

**S T a D I a**

HELSINGIN AMMATTIKORKEAKOULU

---

# **Käsityksiä ja kokemuksia tanssiperäisten vammojen riskitekijöistä ja ennaltaehkäisystä**

Fysioterapian koulutusohjelma  
Fysioterapeutti  
Opinnäytetyö  
16.11.2006

---

Lilli Helpi  
Kati Immonen



Koulutusohjelma		Suuntautumisvaihtoehto	
Fysioterapia		Fysioterapeutti	
Tekijä/Tekijät			
Lilli Helpi ja Kati Immonen			
Työn nimi			
Käsityksiä ja kokemuksia tanssiperäisten vammojen riskitekijöistä ja ennaltaehkäisystä			
Työn laji	Aika	Sivumäärä	
Opinnäytetyö	Syky 2006	34 + 18 liitettä	
<p>TIIVISTELMÄ</p> <p>Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa ammattitanssijoiden, tanssinopiskelijoiden sekä fysioterapeuttien kokemuksia ja käsityksiä tanssiperäisistä vammojen riskitekijöistä. Lisäksi tavoitteena oli kerätä tietoa tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisystä ja terveystyöskentelyyn myönteisesti vaikuttavista toimista ammattiryhmien omista näkökulmista.</p> <p>Aineiston kerääminen toteutettiin sähköpostitse ja postitse puolistrukturoidulla kyselylomakkeella, joka laadittiin kyseistä opinnäytetyötä varten. Kyselyt lähetettiin Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitokselta valmistuneille ammattitanssijoille, tanssitaiteen laitoksen tanssitaiteen kandidaatti-opinto-ohjelman toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoille sekä tanssijoiden parissa työskenteleville fysioterapeuteille. Kyselyyn vastasi kymmenen ammattitanssijaa, seitsemän tanssinopiskelijaa ja viisi fysioterapeuttia. Vastauksissa esiintyneet ilmaisut ryhmiteltiin ja kvantifioitiin soveltaen laadullisen sisällön analyysin menetelmiä.</p> <p>Kaikissa ammattiryhmissä mainittiin merkittäviksi riskitekijöiksi muun muassa riittämätön lämmittely, väsymys ja puutteellinen tanssitekniikka. Muun muassa huolellinen lämmittely, kehon kuuntelu ja tiedon lisääminen mainittiin ennaltaehkäisyn keinoina. Kokemukset loukkaantumisista sekä anatomian ja kinesiologian luennot ovat vaikuttaneet ammattitanssijoiden ja tanssinopiskelijoiden terveystyöskentelyyn. Ammattitanssijoiden vastauksista välittyi työelämän näkökulma, tanssinopiskelijoilla opiskelun vaikutus ja fysioterapeuteilla kehon anatomian ja fysiologian tuntemus.</p> <p>Tämä kartoitus voi toimia keskustelun herättäjänä ja uusien tutkimusten innoittajana. Tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisyä edistäviä tutkimuksia ja näyttöön perustuvia käytännön toimia tarvitaan tanssijoiden terveyden edistämiseksi sekä paikallisella että kansallisella tasolla.</p>			
Avainsanat			
tanssija, tanssiperäinen vamma, riskitekijä, ennaltaehkäisy, terveyden edistäminen			



Degree Programme in <b>Physiotherapy</b>		Degree <b>Bachelor of Health Care</b>	
Author/Authors <b>Lilli Helpi and Kati Immonen</b>			
Title <b>Dance-Related Injuries - Experiences and Viewpoints of Risk Factors and Injury Prevention</b>			
Type of Work <b>Final Project</b>	Date <b>Autumn 2006</b>	Pages <b>34 + 18 appendices</b>	
<p><b>ABSTRACT</b></p> <p>The purpose of this study was to survey professional dancers', dance students' and physical therapists' experiences and viewpoints of risk factors of dance-related injuries. Another purpose was to collect information both on injury prevention and actions which promote health.</p> <p>A semi-structured questionnaire was sent to professional dancers who were graduated from the Department of Dance in Theatre Academy of Finland, to the second-year and third-year students of the same department and to the physical therapists who were working with dancer-patients. Ten professional dancers, seven dance students and five physical therapists returned the questionnaire.</p> <p>Significant risk factors of dance-related injuries were e.g. insufficient warm-up, fatigue and lack of technical skills. Measures of prevention mentioned were thorough warm-up, body awareness and increase in knowledge. The experiences with injuries and lectures of anatomy and kinesiology were factors which had influenced professional dancers and dance students in their health behaviour.</p> <p>This kind of survey can act as a trigger for discussion and as an inspirer for follow-up studies. More studies on dance-related injury prevention and evidence-based practice in the field of health promotion among dancers in Finland are needed.</p>			
Keywords <b>Dancer, dance-related injury, risk factor, prevention, health promotion</b>			

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO	1
2 NYKYTANSSIN HISTORIA JA MÄÄRITELMÄN TAUSTAT	3
3 TANSSIJAN POLKU HARRASTAJASTA AMMATTILAISEKSI	4
3.1 Tanssin harrastaminen ja tanssikoulutus Suomessa	4
3.2 Tanssi ammattina Suomessa	5
4 TANSSILÄÄKETIEDE JA TANSSITUTKIMUS TANSSIJOIDEN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ	6
5 TANSSIJAAN KOHDISTUVAT MONIMUOTOISET VAATIMUKSET	7
6 TANSSIPERÄISET VAMMAT	9
6.1 Tanssiperäisten vammojen riskitekijöitä	10
6.2 Tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisy	11
6.3 Tanssijoiden terveyden edistäminen	13
7 TUTKIMUSTEHTÄVÄT	13
8 TUTKIMUKSEN ETENEMINEN	14
8.1 Tutkimusjoukon muodostuminen ja aineiston hankinta	14
8.2 Aineiston käsittely	17
9 TUTKIMUSTULOKSET	19
9.1 Tanssiperäisten vammojen riskitekijät	19
9.2 Tanssiperäisiä vammoja ennaltaehkäisevät tekijät	21
9.3 Tanssijoiden terveystyöskäytymiseen vaikuttavat tekijät	24
9.4 Muita vastaajien kommentteja aiheesta	25
10 YHTEENVETO	25
11 POHDINTA	26
11.1 Tuloksissa ilmenneet asiat	26
11.2 Valitut aineistonkeruumenetelmät ja aineiston käsittelyn haasteet	28
11.3 Ajatuksia jatkotutkimuksista	31
LÄHTEET	33
LIITTEET 1-14	

