

# HelTRI

## ”Korjaamo” – urheiluvammojen ennaltaehkäisyä triathlonistille

”Korjaamo” on Helsinki Triathlon ry:n uusi fysioterapian palvelu, jolla pyritään ennaltaehkäisemään vammoja ja nopeuttamaan alkavien vammojen hoidon alkua. Yhteistyökumppanimme Forever Myllypuron fysioterapeutti Emma Tiittanen ottaa heltriäisiä vastaan tiistaisin kello 20:00 alustavaa tutkimusta ja konsultaatiota varten.

Korjaamo on innovatiivinen matalan kynnyksen palvelu, jonka aikana fysioterapeutti tekee arvion hoitolinjasta. Vaihtoehtoja on monia: jatkotutkimukset lääkärissä, fysioterapia, hieronta, tarkempi testaus, harjoitustauko jne.

Ai niin, Korjaamo on vain heltriläisille tarjottava maksuton seurapalvelu. Korjaamon osoite on Forever Kuntoklubi, Alakiventie 2, 00920 Helsinki.

Korjaamoon ilmoittaudutaan osoitteessa [www.foreverfysio.fi/ajanvaraus](http://www.foreverfysio.fi/ajanvaraus) -> Ilmoittaudu ryhmään -> Heltri korjaamo. Korjaamoon tullessasi varaudu todistamaan jäsenyytesi myClubista haettavalla valokuvallisella jäsenkortillamme.

Emma on heltriläinen vuonna 2007 valmistunut fysioterapeutti ja triathlonisti. Hänellä on monipuolinen kokemus tuki- ja liikuntaelinongelmista. Hoitotavoitteena on löytää oireiden syyt ja korjata ne oikeanlaisella harjoittelulla. Hän hyödyntää tarvittaessa myös manuaalista terapiaa. Liikkeen ja liikunnan ilo sekä kannustaminen ja empatiakyky ohjaavat Emmaa.



### Lisätietoja:

Pasi Raatikainen, toiminnanjohtaja, Helsinki Triathlon ry, [tj@heltri.fi](mailto:tj@heltri.fi), 043 82 43698  
Emma Tiittanen, fysioterapeutti, Forever Fysio, [emma.tiittanen@foreverfysio.fi](mailto:emma.tiittanen@foreverfysio.fi),  
044 0343332



Copyright Pasi Raatikainen 2014.

