

ĆWICZENIA Lekcja 25.

Ucz się angielskiego z „Głosem Fizjoterapeuty”



EXERCISE 1.

Przyporządkuj słowa do odpowiedniej kategorii.

transverse | atrophy | medial | knee joint | pain | tuberosity of the tibia | frontal patellar ligament | lateral | knee valgus | distal | joint capsule | gonarthrosis

Anatomical terms	Health issues	Directional terms
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

EXERCISE 2.

Przeczytaj fragment artykułu i przetłumacz na język angielski słowa w nawiasach. Sprawdź słowa, których nie znasz w słowniku!

Introduction

The quadriceps femoris is one of the main muscles that **1.** (**zapewniają**) active stabilization of the knee joint. It is **2.** (**odpowiedzialny**) for the extension movement of this **3.** (**stawu**). It protects the body against falling backward, and stabilizes and **4.** (**utrzymuje**) balance during walking and standing. It **5.** (**składa się**) of four parts: the musculus vastus intermedius, the musculus rectus femoris, the musculus vastus lateralis, and the vastus medialis muscle (VM), with a common end tendon forming the patellar **6.** (**ścięgno**), which ends on the tuberosity of the tibia.

EXERCISE 3.

Połącz słowa angielskie z ich polskimi tłumaczeniami.

1. fast-twitch
2. fiber
3. stabilizer
4. head
5. joint capsule
6. retinaculum
7. prevent
8. parallelly

torebka stawowa
 stabilizator
 szybkokurczliwy
 głowa
 włókno
 równolegle
 troczek
 zapobiegać

**EXERCISE 4.**

Wstaw do luk brakujące słowa z listy!

fast-twitch | fibers | stabilizer | head | capsule
 retinaculum | prevent | parallelly

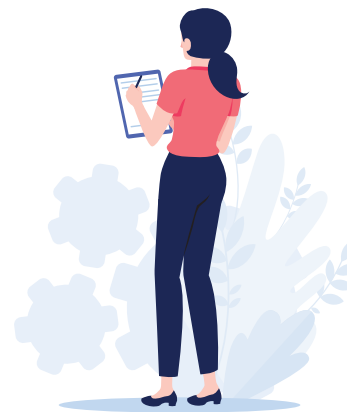
The VM muscle plays the key role of a static and dynamic **1.** of the knee. It operates with high strength and speed, with a tendency for “weakening”. This results from its structure, which is dominated by **2.** muscle fibers. The VM muscle is adjacent to the femoral bone on the medial and anterior sides. The muscle fibers are arranged **3.** and arch in the distal, lateral, and frontal directions. Its anterior belly reaches much lower than the belly of the lateral **4.** to the base of the patella. The end attachment is located on the upper-medial edge of the patella. Some fibers go to the medial patellar **5.** , while others run at an angle over the patella and laterally to the distal attachment of the iliotibial tract. Other fibers of the muscle enter the joint **6.** In subject literature, the muscle is sometimes referred to as the vastus medialis obliquus (VMO) muscle. This name refers to the lowest, distal, transverse bundles of fibers of the VM muscle, which is connected with a different course of these **7.** , and, thus – different function. The distal fibers of the VM muscle pull the patella in the medial direction to counteract the lateral forces and thus **8.** the lateralization of the patella.

EXERCISE 7.

Połącz słowa w kolokacje. Pamiętaj, żeby uczyć się słów w kontekście, łącząc je w dłuższe frazy. Nauka pojedynczych słów sprzyja ich zapominaniu.

1. lower
2. movement
3. initial
4. isometric
5. average
6. total knee
7. isometric

- pattern
 contraction
 limb
 contraction
 stage
 age
 replacement



EXERCISE 8.

Ułóż własne zdania z powyższymi kolokacjami. Dzięki temu lepiej je zapamiętasz. Jeśli nie masz pomysłu, poszukaj przykładów użycia tych zdań w artykule.

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