## 1 JOHDANTO

Tanssijan ammatti on erittäin kuormittava. Kehoon kohdistuva työperäinen kuormitus on tanssijoilla raskasta ja jatkuvaa, minkä vuoksi tanssijoilla on suuri riski saada tanssiperäisiä tuki- ja liikuntaelimestön vaivoja. Jo opiskeluvaiheessa tanssijoilla ilmenee tanssiharjoittelusta johtuvia vammoja, jotka estävät täysipainoisen opiskelun ja saattavat vaivata läpi ammattiuran. Pahimmillaan kehon ongelmat saattavat pakottaa tanssijan ennenaikaiselle eläkkeelle tai uranvaihdokseen. Kehon ollessa tanssijan työväline, ovat tanssiperäiset vammat myös taloudellisesti merkittävä asia sekä itse tanssijalle että tanssiryhmälle, jossa tanssija työskentelee. Tanssiperäisten vammojen riskitekijöiden tiedostaminen ja ennaltaehkäisy keinojen tunteminen tanssijan ammatissa eivät tuo hyötyä pelkästään fyysiseen hyvinvointiin. Terveenä harjoittelu luo edellytykset toteuttaa tanssijan ammattia täysipainoisesti, mikä mahdollistaa ammatillisen kehittymisen ja tätä kautta vaikuttaa koko tanssikulttuurin kehittymiseen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on kartoittaa ammattitanssijoiden, tanssinopiskelijoiden sekä tanssijoita hoitavien fysioterapeuttien kokemuksia ja käsityksiä tanssiperäisistä vammoista. Opinnäytetyössämme tarkastelemme vastauksissa esiin tulevia ammattitanssijoiden työelämään ja ammattikulttuuriin liittyviä preventiivisiä ja promotiivisia asioita. Tavoitteena on selvittää, mitä asioita tai toimia nykytanssin parissa työskentelevät tanssin ammattilaiset ja alan opiskelijat pitävät tanssiperäisten vammojen riskitekijöinä sekä niiden ennaltaehkäisy keinoina. Tarkoituksena on tuottaa tietoa tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisyä edistävästä ja terveyskäyttämiseen myönteisesti vaikuttavista toimista ammattitanssijoiden, tanssinopiskelijoiden ja fysioterapeuttien omista näkökulmista.

Aikaisemmin tehtyjen tanssijoiden terveys- ja vammakyselyiden perusteella tanssijat hakeutuvat usein fysioterapeuttien vastaanotolle kehonhuollon ongelmissaan (Shah-Weiss 2005; Schärli 2005). Tämän vuoksi sisällytimme fysioterapeutit mukaan tutkimukseen osana tanssijoiden moniammatillista työyhteisöä ja tukiverkostoa. Tavoitteenamme on saada käsitys siitä, millaista tietoa ja ymmärrystä tanssijan työn luonteesta ja riskitekijöistä fysioterapeutti tarvitsee voidakseen työskennellä ammattitaitoisesti tanssijoiden parissa. Halusimme myös kartoittaa, kuinka fysioterapeutit itse kokevat voivansa vaikuttaa tanssijoiden terveyskäyttämiseen ennaltaehkäisevästi. Yksi tavoitteistamme tämän opinnäytetyön osalta on ymmärtää itse

paremmin tanssijoiden työhön liittyviä riskejä ja näin ollen voida tulevaisuudessa palvelua tanssijoita valmiina fysioterapeutteina vielä ammattitaitoisemmin ja asiakaslähtöisemmin.

Aineiston kerääminen toteutettiin sähköpostitse ja postitse puolistrukturoidulla kyselylomakkeella. Kyselyt lähetettiin loppukeväällä 2006 Teatterikorkeakoulun (TeaK) tanssitaiteen laitokselta valmistuneille ammattitanssijoille, tanssitaiteen laitoksen tanssitaiteen kandidaattiopinto-ohjelman toisen ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoille ja tanssinopettajille sekä tanssijoiden parissa työskenteleville fysioterapeuteille. Kyselyyn vastaaminen perustui vapaaehtoisuuteen.

Tässä työssä selvitetään aluksi kartoituksen viitekehystä eli tanssijaan kohdistuvia vaatimuksia ja tanssijan ammatin harjoittamisen olosuhteita Suomessa sekä tuodaan esille tanssijan terveyttä käsittelevää aiempaa tutkimustietoa. Loppuosassa työtä selvitetään prosessin etenemistä ja kartoituksen tuloksia.

Olemme kiinnostuneita aiheesta, koska meillä molemmilla on myös tanssitaustaa. Kati Immonen on Tukholman Balettakademiasta ja Danshögskolanista valmistunut tanssija ja Lilli Helpi on työskennellyt tanssijana ja koreografina Stepup Dancers -ryhmässä yli kymmenen vuoden ajan. Lisäksi henkilökohtaiset kokemukset tanssiperäisistä vammoista ja fysioterapian mahdollisuuksista tanssijoiden terveyden tukena ovat innostaneet syventämään tietämystämme tästä aiheesta.

