are full of sensory

A neurons**B** membrane**C** attachment

4. Parkinson's disease is a progressive neurodegenerative disease of the extrapyramidal

A hemisphere**B** root**C** system

5. The Ortolani test involves guiding the head of the femur back into the (reduction of hip dislocation).

A acetabulum

B cartilage

C femur

6. Associated Reactions Rating Scale was adapted to the conditions of the study in the acute of ischemic stroke.

A phase

B time

C neuroplasticity

7. The origin of this muscle is the lateral of the tibia.

A retinaculum

B condyle

C membrane

8. Risk factors for DDH are primarily the positioning of the infant at birth, being female, primiparity, and a higher risk family medical history.

A gluteal

B articulation

C breech

EXERCISE 5.

Wstaw poprawny przyimek.

- 40 volunteers who were divided according their level of advancement in the CrossFit program.
- The shortest time hospitalization was 2 days and the longest was 55 days.
- Physiotherapy for patients with joint hypermobility ought to focus eliminating pain symptoms.
- Physical activity also has an impact physical health, psychosocial, emotional, and cognitive functions.
- Research has identified muscles that are particularly susceptible emotional stimuli.
- During the assessment, patient reported symptoms indicative hypermobility spectrum disorder.
- The experimental group consisted 145 respondents.

EXERCISE 6.

Zagraj w gramatyczne kółko i krzyżyk (gra dla dwóch osób).
Możesz również po prostu uzupełnić poniższe zdania.

Kółko i krzyżyk: Zadanie polega na uzupełnieniu poniższych zdań o czasownik w odpowiedniej formie czasu Past Simple lub strony biernej. Poprawna odpowiedź uprawnia gracza do postawienia na wybranym polu swojego znaku (kółka lub krzyżyka). Zdania uzupełniamy naprzemiennie. Wygrywa osoba, która wcześniej ułoży w linii swój znak.

* - czas przeszły

<p>1</p> <p>This criterion (eliminate) due to the very low number of papers meeting this requirement.</p>	<p>2</p> <p>After the treatment lumbar spine pain symptoms (subside).</p>	<p>3</p> <p>Diaphragm function (control) by metabolic demands and by emotional states.</p>
<p>4</p> <p>The cadaver (place) in the supine position, and each of the lower limbs examined in the supination position.</p>	<p>5</p> <p>The trapezius muscle (consider) to be highly responsive to emotional factors.</p>	<p>6</p> <p>Attention was paid to whether the auricular lobule seen in the sagittal plane (protrude) beyond the contour of the anterior edge of the clavicle.</p>
<p>7</p> <p>Pathological pannus (be) visible on the surface of the cartilage.*</p>	<p>8</p> <p>Verbal consent (obtain) before the study.*</p>	<p>9</p> <p>Only healthy players with no history of trauma or pain ailments (qualify) for the study.*</p>

