



Kasarmikatu 36 00130 Helsinki www.artfysio.fi

Tanssijoiden vammojen ennaltaehkäisyyn, kuntoutukseen ja harjoitteluun erikoistuneet terapeutit.

Kaikilla on joko oma ammattitanssijan tausta ja/tai pitkä kokemus tanssikuntoutuksen alalla.

Bine Vesterinen

Fysioterapeutti, tanssinopettaja

Suomen Kansallisoopperan Balettioppilaitoksen opettaja ja vastaava fysioterapeutti

Ensisijainen kontaktihenkilö tanssijan terveyteen liittyvissä kysymyksissä

Puh: 040-535 9700

email: bine.vesterinen@opera.fi

Jarmo Ahonen

Fysioterapeutti, Tietokirjailija

Pilates-kouluttaja, Valmentaja ja opettaja

Olen työskennellyt Kansallisbaletin konsultoivana fysioterapeuttina vuodesta 1986 lähtien ja toiminut Balettioppilaitoksen ja Teatterikorkeakoulun Tanssitaiteenlaitoksen opettajana 20 vuoden ajan opetusaineina anatomia, fysiologia, kehonhuolto, ravinto-oppi ja Pilates-harjoittelu. Työssäni hyödynnän manuaalista terapiaa (faskian hoito ja nivelten mobilisointi), sekä Pilates-perusteista liikkeenohjausta. Työvälineitani ovat myös Graston-hoidot, Focused Shock Wave- ja Radial Shock Wave -terapia, teippaus, kinesioteippaus sekä Dry Needling. Teen lisäksi opetus-, koulutus- ja luennointitöitä sopimuksen mukaan.

puh: 050 553 4858

email: jarmo.j.ahonen@luukku.com

Niina Heikkurinen

Fysioterapeutti, Terveystieteiden maisteri (liikuntalääketiede, terveystieteiden maisteri)

Tanssija

Olen työskennellyt Kansallisbaletin fysioterapeuttina viiden vuoden ajan. Kiinnostukseni kohdistuu erilaisten tuki- ja liikuntaelimestön ongelmien kuntoutukseen ja työskentelen mielelläni eri-ikäisten asiakkaiden kanssa, aina nuorista ikääntyneisiin. Erityisosaamista minulla on tanssijoiden ja muiden taitolajien harrastajien fysioterapiasta sekä alaraajaongelmien kuntoutuksesta. Terapiakeinoina käytän harjoittelua ja manuaalista terapiaa eri muodoissaan sekä ohjausta ja neuvontaa. Palvelen asiakkaita suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

puh: 040 543 5764

email: fysio@niinaheikkurinen.fi

Tuomas Hyvönen

Fysioterapeutti, Ammattitanssija

Spiraalistabilaatio -ohjaaja (tasot 1A-D)

Kinesioteippaus, mobilisoiva hieronta

Olen valmistunut Balettioppilaitoksesta ammattitanssijaksi ja tehnyt ammattiuran tanssijana Saksassa. Palattuani Suomeen kouluttauduin fysioterapeutiksi ja työni jakaantuu nyt fysioterapian ja Ballet Finlandin tanssijantyön kesken. Tarjoan toiminnallista fysioterapiaa, manuaalisia hoitoja, Dry needling -hoitoja ja TMD-fysioterapiaa purentaelimestön hoitoon. Teen myös fysioterapia kotikäyntejä asiakkaiden tarpeiden mukaisesti. Erikoisalaani ovat liike ja tanssi, ja toimin myös tanssijana Ballet Finlandin riveissä ja mm. aikuisbaletin opettajana StepUp Schoolissa.

puh: 040 7661303

email: tuomas.hyvonen@gmail.com

Timo Korjus

Koulutettu hieroja, Urheiluhieroja

Ammattitanssija

Olen valmistunut Balettioppilaitoksesta ammattitanssijaksi ja tehnyt ammattiuran tanssijana Saksassa.