## 2 NYKYTANSSIN HISTORIA JA MÄÄRITTELYN TAUSTAT

Tässä opinnäytetyössä kartoitamme nykytanssijoina työskentelevien ammattilaisten ja alan opiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia. Tämän vuoksi lukijan on hyvä ymmärtää, mitä kyseinen tanssimuoto on ja mitä nyky-yhteiskunnassa käsitetään termillä nykytanssi. Modernina tanssina alkanut tanssisuuntaus tunnetaan nykyään monilla eri nimillä. Käytämme tässä työssä termiä nykytanssi, koska se on Suomessa vakiintunut ja yleisimmin käytetty nimi kyseisestä taidetanssimuodosta.

Aikoinaan 1900-luvun alussa modernin tanssin nimikkeellä alkanut suuntaus kehittyi muutamien tanssijoiden vastaliikkeenä baletin säännöllisyyttä vastaan. Moderni tanssi kapinoi yleistä baletissa sen hetkistä valloillaan olevaa kehonkuvaa, luonnottomina pidettyjä asentoja, balettikoulujen ja tanssiroolien hierarkiaa sekä baletin politiikkaa vastaan. Kapinan aloittaneiden taiteilijoiden mielestä tanssin tulisi kuulua kaikissa yhteiskuntaluokissa eläville, ei ainoastaan eliittiväestöön kuuluville rikkaille ja ylhäisille. Heidän mielestään tanssi voisi kuvastaa paljon maanläheisimpiä asioita kuin kuningaskuntien, satujen ja fantasioiden maailmaa, joita baletissa oli totuttu näkemään. Tanssi voisi ottaa kantaa myös poliittisiin ja yhteiskunnallisiin asioihin ja saada ihmiset elämään ajassa, tässä ja nyt. Yli sadan vuoden aikana on ehtinyt tapahtua paljon modernin tanssin nimikkeen, yhteiskunnallisen aseman sekä tyylin kehityksessä. Modernin tanssin kehitys vaikutti myös klassisen baletin ilmaisun kehittymiseen ja monipuolistumiseen. (Schrader 2005: 26.)

Moderni tanssi -nimikettä käytetään yhä vahvasti esimerkiksi tyyli-suunnan alkuperäisten luojien omista maailmalle levinneistä tekniikoista puhuttaessa. Jotkut tanssiryhmät saattavat käyttää edelleen ohjelmistossaan vanhojen modernin tanssin ”esiäiteinä” tunnettujen pioneerien kuten Martha Grahamin ja Isadora Duncanin liikekieltä, kun taas toiset kokeilevat ja luovat itse oman tyylinsä. Yli sadan vuoden aikana modernin tanssin historiassa on kehittynyt tuhansia erilaisia tyylyjä ja tekniikoita, jotka kaikki ovat syntyneet jonkun henkilön kiinnostuksesta luoda omintakeinen ilmaisutapa. Modernia tanssia voidaankin luonnehtia kokeellisena tanssisuuntauksena. Tämän myötä myös käytetty nimikkeistö on saanut uusia vivahteita ja eri nimien käyttö elää vahvasti mukana ajan hengessä. (Schrader 2005: 26.)

### 3 TANSSIJAN POLKU HARRASTAJASTA AMMATILLASEKSI

#### 3.1 Tanssin harrastaminen ja tanssikoulutus Suomessa

Tanssia voi harrastaa Suomessa hyvin monen erilaisen tanssilajin parissa seuratanseista esittävään taidetanssiin. Tanssinharrastajien lukumäärää on vaikeaa kartoittaa ja tilastoida kentän laaja-alaisuuden vuoksi. Tanssinopetusta tarjoavat niin tanssin perusopetusta antavat koulut, yksityiset koulut kuin erilaiset urheiluseuratkin. Suomen tanssioppilaitosten liiton (STOPP) jäsenkoulujen opetuksen piirissä on kuitenkin lähes 20 000 tanssin opiskelijaa ja liittoon kuuluvat kaikki suurimmat tanssin perusopetusta antavat suomalaiset tanssikoulut. (STOPP: 2006). Tanssin perusopetus tarjoaa aktiiviselle harrastajalle valmiudet pyrkiä jatkossa tanssijan ammattitutkintoon tähtääviin koulutuksiin.

Suomessa toimii tällä hetkellä kuusi oppilaitosta, jotka tarjoavat tanssijantutkintoon johtavaa tanssialan koulutusta. Toisen asteen tutkintoon johtavaa kolmivuotista ammatillista koulutusta antavat Suomen Kansallisoopperan Balettioppilaitos, Outokummun oppimiskeskus sekä Tampereen ja Turun Konservatoriot. Korkeinta tanssialan koulutusta tarjoaa Helsingissä vuonna 1983 perustettu Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitos, jossa voi opiskella tanssijan ja koreografin koulutusohjelmissä. (Lakso 2004: 16-17.)

Tanssitaiteen laitoksella voi suorittaa sekä alemman eli tanssitaiteen kandidaatin että ylemmän eli tanssitaiteen maisterin korkeakoulututkinnon. Jatkotutkintoina on mahdollista suorittaa tanssitaiteen lisensiaatin ja tohtorin tutkinnot joko tieteellis- tai taiteellispainotteisina. Tanssin koulutusohjelma on 180 opintopisteen laajuinen. Kolmivuotinen tanssitaiteen kandidaatin tutkinto koostuu tanssitekniikan ja tanssijantyön, musiikin, kinesiologian, tanssihistorian ja -teorian opinnoista. Tanssitekniikassa opiskelijat perehtyvät ensisijaisesti nykytanssiin. Tanssitaiteen kandidaatin tutkinnon jälkeen voi hakea 120 opintopisteen pituiseen tanssitaiteen maisterin koulutusohjelmaan erikoistuen joko tanssijaksi tai koreografiksi. (Lakso 2004: 16-17; TeaK 2006.)



