

# Pain and Rections – Answer Key

This file contains the translations and solutions of the exercises available to Patrons. The actual exercises can be found [here](#).

## Kipeät kehonosat – Sore bodyparts



ranne	<u>wrist</u>	kyynärpää	<u>elbow</u>	korva	<u>ear</u>
pää	<u>head</u>	olkapää	<u>shoulder</u>	polvi	<u>knee</u>
lonkka	<u>hip</u>	nilkka	<u>ankle</u>	niska	<u>neck</u>
jalkaterä	<u>foot</u>	alaselkä	<u>lower back</u>	yläselkä	<u>upper back</u>
rintakehä	<u>chest</u>	jalka	<u>leg/foot</u>	hartiat	<u>shoulder blades</u>
käsi	<u>hand/arm</u>	kylki	<u>side, flank</u>	kylkiluut	<u>ribs</u>
kurkku	<u>throat</u>	vatsa	<u>stomach</u>		

# 1. Missä kipu on? Missä kipu tuntuu?

**Laita sanat *missä*-muotoon! Put the words in the *missä*-form!**

**NOTE 1:** *While none of these sentences have “minun” or the possessive suffix -ni, it is still fairly common for someone at the doctor to use these phrases when talking about their own body.*

**NOTE 2:** *While I’m translating “kipu tuntuu” literally as “the pain is felt”, the usages of this phrase is nowhere near as clinical as the English translation seems to imply. A more accurate translation to English for what the patient is actually saying would be “I feel pain”.*

1. oikeassa olkapäässä – The pain is felt in the/my right shoulder.
2. rintakehässä ja vastassa – The pain is in the/my chest and the/my stomach.
3. vasemmassa nilkassa – The pain is felt in the/my left ankle.
4. alaselässä ja lonkassa – The pain is in the/my lower back and the/my hip.
5. oikeassa ranteessa – The pain is felt in the/my right wrist.
6. yläselässä ja niskassa – The pain is felt in the/my upper back and the/my neck.

**The *missä*-form of wordtype A is weak, so:**

- selkä > selässä
- lonkka > lonkassa
- nilkka > nilkassa

**The *missä*-form of wordtype B is strong, so:**

- ranne > ranteessa

**Laita sanat monikon *missä*-muotoon! Put the words in the plural *missä*-form!**

1. molemmissa nilkoissa – The pain is felt in both ankles.
2. olkapäissä ja hartioissa – The pain is felt in the shoulders and the shoulder blades.
3. jalkaterissä – The pain is felt in the feet.
4. kyynärpäissä – The pain is felt in the elbows.
5. ranteissa – The pain is felt in the wrists.
6. jaloissa – The pain is felt in the legs.

**The *missä*-form of wordtype A is weak, so:**

- nilkka > nilkoissa
- jalka > jaloissa

**The *missä*-form of wordtype B is strong, so:**

- ranne > ranteissa

## 2. Milloin kipu tuntuu?

**Yhdistä samaa tarkoittavat sanat toisiinsa! Connect the words that mean the same thing!**

koko ajan – all the time, the whole time

silloin tällä, välillä – on and off, sometimes

aamuisin, aina aamulla – every morning

päivittäin, joka päivä – daily, every day

**Yhdistä samaa tarkoittavat sanat toisiinsa! Connect the words that mean the same thing!**

1. g    2. d    3. f    4. a    5. c    6. l  
7. k    8. b    9. h    10. j    11. i    12. e

**Laita verbit -essa-muotoon! Put the verbs in the -essa form!**

**Note:** Adding a possessive suffix would turn these phrases into a personal description of the pain. As such, *Kävellessä* means “when walking”, while *kävellessäni* means “when I’m walking”.

1. kävellessä – when walking (verb’s basic form: *kävellä*)
2. syödessä – When eating (verb’s basic form: *syödä*)
3. kumartuessa – When bending over (verb’s basic form: *kumartua*)
4. liikkuessa – When moving (verb’s basic form: *liikkua*)
5. pitkään istuessa – When sitting down for a long time (verb’s basic form: *istua*)
6. portaita noustaessa – When going up the stairs (verb’s basic form: *nousta*)
7. yskiessä – When coughing (verb’s basic form: *yskiä*)
8. syvään hengittäessä – When breathing in deeply (verb’s basic form: *hengittää*)

1. juostessa – When running (verb’s basic form: *juosta*)
2. niellessä – When swallowing (verb’s basic form: *niellä*)
3. polvea koukistaessa – When bending a knee (verb’s basic form: *koukistaa*)
4. hypätessä – When jumping (verb’s basic form: *hypätä*)
5. urheillessa – When working out, sporting (verb’s basic form: *urheilla*)
6. sängyssä levätessä – When resting in bed (verb’s basic form: *levätä*)

**Other phrases:**

Rasitus pahentaa kipua. – Exercise makes the pain worse.