Palattuani Suomeen kouluttauduin urheiluhierojaksi ja työni jakaantuu nyt fysioterapian ja Ballet Finlandin



Kasarmikatu 36 00130 Helsinki www.artfysio.fi

tanssijantyyön kesken. Toimin koulutettuna urheiluhierojana ja olen erityisesti perehtynyt fascian käsittelyyn. Tehokkaamman vaikutuksen saamiseksi hyödynnän hieronnassa pehmytkudoskäsittelyn ohella nivelten mobilisointia. Tanssijan taustani kautta minulla on harjaantunut tuntemus kehon käytöstä monipuolisen liikkeen luojana, mikä auttaa hieronnassa ymmärtämään hyvin kehon erilaisia toiminnallisia ketjuja. Tanssin itse edelleen, minkä lisäksi teen tiiviisti töitä joukkuevoimistelun parissa baletinopettajana ja kouluttajana.
puh: 040 833 4587
email: timo.korjus@gmail.com

Jaana Nurminen

Fysioterapeutti, Fysioterapeutin suoravastaanottokoulutus v. 2019
Somatic Pilates –ohjaaja, Spiraalistabilaatio -ohjaaja
Ammattitanssija, Dance Health Finland r.y.n hallituksen jäsen
Olen valmistunut Balettioppilaitoksesta ammattitanssijaksi ja tehnyt ammattiuran tanssijana Portugalissa. Palattuani Suomeen kouluttauduin fysioterapeutiksi ja työni jakaantuu nyt fysioterapian ja valmentamisen kesken. Ammattitaukani on tanssijana ja rakastan liikettä ja liikkumista. Olen tottunut katsomaan ja analysoimaan liikettä jo tanssijana, mikä auttaa minua työssäni suuresti. Tuki- ja liikuntaelimestön fysioterapiassa hyödynnän sekä harjoittelun ohjausta että manuaalista terapiaa, jossa käytän myös erilaisia välineitä (Shock Wave- ja Atlas Balans -laitteet sekä Rock Blades -faskiatyökalut). Pidän työskentelystä lasten ja nuorten kanssa. Toimin sulkapallomaajoukkueen sekä Olarin voimistelijoiden fysioterapeuttina.
puh: 040 736 1846
email: jaana@fysioattitude.fi

Johanna Osmala

Fysioterapeutti, Tanssijoiden hoito
Dance Health Finland r.y.n hallituksen jäsen
Olen työskennellyt fysioterapeuttina, erityisesti tanssijoiden ongelmien ja kuntoutuksen parissa, yli kymmenen vuoden ajan. Mielenkiinnon kohteeni ovat esiintyvien taiteilijoiden haasteet, vammojen ennaltaehkäisy, kuntoutus sekä kokonaisvaltainen valmennus. Työskentelen pääasiallisesti Suomen Kansallisbaletin vastaavana fysioterapeuttina ja pidän vastaanottoa Art Fysiolla. Tulevan talven olen opintovapaalla Kansallisbaletista, mutta toimin aktiivisesti Art Fysiolla vastaanottotyössä. Vastaanotollani käy paljon harrastajia ja ammattilaisia tanssin, sirkuksen, voimistelun, luistelun ym. lajien parista, mutta toivotan vastaanotolleni tervetulleiksi kaikki, jotka tarvitsevat apua oman kehonsa haasteisiin.
puh: 050 347 5064
email: johanna.osmala@opera.fi