### 3.2 Tanssi ammattina Suomessa

Tarkkojen tilastojen ylläpitäminen suomalaisista ammattitanssijoista on lähes mahdotonta, sillä heitä on järjestäytyneinä eri ammattiliitoissa ja osa heistä on järjestäytymättömiä. Tärkein tanssijoiden etuja valvova ja työllistymistä edistävä taho on Suomen Tanssitaiteilijain Liitto ry STTL, joka on vuonna 1937 perustettu tanssialan ammattiliitto ja kulttuurijärjestö. Vuoden 2006 marraskuussa Suomen Tanssitaiteilijain Liiton jäseniä oli 742. Ammattilaisjäseniä ovat tanssijat, tanssinopettajat, koreografit ja alan opiskelijat. Vuonna 2005 sisällytettiin mukaan myös sirkustaiteilijat. Lisäksi järjestäytyneitä tanssijoita ovat Suomen Kansallisbaletin tanssijat, jotka kuuluvat Suomen Muusikkojen Liittoon. Heidän lukumääränsä lokakuussa 2006 oli 109 tanssijaa. Näyttelijäliittoon kuuluu vuonna 2006 lisäksi 64 tanssijaa, joista 40 on eläkeläisjäseniä. Arvio järjestäytymättömistä tanssitaiteilijoista on 100 - 150:n välillä eli yhteensä koko maassa työskentelee noin 900 - 1000 tanssin ammattilaiskriteerit täyttävää taiteilijaa. (Eerola 2006; Lakso 2004: 14-15; Mikkonen 2006; STTL 2006; Tenhunen 2006.)

Suomessa toimii kaksi kiinteää tanssiryhmää: Suomen Kansallisbaletti sekä Helsingin Kaupunginteatterin tanssiryhmä Helsinki Dance Company. Vuonna 2005 valtionosuuseli VOS-tanssiryhmiä toimi Suomessa 11 kappaletta ja vapaita tanssiryhmiä 28 kappaletta. Lisäksi koreografit työllistävät freelancer-tanssijoita produktiokohtaisesti. Suurin osa näiden ryhmien ohjelmistosta koostuu nykytanssiteoksista. Suomen Kansallisbaletti on ainoa tanssiryhmä, joka tarjoaa ohjelmistossaan myös klassista balettia. (Tanssitilastot 2005.)

Ammattiin tähtäävät tanssijat ovat tavallisesti aloittaneet jo hyvin nuorena tanssiharjoittelun vähintään kolme kertaa viikossa. Ammattilaisen ura voi alkaa suurin piirtein 18 vuoden iässä ja aktiivisin tanssijan ura sijoittuu 20 - 35 ikävuoden väliin. Suomessa toimivat tanssitaiteilijat harjoittavat ammattiaan 2000-luvulla hyvin poikkeuksellisessa työympäristössä. Tanssin ammattikentän kiinteiden työpaikkojen vähäisyyden vuoksi suurin osa tanssitaiteilijoista työskentelee freelancereina. Freelancereiden määräksi on arvioitu 70 % tanssin alalla työskentelevistä. Työsuhteet ovat lyhyitä, päällekkäisiä ja työnantajia on useita. Epäsäännöllistä tuloa saadaan monesta eri lähteestä. Työpaikkojen vähäisyys osaltaan aiheuttaa sen, että tanssijat asettavat itsensä sekä fyysisesti että psyykkisesti koville pystyäkseen sopeutumaan työnantajien ja koreografien toiveisiin ja vaatimuksiin. Enemmistö ammattilaisista tekee

töitä tanssija-tanssinopettajina, tanssija-koreografeina, tanssinopettaja-koreografeina tai näitä kaikkia yhdessä. Lisäksi toimitaan tanssin alan ja muiden alojen ei-taiteellisissa työtehtävissä. Moniammatillisuus, eli useiden työnkuvien ja ammattien päällekkäisyys on ilmiönä myös tanssitaiteilijoiden arkea. Aktiivisimman tanssijan uran jälkeen monet tanssijat hakeutuvat uudelleenkoulutukseen tai siirtyvät tanssinopettajan tehtäviin, mikäli terveydelliset seikat niin sallivat. (Lakso 2004: 6-7, 11, 26; Ramel 2004: 1.)

#### 4 TANSSILÄÄKETIEDE JA TANSSITUTKIMUS TANSSIJOIDEN TERVEYDEN EDISTÄMISESSÄ

Tanssilääketiede on nuori muun muassa urheilulääketiedettä ja työterveystieteitä yhdistelevä tieteenhaara, joka on eriytynyt omaksi osa-alueeksi 1980-luvun loppupuolella. Tanssilääketiede on nimestään huolimatta monialaista ja monimuotoista tutkimus- ja koulutustoimintaa, joka keskittyy tanssialan ja tanssijoiden terveyden edistämiseen sekä tanssiperäisten vaivojen ja vammojen ennaltaehkäisyyn. Kansainvälinen tanssilääketieteen järjestö The International Association for Dance Medicine & Science eli IADMS perustettiin vuonna 1990. Tällä hetkellä järjestössä on yli 800 jäsentä 35 maasta. Järjestön tehtävänä on toimia eri alojen ammattilaisia yhdistävänä foorumina tavoitteena kehittää pitkäjänteisesti tanssialan tutkimusta näyttöön perustuvan tiedon lisäämiseksi. IADMS korostaa koulutuksen, tiedotuksen, yhteistyön ja kommunikaation tärkeyttä eri ammattiryhmien välillä. Järjestön tavoitteena on myös tiedottaa tanssilääketieteen ammattilaisten olemassaolosta tanssiyhteisöille sekä muulle väestölle. Toinen kansainvälinen tanssilääketiedettä edistävä järjestö on vuonna 1989 perustettu The Performing Arts Medicine Association eli PAMA, joka toimii kattojärjestönä myös muille esittävän taiteen alojen edustajille. (About IADMS 2006; The Performing Arts Medicine Association 2006.)