Makuuasento pahentaa kipua. – Laying down makes the pain worse.

### 3. Millaista kipu on? Minkälaista kipu on luonteeltaan?

Laita sanat asteikkoon voimakkuuden mukaan!

Put the words onto the scale according to their strength!



- 1) ei kipua
- 2) sietämätön kipu
- 3) kohtalainen kipu
- 4) lievä kipu
- 5) voimakas kipu

Most of these adjectives are made from verbs. Can you figure out the verb for the following?

Millaista kipu on?	Mitä kipu tekee?	Translation
Kipu on polttavaa.	Kipu <u>polttaa</u> .	The pain <u>burns</u> .
Kipu on säteilevää.	Kipu <u>säteilee</u> .	The pain <u>radiates</u> .
Kipu on kihelmöivä.	Kipu <u>kihelmöi</u> .	The pain <u>tingles</u> .
Kipu on vihlova.	Kipu <u>vihloo</u> .	The pain <u>pierces</u> .
Kipu on jomottavaa.	Kipu <u>jomottaa</u> .	The pain <u>throbs</u> .
Kipu on viiltävää.	Kipu <u>viiltää</u> .	The pain <u>stabs</u> .
Kipu on sykkivää.	Kipu <u>sykkii</u> .	The pain <u>pulsates</u> .

Taivuta adjektiivit *miltä*-muotoon! Put the adjectives in the *miltä* form!

Malli: Kipu on sähköttävää. > Kipu tuntuu sähköttävältä.

1. epämiellyttävältä (feels unpleasant)
2. kihelmöivältä (feels tingly)
3. sietämättömältä (feels unbearable)
4. polttavalta (feels like a burning)
5. viiltävältä (feels like a stabbing)
6. pistävältä (feels sharp)
7. repivältä (feels like it's tearing)
8. sykkivältä (feels like it's pulsating)

Other phrases:

Kipu vie jalat alta. – The pain brings you off your feet (so you can't stand)

Kipu tulee aalloissa. – The pain comes in waves.

## 4. Mihin kipu säteilee? Where does the pain radiate to?

Often, pain can radiate through your body. The verb *säteillä* requires the *mihin*-form of the area the pain spreads to.

**Käännä lauseet englanniksi! Translate the sentences to English!**

1. The pain radiates to the stomach.
2. The pain radiates to the lower back.
3. The pain radiates to both legs.
4. The pain radiates from the back to the buttocks.
5. The pain radiates sometimes to the chest and sometimes to the shoulder blades.
6. The pain radiates sometimes all the way to the foot and the toes.
7. The pain radiates sometimes, rarely, to the back.
8. The pain also radiates to the lower stomach, the buttocks and the thighs.

## 5. Miten kipu vaikuttaa elämäsi?

### 5.1 Aiheuttaa – To cause

**Laita suluissa olevat sanat partitiiviin ja käännä lauseet!**

**Put the words between brackets in the partitive form and translate the sentences!**

*Note: I'm putting "the" in brackets in some of the examples below, because in these cases we can either be talking about pain in general, or a specific person's or a specific type of pain.*

1. huimausta ja heikotusta – The pain caused dizziness and weakness.
2. pelkoa ja ahdistusta – (The) pain causes fear and anxiety.
3. unettomuutta ja stressiä – (The) pain causes insomnia and stress.
4. lääkeriippuvuutta – Pain can cause drug addiction.
5. kärsimystä – Pain causes suffering for many.
6. sekavuutta ja ärtyneisyyttä – (The) pain causes confusion and irritability.

**Laita suluissa olevat sanat MONIKON partitiiviin ja käännä lauseet!**

**Put the words between brackets in the partitive PLURAL form and translate the sentences!**

7. psykkisiä ongelmia – (The) pain caused mental problems.
8. epämiellyttäviä tunteita – (The) pain can cause unpleasant feelings.
9. huolia – Pain often causes worries.
10. liikkumisrajoitteita – The pain caused movement restrictions.

## 5.2 Vaikeuttaa – To make more difficult

The verb *vaikeuttaa* (from the adjective *vaikea* “difficult”) is also closely related to the problems pain can cause in your life. It can make sleeping, walking and working difficult.

**Laita suluissa olevat sanat partitiiviin ja käännä lauseet!**

**Put the words between brackets in the partitive form and translate the sentences!**

*Note: I used “make harder” as a translation for all the sentences below. I could also have used “complicate”: makes daily life harder OR complicates daily life*

1. työntekoa – The pain makes working harder.
2. nukkumista – The pain makes sleeping harder.
3. nukahtamista – The pain makes falling asleep harder.
4. keskittymistä – The pain makes focusing harder at times.
5. jokapäiväistä elämää – The pain makes daily life harder.
6. arkea – The pain makes everyday life in many ways.
7. kävelyä – The pain makes even walking harder.
8. puhumista – The strong pain made talking harder.
9. hengittämistä – The pain also made breathing harder.
10. kaikkea tekemistä – The pain has made all activities harder.

