

# Hanna-Maria Seppälä opiskelee fysioterapeutiksi



**Kilpauimari Hanna-Maria Seppälä** (s. 13.12.1984) on saavuttanut nuoresta iästään huolimatta jo paljon: MM-kulta 100 metrin vapaauintissa Barcelonassa 2003 toi päätäväisen ja tasapainoisen oloisen nuoren naisen kaikkien urheilua seuraavien tietoisuuteen. Tänä syksynä on toteutunut myös ammattillinen haave, kun Hanna-Maria aloittaa fysioterapian opinnot Ammattikorkeakoulu Arcadassa.

- Olin jo pienestä alkaen hieromassa toisten hartioita, ja urheilu-uran kokemuksien myötä tarkentui ammattitaito fysioterapeutiksi.

Aktiiviurheilijana Hanna-Maria on saanut pitkin matkaa omia kokemuksia fysioterapian vaikutuksista. - Olen ollut aina kiinnostunut lihaksiston ja kropan toiminnasta ja tentannut fysioterapiakäynteilläni niin omaa fysioterapeutiani Arto Kojoa kuin kilpailureissuilla mukana matkustavaa maajoukkueen fysioterapeuttia Petteri Halénia, Hanna-Maria kertoo.

Uimareiden ongelmakohtia ovat ryhti ja olkapää-tulehdukset. - Fysioterapeutit osaavat paitsi hoitaa silloin, kun jokin paikka kipeytyy, myös neuvoa, miten harjoitella ja venytellä mahdollisimman oikein, jottei ongelmia tulisi, Hanna-Maria sanoo. Hänellä on viikossa keskimäärin 9 allastreeniä: kaksi kertaa päivässä puolisoista tuntia kerrallaan. Yksi päivä

Hanna-Maria Seppälä on ensimmäinen suomalainen nainen, joka on voittanut maailmanmestaruuden uinnissa. Saavutusten listalta löytyy lisäksi mm. 74 kultaa SM-kilpailuista ja 55 Suomen ennätystä.

viikossa on vapaa.

Hanna-Maria käy fysioterapiassa 1-2 kertaa kuukaudessa. - Siellä käydään läpi lihaksiston ja selkärangan jumiutumia. Kilpailumatkoilla käymme fysioterapiassa tarpeen mukaan joko ennen tai jälkeen suorituksen. Käsitteily on pientä ravistelua ja selkä- ja niskanikamien kevyttä manipulointia.

Hanna-Marialla on ollut mahdollisuus tutustua fysioterapeutin työhön urheilufysioterapiaa laajemminkin. - Tein pieniä kesätöitä Mehiläisen fysioterapiaosastolla ja pääsin siellä seuraamaan, miten potilaita käsitellään. Se vielä lisäsi mielenkiintoani alaa kohtaan.

- Nyt koen, että saan fysioterapiaopinnoista ammatin lisäksi sellaista tärkeää tietoa, joka auttaa minua kehittymään urheilijana, sillä tarkoitukseni on jatkaa uintiuraa vielä monia vuosia.

- Annan nyt aikaa sekä opinnoille että uinnille, mutta niin, etten ota kumpaakaan liian raskaasti, Hanna-Maria sanoo.

*FYSI-lehti toivottaa onnea Hanna-Marian uintiuralle ja toivottaa hänet tervetulleeksi jatkuvasti kehittyvälle, mielenkiintoiselle alalle!*

**Kesän loppupuolella Hanna-Maria ei ole pulahtanut altaaseen, vaan hakenut "kaakeleiden katselemiseen" vaihtelua lenkkeilystä, kuntopiiristä ja peleistä.**



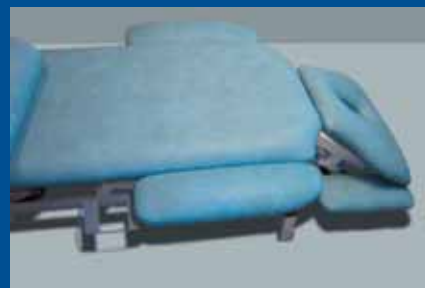
**- Nautin kuitenkin altaassa olostani paljon: se on se aika päivästä, jolloin voin keskittyä itseäni ja ajatuksiini, hän sanoo.**

**ERGO REST®**

## Hoitopöydät



Tukevaa työskentelymukavuutta ammattilaisille  
Kuhunkin käyttöön sopiva monipuolisesta valikoimasta  
Vakiona: alaslaskettavat olkavarsilevikkeet, säädettävät  
kynnärvarsituet, siirtopyörät  
Lisävarusteet: paperirullateline, niskahierontatuki  
Pyydä esite.



**ERGO REST®**

Valmistus ja markkinointi:

Ergorest Oy Yrittäjätie 1 71800 Siilinjärvi  
Puhelin 017-4622 443 Fax 017-4626 195  
info@ergorest.fi www.ergorest.fi