Suomessa toimii Suomen tanssitaiteilijain liiton kanssa yhteistyössä Dance Health Finland -yhdistys DHF, jonka toiminta-aiheena on pyrkiä edistämään suomalaisten tanssialan ammattilaisten ja opiskelijoiden psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia sekä tukea tanssin alueella toimivien terveydenhuollon ammattilaisten ammatillista tietämystä kehon ja mielen toimintojen lainalaisuuksista. DHF ry. perustettiin vuonna 2000 ja se järjestää muun muassa monialaisia tanssia ja tanssijan terveyttä käsitteleviä seminaareja. Vuonna 2005 DHF:ssa oli 224 jäsentä. (DHF:n toiminnasta 2006; Dance

Health Finland 2006.)

Tanssijoiden terveyttä edistäviä yhdistyksiä on monia eri puolilla maailmaa ja yleensä ne toimivat kyseisen maan tanssijärjestön alaisuudessa. Nämä yhdistykset tai projektiryhmät tekevät tutkimuksia, järjestävät seminaareja ja koulutustilaisuuksia sekä tuottavat kirjallisuutta tanssijoiden terveyteen liittyen. Muun muassa Iso-Britanniassa toimii kansallisen tanssijärjestön DanceUK:n alaisuudessa Healthier Dancer -ohjelma, joka toimii monimuotoisesti tanssijoiden terveyden edistämiseksi. Opinnäyttemme yksi innoittajista on juuri ollut ohjelman kansallinen tanssitutkimus Fit to Dance2. Myös Suomessa on kerätty vuonna 2003 Ortonin alaisuudessa kattava tanssijoiden terveystutkimus, jonka analysointi on vielä kesken (Rönkkö 2006).

## 5 TANSSIJAAN KOHDISTUVAT MONIMUOTOISET VAATIMUKSET

Tanssi on taidemuoto, jossa yhdistyvät fyysinen suorituskyky, taito ja tulkinta. Tämä kohdistaa tanssijalle paljon vaatimuksia: hänen on oltava fyysisiltä ominaisuuksiltaan huippu-urheilijoiden tasoinen atleetti ja lisäksi hänen on oltava sykehdyttävä ja emotionaalisesti älykäs taiteen ja tunteiden tulkitsija. Kaikkien näiden vaatimusten saavuttamiseksi tanssijat harjoittavat työvälinettään eli kehoaan päivittäin. Esimerkiksi tanssiryhmien normaali päiväohjelma koostuu yleisimmin aamuharjoituksista sekä iltapäivällä tapahtuvasta koreografian tai ohjelmassa olevan repertuaarin harjoittelusta. Lisäksi illalla voi olla vielä näytös tai esiintyminen, jossa kehon tulee vielä pystyä parhaaseen mahdolliseen suoritukseen. Tanssijat työskentelevät ja harjoittelevat nykyään urheilijoiden fyysistä kuormitusta vastaavia määriä, vaikka he pitävätkin itseään lähinnä taiteilijoina. (Ramel 2004: 1 - 2.)

Vaikka moderni tanssi onkin omaksunut liikkeisiinsä baletissa käytettävää termistöä, on sitä muuten haluttu tuoda pois baletin rutiininomaisesta kaavamaisesta harjoittelusta. Balettiharjoitteiden tarkoituksena on yhtä aikaa harjoituttaa baletin estetiikkaa ja vaadittuja fyysisiä ominaisuuksia. Balettitunti rakentuu tyypillisesti tanko- ja keskilattiaharjoituksista ja etenee progressiivisesti. Modernissa tanssissa, toisin kuin baletissa, ei harjoitteilla ole mitään tiettyä suoritusjärjestystä. Lämmittelyn ja koko tunnin rakenne ja eteneminen riippuu siitä, millaista tehtävää varten kehoa tarvitsee valmistaa. Tunti voi esimerkiksi alkaa lattialla makaamalla tai lattian poikki etenevillä

liikkeillä. Nykytanssia kuvaa parhaiten ajatus omistautumisesta tutkimaan kuinka aikaa, paikkaa ja liikkeen dynamiikkaa voidaan hallita ja käyttää ilman määriteltyjä asentoja ja liikekieltä. (Schrader 2005: 20, 26 - 28.)

Monet tanssijat kaikilla tanssinaloilla harjoittelevat balettitekniikkaa ja ovat tietoisia sekä baletin liikekielestä että harjoitteluperiaatteista. Nykytanssikoulutukseen kuuluu säännöllinen balettiharjoittelu ja monet nykytanssia ohjelmistossaan esittävät ryhmät harjoittelevat pääosin klassisen baletin tekniikkaa. (Schrader 2005: 26.)

Huippu-urheilijoiden tiiviimpään kilpailukauteen verrattuna ammattitanssijat harjoittelevat ollakseen jatkuvasti huippukunnossa koko esityskauden, sillä useiden tanssiryhmien näytäntökausi on ympärivuotinen. Teoskohtaisesti työskentelevillä freelancer-tanssijoilla työnsaantimahdollisuuksien maksimointi vaatii jatkuvaa huippukunnon ylläpitoa. (Bronner - Ojofeimi - Spriggs 2003 b: 59.)

Tanssin työperäistä kuormittavuutta arvioitaessa tanssijan työn on todettu olevan rasittavampaa ja sisältävän enemmän työperäisiä riskitekijöitä kuin esimerkiksi rakennusmiesten työn. Tanssijalta vaaditaan työssään kehon asentojen hallintaa, suuria liikelaajuuksia, nopeutta, voimaa ja kestävyyttä. Tanssissa on jatkuvasti toistuvia asennonvaihtoja kuten polvistumisia, kyykistymisiä, hyppyjä, loikkia ja piruetteja. Näitä liikkeitä toistetaan sarjoissa monia kymmeniä kertoja päivässä. Liikkeissä tavoitellaan usein ääriasentoja. Tanssiessa tarvitaan voimaa usein erityisesti nivelten ääriasennoissa, minkä on todettu olevan erittäin rasittavaa. (Bronner ym. 2003 b: 59.)