## 5.3 Vaikuttaa – To influence

### Miten kipu vaikuttaa jokapäiväisiin asioihin?

1. uneen ja nukkumiseen – Pain influences sleep and sleeping.
2. mielialaan – Pain influences one’s mood.
3. työkykyyn – Pain influences one’s ability to work.
4. toimintakykyyn – Pain influences one’s ability to function.
5. liikkumiseen – Pain influences movement.
6. sosiaaliseen elämään – Pain influences one’s social life.

**Yhdistä sanat niiden käännöksiin! Connect the words to their translations!**

1. c    2. b    3. a    4. e    5. f    6. g    7. d  
 8. j    9. i    10. n    11. l    12. h    13. k    14. m

**Laita suluissa olevat sanat oikeaan muotoon! Put the words in brackets in the right form!**

1. yläselässä – tuntua + missä (where do you feel the pain)
2. vatsassa – tuntua + missä (where do you feel the pain)
3. oikeassa korvassa – tuntua + missä (where do you feel the pain)
4. ajan – koko + genitive ”all the time”
5. yöllä – ”at night”
6. sykkivää – partitive case
7. pistävää – partitive case
8. sietämättömältä – tuntua + miltä (what does the pain feel like)
9. polttavalta – tuntua + miltä (what does the pain feel like)
10. repivältä – tuntua + miltä (what does the pain feel like)
11. alavatsaan – säteillä + mihin (where does the pain radiate to)
12. rintakehään – säteillä + mihin (where does the pain radiate to)
13. kärsimystä – aiheuttaa + partitive (what does the pain cause)
14. unettomuutta – aiheuttaa + partitive (what does the pain cause)
15. stressiä – aiheuttaa + partitive (what does the pain cause)
16. arkea – vaikeuttaa + partitive (what does the pain make harder)
17. nukahtamista – vaikeuttaa + partitive (what does the pain make harder)
18. kävelyä – vaikeuttaa + partitive (what does the pain make harder)
19. työkykyyn – vaikuttaa + mihin (what does the pain influence)
20. mielialaan – vaikuttaa + mihin (what does the pain influence)
21. liikkumiseen – vaikuttaa + mihin (what does the pain influence)

**Tee lauseita! Älä muuta sanajärjestystä. Make sentences! Don't change the word order.**

1. Minä en tiedä, milloin kipu loppuu.  
I don't know when the pain will end.
2. Kipu tuntuu alaselässä koko ajan.  
The pain feels in the lower back all the time.
3. Minä tarvitsen särkylääkkeitä.  
I need painkillers.
4. Kipu säteilee vatsaan.  
The pain radiates into the stomach.
5. Minä en kestä kipua enää.  
I can't stand the pain anymore.
6. Kipu tuntuu aina aamulla.  
The pain is felt always in the morning.
7. Kipu pahenee, kun minä juoksen.  
The pain gets worse when I run.

**Laita suluissa olevat sanat oikeaan muotoon! Put the words in brackets in the right form!**

1. oikeassa polvessa – The pain is felt in the right knee.
2. kävelyä – The pain makes walking harder.
3. aamulla – The pain is felt in the morning.
4. pelkoa – The pain causes fear.
5. ajan – The pain is felt all the time.
6. vatsaan – The pain radiates to the stomach.
7. toimintakykyyn – The pain influences the ability to function.
8. lamauttavaa – The pain is crippling.
9. terävältä – The pain feels sharp.
10. huimausta – The pain causes dizziness.
11. arkea – The pain makes everyday life harder.
12. vasemmassa korvassa – The pain is felt in the left ear.
13. nukkumiseen – The pain influences sleeping.
14. voimakasta – The pain is strong.
15. jomottavalta – The pain feels like it's throbbing.

**Laita sana KIPU oikeaan muotoon! Put the word KIPU in the right form!**

(This exercise is much harder than the previous ones)

1. kivun – Sometimes the day can't go as planned due to the pain.
2. kivusta / kiviusta – When I'm at work, part of the pain/pains is forgotten from my mind.
3. kipua / kipuja – There has/have been less pain/pains lately in fact.
4. kivun – It causes the worst pain.
5. kivut – The pains were unbearable.
6. kipuja – On days when there's a lot of pain, I can't even get out of bed.
7. kipuun / kipuihin – In the 70s you didn't get any other medicine but Diapam for pain/pains.
8. kivun – Living among continuous pain is unbearable.
9. kipua / kipuja – I now understand well others, who have pain / pains.

Note: When someone is in a lot of pain, or in chronic pain, it is common to talk about pain in the plural, as is the case in some of these sentences.

**That's all for this answer key!**