Laura Tohmo

Tanssija (Suomen Kansallisoopperan balettioppilaitos)
Koulutettu hieroja, Urheiluhieroja
Somatic Pilates- ja Somatic Stretching -ohjaaja
Olen valmistunut Balettioppilaitoksesta ammattitanssijaksi. Palattuani Suomeen opiskelin Pilates-ohjaajaksi ja sen jälkeen urheiluhierojaksi. Tanssijan taustani on antanut minulle monipuolisen ymmärryksen liikkeestä ja liikkumisen ohjaamisesta. Pitkä ohjaajakokemukseni sekä manuaalisen terapian koulutukset luovat toisiaan täydentävän kokonaisuuden, joiden avulla voin auttaa asiakkaitani parantamaan kehon toimintaa ja tuki- ja liikuntaelimestön terveyttä. Lisäkoulutuksena olen suorittanut Somatic Fysio- koulutuksen, joka keskittyy liikkeen ja biomekaniikan tuntemukseen sekä faskiaaliseen hoitoon. Työssäni käytän manuaalista terapiaa (faskia- eli lihaskalvokäsittely ja nivelten mobilisointi). Hoidon tukena käytän Atlas Balans ja Radial ja Focused Shockwave Therapy -laitteita.
puh. 050 576 9001
email: lauratohmo@hotmail.com

Sanna Vänni

Fysioterapeutti (AMK) v. 2007
Mekaaninen diagnosointi terapia (MDT) v. 2009
Somatic fysio -koulutus v. 2014
Fysioterapeutin suoravastaanottokoulutus v. 2019
Spiraalistabilaatio -ohjaaja



Kasarmikatu 36 00130 Helsinki www.artfysio.fi

Minulla on laaja-alainen kokemus fysioterapian kentältä tuki- ja liikuntaelämistön vaivoissa sairaalan ja yksityissektorin puolelta. Vahva kehon ja liikkeen ymmärrys ja sen ohjaamisen kokemus juontavat juurensa urheilutaustastani sekä liikunnan ohjaustyöstä. Fysioterapiatyöhöni kuuluvat asiakkaan yksilöllinen tutkiminen, asiakkaan liikkeen ja oman harjoittelun ohjaus sekä nivel- ja faskiakäsittelyt. Hoidon tukena käytän sokkiaaltoterapia- (Radial ja Focused Shockwave Therapy) ja syväaaltolaitteita (AtlasBalans). Tämä työ on loputtoman mielenkiintoista ja innostavaa. Ihmiskeho on niin rikas ja kiinnostava, siinä riittää yhdessä opittavaa. Autan sinua mielelläni ratkomaan kehosi haasteita! Lämpimästi tervetuloa vastaanotolleni. Tällä hetkellä harrastan aktiivisesti tanssia DCA:n ryhmässä.

puh. 044 056 5758

email: sanna.vanni@hotmail.com

Maria Värtinen

Fysioterapeutti (AMK), Sosionomi (AMK)

Lastentarhanopettaja (AMK)

Somatic Pilates –ohjaaja, Ura ammattitaitoluistelijana (MM-pronssimitalisti)

Oma urheilutaustani löytyy muodostelmaluistelusta (Rockettes) ja tanssista (StepUp, DCA ja Tanssivintti).

Oman urheilu- ja vammahistoriani myötä heräsi mielenkiintoni fysioterapiaa kohtaan. Halusin ymmärtää paremmin ihmiskehoa ja sen toimintaa sekä miten vammoja voidaan hoitaa ja ennaltaehkäistä.

Valmennuskokemusta olen kerännyt taito- ja muodostelmaluistelusta, sekä teline- ja joukkuevoimistelusta.

Lajitaustani myötä olen tottunut tarkkailemaan liikettä. Otan asiakkaan vastaan kokonaisuutena, jolloin yritetään yhdessä ratkaista ongelmia esimerkiksi kävely- ja liikeanalyysin avulla. Kuntoutuksen yhteydessä

teetän Pilates-pohjaisia harjoitteita ja tarvittaessa sovellan niitä lajinomaiseksi. Hoidon tukena käytän myös kinesioteippausta, sekä erilaisia manuaalisia tekniikoita (mm. fasciakäsittely, Graston- hoidot) sekä

hoitolaitteita (AtlasBalans, Radial ShockWave ja Focused ShockWave).

puh: 040 718 8063

email: maria.vartinen@hotmail.com