Tanssijaan kohdistuvat vaatimukset vaihtelevat tanssilajista ja koreografiasta riippuen. Lisäksi esiintyminen ja tanssiharjoittelu asettavat omat vaatimuksensa. Tanssiharjoittelu on taidon eli tekniikan harjoittelua, mikä vaatii runsaasti toistoja erityisesti ammattiopiskeluvaiheessa. Tällöin pääpaino on kehon mekaanisten ja motoristen valmiuksien harjoittamisessa kun taas ammattilaisilla painotus on esityksen hiomisessa. Tanssissa kuormittavuus muotoutuu tanssinopiskelijoilla koulun opetussuunnitelman sisällön mukaan ja ammattitanssijoilla työstettävän produktion vaatimusten mukaan. (Wyon - Head - Sharp - Redding 2002: 41 - 45; Wyon 2005: 5 - 8.)

Tanssiharjoittelun on todettu olevan kovatehoista jaksottaista toimintaa, jossa kovatehoiset lyhyet työskentelyvaiheet vaihtelevat lyhyiden lepovaiheiden kanssa.

Tanssitekniikkaharjoittelun ja esiintymisen aerobista kuormittavuutta tutkittaessa on todettu, että esiintymisessä lepoaiheet jäävät lyhyemmiksi kuin harjoitteluvaiheessa. Tämä tarkoittaa, että esiintymisessä tarvitaan erityyppistä aerobista kestävyyttä kuin tanssitekniikkaharjoittelussa. Toisaalta tanssiesitysten rasittavuus on kuitenkin sidoksissa aina kulloinkin kyseessä olevaan koreografiaan ja sen rakenteeseen. (Bronner ym. 2003 b: 59; Wyon ym. 2002: 41 - 45; Wyon - Redding 2005: 72 - 75.)

## 6 TANSSIPERÄISET VAMMAT

Tässä opinnäytetyössämme käytämme termiä *tanssiperäinen vamma*, joka on oma suomenoksemme englanninkielisestä termistä *dance-related injury*. Käsite kattaa tanssiharjoittelussa ja esiintymisessä tapahtuvat tanssista ja tanssiympäristöstä johtuvat traumat ja rasitusvammat. Tämän rajauksen olemme tehneet Howsen, Lawsin ja Bronnerin ym:n käyttämien määritelmien perusteella. (Bronner ym. 2003 b: 57; Howse 2000: 73 - 74; Laws 2005: 10.)

Vaikka tekemässämme kartoituksessa emme käsittele tutkimusjoukon vammojen laatua, haluamme silti esitellä tässä osiossa tanssiperäisten vammojen kartoittamiseen liittyvää problematiikkaa. Tanssiperäisten vammojen vakavuutta ja laatua on vaikea määritellä yhteneväisellä tavalla. Haitta-astetta voidaan esimerkiksi tarkastella vammasta aiheutuneiden työpoissaolopäivien avulla. Tämä kartoitustapa voi osoittautua epätarkaksi, koska monet tanssijat saattavat harjoitella ja esiintyä vammautuneenakin. Ramelin Ruotsissa tehdyissä kipututkimuksissa kävi ilmi, että vaikka usealla tanssijalla oli kovaa kipua, jonka vuoksi heidän täytyi muuttaa tai kokonaan välttää tiettyjä liikkeitä, jatkoivat he silti työskentelyä. Joidenkin tanssijoiden mielestä voimakaskin kipu kuuluu jollain lailla työn luonteeseen. Kiputuntemukset voivat olla heille tällaisen ajattelumallin mukaan hyvin tehdyn työn mittari. Tanssijat saattavat hakeutua myöhemmin hoitoon vammojensa vuoksi jolloin tilanne on ehtinyt jo pitkittyä. Tanssijat saattavat palata myös liian aikaisin kesken vamman kuntoutuksen takaisin täyspainoiseen työhön. (Ramel 2004: 15; Solomon 2005: 4, 14.)

Toinen tapa tarkastella vammojen haitta-astetta on vertailla vammoista koituvia kustannuksia. Koska eri maissa on erilaiset sosiaaliturva- ja vakuutusjärjestelmät, vammautumisista aiheutuvia summia ei voida suoraan vertailla keskenään. Kumpikin

edellä mainituista tavoista voi toimia esimerkiksi interventiotyylisessä tutkimuksessa vaikuttavuutta vertailtaessa. (Solomon ym. 2005: 4, Bronner - Ojofeitimi - Rose 2003 a: 365 - 373.)

Vuonna 2002 Lawsin Fit to dance 2 -kyselytutkimuksessa vastanneista tanssijoista sekä tanssinopiskelijoista 84 %:lla balettitanssijoista ja 81 %:lla nykytanssijoista oli ollut jokin tanssiperäinen vamma kuluneen vuoden aikana. Tyypillisimmät vammat olivat lihaksiin tai niveliin kohdistuvia vammoja ja yleisimpiä vamma-alueita olivat alaselkä, nilkat ja polvet. Hyvin saman suuntaiseen tulokseen päätyivät Shah ja Weiss omassa yhdysvaltalaisiin nykytanssin ammattilaisiin kohdistuvassa tutkimuksessaan. (Laws 2005: 16 - 19; Shah 2005.)

Tanssijoiden terveyttä Hollannissa käsittelevä Fit to dance? -kyselyssä vammojen esiintyvyys (61 %) oli vähäisempi kuin muissa vastaavissa tutkimuksissa. Tutkija itse arveli sen johtuvan kyseiseen otantaan sattuneesta nyky- ja freelancertanssijoiden enemmistöstä. Tyypillisimpiä tanssiperäisiä vammoja olivat nivel- tai ligamenttivammat (52 %) sekä lihasvammat (51 %). Ilmoitetut vamma-alueet (alaselkä ja alaraajat) olivat samoja kuin edellä mainituissa tutkimuksissa. Myös muiden tutkimusten mukaan freelancertanssijoilla esiintyy vähemmän tanssiperäisiä vammoja kuin laitostanssijoilla, minkä arvellaan johtuvan freelancerien suuremmasta mahdollisuudesta vaikuttaa oman harjoittelunsa sisältöön. (Ramel 2004: 17; Schärli 2005: 2-3.)

