

## Venyttely ja jumppa pitävät tanssijan

### selän kunnossa

# Kirsi Tiiliharju on balettitanssija ja äiti



viikkoa ennen synnytystä, sillä meillä oli näytöksessä empirepuvut, jotka eivät paljastaneet raskautta katsojille.

Kirsi sanoo, että hänellä on ollut niin lasten saannissa kuin työn yhdistämisessä perheeseen todella hyvä onni. - Kaikki synnytyksetkin ovat olleet todella nopeita, Kirsi sanoo, mutta korostaa, ettei lapsen odottaminen ja saaminen saa olla suorittamista.

- Ei kannata kuunnella liikaa muita eikä verrata omaa raskauttaan kenenkään muun raskauteen - silloin nauttii enemmän. Sitäkään ei kannata vertailla, palautuuko yhtä nopeasti kuin joku toinen tai yhtä nopeasti kuin viime kerralla. Jokainen raskaus on erilainen.

Nivelet ovat tanssissa kovilla ja monella tanssijalla on selkä-, polvi ja nilkkakipuja. Kirsi kertoo olevansa tässäkin onnekas: hän kuuluu siihen tanssijoiden vähemmistöön, joka on toistaiseksi välttynyt niin luuvammoilta kuin selkäviuiltakin.

- Hoidan selkääni jumppaamalla ja ennen kaikkea venyttelemällä. Ennen saatoin mennä pitkäkseen lattialle ja venyttää selkää heittämällä jalat pään yli vielä siinä vaiheessa, kun lapset jo odottivat vaatteen päällä eteisessä hoitoon lähtöä. Nyt "ikäkokemuksien" lisääntyä en voi



*"Koti vie aikaa baletilta ja baletti kodilta - mutta ne molemmat myös antavat valtavasti!"*

**Kirsi Tiiliharju** on Suomen Kansallisbaletin tanssija ja neljän lapsen äiti. Yhtälö ei kuulosta ihan helpolta – eikä sitä olekaan – mutta mahdollinen se on! Balettitanssijaäiti nauttii sekä työstään että perheestään ja järjestää aviopuolisonsa kanssa kulloisenkin viikon ja päivän asiat sellaisiksi, että yhtälö onnistuu.

Tamperelaistyttyö alkoi harrastaa tanssia 8-vuotiaana ja havaitsi aika nopeasti, että haluaisi aikuisenakin tanssia työkseen. 16-vuotiaana hän lähti neljäksi vuodeksi opiskelemaan balettia kokopäiväisesti Itä-Saksan puoleiseen Berliiniin. – Kokemus oli mielenkiintoinen, sillä olin ensimmäisiä länsimaalaisia tanssijoita siellä, Kirsi kertoo.

Kirsin ja hänen miehensä perheessä on neljä tytärtä, jotka ovat syntyneet kahden vuoden välein. Kunkin lapsen syntymän jälkeen Kirsi on ollut vuoden verran töissä ennen seuraavan äitiysloman alkua. – Ennen toisen lapsemme Säteen syntymää olin lavalla vielä



Kotisohvalla Kirsi ja neljä toivottua – ei "hommattua" –elämän ihmettä. Tyttäret Taru (pian 8), Säde (pian 6), Kati (pian 4) ja Pia (pian 2) ovat kaikki syystytöjä ja äidin ja isän silmäteriä.

enää venyttellä yhtä spontaanisti ja lämmittelemättä – enkä heittäytyä lattialle milloin vain, koska kaksi pienintä ovat heti päälläni. Eli nyt venytelen useimmiten silloin, kun olen yksin kotona, vaikkei hetki kropan kannalta aina olisikaan juuri silloin se kaikkein sopivin.

Erityisen hyväksi keinoksi pitää keho kunnossa Kirsi Tiiliharju on todennut Pilates-kehonhallintatekniikan, jota balettilaisille käyvät ohjaamassa tanssija Leslie Aromaa ja fysioterapeutti Jarmo Ahonen. – Tanssijoina harjoitutamme ennen kaikkea suuria lihaksiamme, mutta Pilateksessa huomio kiinnitetään niihin tärkeisiin pieniin lihaksiin, jotka ovat piilossa mutta tukevat isompia lihaksia.

### Muuttuva työväline

Tanssija Kirsi Tiiliharju haluaa sanoa tuleville äideille, että synnytykset voivat olla myös helppoja – ja muistuttaa, että Suomessa on apuna hyviä asiantuntijoita. Oma raskautaan ja synnytystään ei pidä verrata kenenkään muun vastaaviin eikä edes omaan aikaisempaan raskauteensa. Jokainen tapaus on erilainen ja itseään on kuunneltava.

- Jokaisen synnytyksen jälkeen kroppani eli työvälineeni on muuttunut ja minun on mukauduttava uuteen tilanteeseen. Siksi tämä työ on niin haasteellinen ja mielenkiintoinen, tanssija Kirsi Tiiliharju sanoo.

### Punainen polttaa, sininen lievittää

Värillä on väliä, kun asiakas valitsee apteekin itsehoitohyllystä lääkettä vaivaansa. Svenska Handelshögskolanin tutkija Hannele Kauppinen-Räsänen on kokeellisiin lääkepakkausien perustuvassa väitöskirjassaan "Colours as non-verbal signs on packages" todennut, että jos oire on polttava, asiakas suosii kylmiin värihin pakattuja lääkkeitä. Sininen onkin suosituin väri särkylääkkeissä: koehenkilöt kokivat sen viestivän luotettavuudesta ja hyvästä tehosta.

Punaista väriä ei pidetty sopivana särkylääkkeeseen, koska sen koettiin merkitsevän kipua. Toisaalta joidenkin koehenkilöiden mielestä punainen väri sai aikaan vaikutelman erityisen tehokkaasta päänsärkylääkkeestä.

Pakkausväri voi viestiä myös tuotteen ainesosista: vihreän pakkauksen arveltiin sisältävän luonnontuotteita. Se koettiin myös miellyttäväksi ja katsojaan vetoavaksi sekä luonnolliseksi ja luotettavuudesta viestiväksi särkylääkepakkauksen väriksi. Moni koehenkilö viittasi tässä tietyn särkylääkeryhmän markkinoita johtavan brändin pakkauksiväriin.

Värin vaikutus vaihtelee tuoteryhmän mukaan: sama väri voi viestiä eri asioita riippuen siitä, onko kyse kipulääkkeestä tai vitamiinipakkauksesta.

Kurkkukipulääkeryhmässä suosituin väri oli keltainen, jonka kuluttaja yhdisti suosittuun hunaja-sitruuna –makuun. Särkylääkepakkauksissa keltaisen värin koettiin kuitenkin viestivän tehottomuudesta.

Lähde: Apteekkari 8/2005



**Terveydenhuollon ja kuntoutuksen ohjelmistoja vuodesta 1987**

**FDS**

FD SYSTEMS OY

Viinikankatu 1 C • 33100 Tampere  
Vaihde 0208 301 330 • Fax 0208 301 331  
info@fdsystems.fi

www.fdsystems.fi