### 6.1 Tanssiperäisten vammojen riskitekijöitä

Tanssijoiden ja heidän parissaan työskentelevien ammattilaisten on aina tärkeää ymmärtää ja selvittää syyt, jotka johtavat tanssiperäisten vammojen syntymiseen. Tanssiperäisten vammojen riskitekijät ovat monen eri tekijän summa, mikä aiheuttaa haasteita vammojen kartoituksessa. Yksittäisten syiden löytäminen on vaikeaa tai lähes mahdotonta, sillä sekä yksilöstä että ympäristöstä johtuvia riskitekijöitä on vaikeaa eritellä toisistaan. (Howse 2000: 73; Solomon 2005: 4; Bronner ym. 2003: 59.)

Tanssijoiden vammojen ennaltaehkäisystä kirjan kirjoittaneen Justin Howsen mukaan kaikkien tanssiperäisten vammojen syy on virheellinen tanssitekniikka. Tekniikkavirheen tiedostaminen on osa kokonaisuuden hahmottamista ja auttaa diagnoosin selvittämisessä, oikean hoitokeinon määrittämisessä sekä saman vamman

toistumisen ehkäisyssä. Hänen mukaansa kaikki hoitokeinot ovat turhia, jos tekniikan puutteita ei korjata. Kuitenkaan syy tai syyt, jotka johtavat vammoihin, eivät aina ole ilmiselviä ilman yksityiskohtaista ja tarkkaa havainnointia ja tutkimista. (Howse 2000: 73 - 74.)

Ramelin tanssijoiden työympäristöä käsittelevässä tutkimuksessa loukkaantumisiin johtaneet syyt olivat yksilöön, ympäristöön sekä organisaatioon liittyviä. Yksilöön liittyviksi syiksi luettiin esimerkiksi väsymys ja väsyneenä tai loukkaantuneena liikkeiden kompensoiminen. Yksilön ja organisaation yhteiseksi loukkaantumisiin johtaviksi syiksi tutkimuksessa nimettiin ylikuormitus ja väsyneenä työskentely, jotka olivat yleisimmin ilmoitetut vammojen syyt myös Schärlerin ja Lawsin tutkimuksissa. Organisaatioiden tulisi kiinnittää enemmän huomiota harjoittelun suunnitteluun, jotta se vastaisi paremmin tarvittavaa kuormitusta. Tämä tarkoittaa käytännössä esiintymiskauden kuntohuippujen ja lepokausien oikeaa ajoittamista. Myös palautuminen sekä esityskausien että esitysten välillä katsottiin joissakin tapauksissa olevan liian lyhyt. Ympäristöstä johtuviksi syiksi tutkimuksessa nimettiin erilaisia tanssialustaan liittyviä tekijöitä, kuten liian kova ja tanssiin sopimaton lattia esiintymispaikoilla. (Laws 2005: 20-22; Ramel 2004: 8; Schärli 2005: 2.)

## 6.2 Tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisy

Yleisesti määriteltynä ennaltaehkäisy on riskitekijöiden tiedostamista ja toiminnan tai ympäristön muuttamista siten, että riskialttius pienenee tai häviää. Näin ollen tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisyn toteutumiseksi pitää ensinnäkin tiedostaa ne mekanismit ja olosuhteet, jotka altistavat tanssiperäisille vammoille. Tämän jälkeen on pystyttävä toteuttamaan muutos riskitekijöiden minimoimiseksi. Tanssiperäisten vammojen riskitekijöiden monimuotoisuuden takia ennaltaehkäisyn keinot ovat myös monimuotoisia. Ennaltaehkäisevä toiminta on tärkeää saada toteutumaan sekä yksilön että ympäristön tasolla. (Savola - Koskinen - Ollonqvist 2005: 25 - 61.)

Kulttuurisidonaisuus on merkittävää ymmärtää toimivan ennaltaehkäisyn ja terveyden edistämisen aikaansaamiseksi. Tanssi ammattina asettaa paljon poikkeuksellisia vaatimuksia kehon käytön suhteen, varsinkin, kun sitä verrataan muihin yleisempiin esimerkiksi tietotyöammatteihin. Näin ollen tanssijoiden ammattikulttuurin ymmärtäminen on erittäin oleellista tanssijoiden terveyttä edistäviä toimia kehitettäessä.

Shah ja Weiss tarkastelivat tutkimuksessaan myös tanssiperäisten vammojen hoitoperiaatteita. Tutkimuksen tavoitteena on nykytanssijoiden vammojen ennaltaehkäisy ja hoidon optimointi sekä lisätutkimuksia tarvitsevien alueiden kartoittaminen. Tanssijoista 88 % oli konsultoinut eri hoitoalojen ammattilaisia kuten lääkäreitä (46,7 %), fysioterapeuttia (31,3 %), kiropraktikkoa (34 %) ja hierojaa (31,3 %). Eräs syy miksi tanssijat eivät olleet hakeneet minkäänlaista hoitoa oli pelko tulla väärinymmärretyksi. Tanssijoiden mielestä hoitoalan ammattilaiset eivät aina ymmärrä tanssijan työn vaatimuksia. Jotta tanssijoiden optimaalinen hoito toteutuisi, kaikkien hoitoalan ammattilaisten tulee tehdä aktiivisesti työtä yhteistyön parantamiseksi tanssi- ja hoitoalan välillä. (Savola ym. 2005: 25 - 61; Shah 2005.)

Ramelin tanssijoiden työhyvinvointia käsittelevässä tutkimuksessa ilmeni hyviä esimerkkejä onnistuneesta kuntoutuksesta ja onnistuneesta loukkaantumisia ennaltaehkäisevästä toiminnasta. Tanssijat, jotka olivat välttyneet loukkaantumisilta, painottivat yksilöllisten ratkaisujen tärkeyttä. Heidän mielestään tärkeitä tekijöitä olivat esimerkiksi ajatuksella treenaaminen, kurinalaisuus harjoittelussa; kunnollinen alkulämmittely, kuntouttavien harjoitteiden ylläpito, kehonhuoltoa tukevat harjoitteet (pilates, jooga, voimaharjoittelu) ja säännöllinen tanssitunneille osallistuminen. Onnistuneita organisaatiotason tekoja olivat esimerkiksi eri tanssipedagogien käyttö opetuksessa, yksilöllisten harjoittelutapojen hyväksyminen ja levon salliminen sitä tarvitseville. Joissakin ryhmissä fysioterapeutin mukanaolo ryhmän toiminnassa katsottiin olevan sekä preventiivisesti että vammojen mahdollisimman nopean kuntoutumisen kannalta tärkeää. Ympäristöön liittyviä onnistuneita ennaltaehkäiseviä tekijöitä olivat muun muassa sopiva tanssialusta ja ryhmän hyvä ilmapiiri. (Ramel 2004: 9 - 11.)

Tanssijoiden koulutuksessa tulisi Ramelin tutkimuksessa esiintyneiden mielipiteiden mukaan painottaa muun muassa enemmän sitä, että tanssijan ammatti vaatii paljon omaa vastuun ottamista. Opetukseen tulisi sisällyttää enemmän kehotietoutta ja koulutuksessa tulisi kiinnittää enemmän huomiota asenteiden muuttamiseen tanssijoiden työyhteisön kehittämiseksi. (Ramel 2004: 12.)

Tanssitekniikan opetuksen tulee muun muassa Solomonin mukaan perustua biomekaniikan ja tanssijoiden yksilöllisten ominaisuuksien ymmärtämiseen. Tanssin kehoon kohdistamien vaatimusten ja kehon rajoitukset tiedostamalla voidaan tanssilliset



tavoitteet saavuttaa mahdollisimman kehoystävällisesti. (Solomon ym. 2005: 111-128.)

### 6.3 Tanssijoiden terveyden edistäminen

Terveyden edistäminen on sidoksissa jokapäiväiseen elämään. Yksilön mahdollisuuksiin vaikuttaa omaan terveyteensä ohjaavat yksilön omat ja ympäröivän yhteiskunnan arvot ja kulttuuri. Terveyteen vaikuttavat pitkäaikaiset elämäntavat ja muutos kohti terveyttä on pitkäjänteinen prosessi, mikä vaatii sekä yksilöltä että yhteiskunnalta jatkuvaa panostusta ja määrätietoisuutta. Siten terveyden edistämiseen kuuluvat paitsi yksilöiden terveystyötyymiseen liittyvät toiminnot myös toiminnot, joilla pyritään muuttamaan sosiaalisia, taloudellisia ja ympäristöön liittyviä olosuhteita terveyttä edistäviksi. (Savola ym. 2005: 25 - 61.)

Terveyden edistäminen käsitteenä sisältää sekä promotiivisen eli mahdollisuuksia luovan että preventiivisen eli ennaltaehkäisevän näkökulman. Promootiolla tarkoitetaan niitä toimia, jotka mahdollistavat terveyden edistymisen. Preventiolla tarkoitetaan keinoja, joilla voidaan kartoittaa riskitekijöitä ja ennaltaehkäistä olemassa olevia riskitekijöitä. Toisin sanoen, promotiivinen ja preventiivinen näkökulma ovat kuitenkin vuorovaikutteisia, sillä onnistunut preventio vaikuttaa promotiivisesti terveyteen. (Savola ym. 2005: 25 - 61.)

## 7 TUTKIMUSTEHTÄVÄT

Opinnäyttemme on tarkoitus kuvata tanssin ammatillisten opiskelijoiden, ammattitanssijoiden ja fysioterapeuttien tämänhetkisiä käsityksiä ja kokemuksia tanssiperäisten vammojen riskitekijöistä ja ennaltaehkäisystä.

Tutkimuskysymykset ovat:

- 1) Mitä asioita ammattitanssijat, tanssin ammattiopiskelijat ja fysioterapeutit pitävät merkittävänä tanssiperäisten vammojen riskitekijöinä?
- 2) Millaiset yksilön ja ympäristön toimet ennaltaehkäisevät edellä mainittujen ammattiryhmien mielestä tanssiperäisiä vammoja?

- 3) Millaiset asiat vaikuttavat tanssijoiden ja tanssinopiskelijoiden terveyskäyttäytymiseen?
- 4) Miten fysioterapeutit voivat vaikuttaa tanssijoiden terveyskäyttäytymiseen?

## 8 TUTKIMUKSEN ETENEMINEN

### 8.1 Tutkimusjoukon muodostuminen ja aineiston hankinta

Tutkimustehtävän rajautuminen tanssiperäisten vammojen riskitekijöihin ja niiden ennaltaehkäisyyn tapahtui suunnitelmaseminaarissa saadun palautteen pohjalta. Päätimme tehdä kyselylomakkeestamme puolistrukturoidun, jossa käytetään avovastausmallia. Päätimme myös antaa tutkimusjoukolle mahdollisuuden vastata kyselyyn heille itselleen sopivimmalla tavalla. Tätä varten suunnittelimme kaikista lomakkeista sekä sähköisen WORD-ohjelmassa täytettävän lomakkeen että paperilomakkeen. Molemmat lomakkeet testattiin viikkoa ennen kyselyiden lähettämistä muilla kuin koeryhmään kuuluvilla tanssin ammattilaisilla.

Rajasimme tutkimusjoukon TeaK:n tanssitaiteen laitokselta valmistuneisiin ammattitanssijoihin ja laitoksella opiskeleviin tanssinopiskelijoihin, koska TeaK:ssa annetaan korkeinta tanssialan koulutusta Suomessa. Alkuperäisenä tavoitteenamme oli saada tutkimusjoukkoon mukaan ammattitanssijoita, tanssin ammattiopiskelijoita, tanssinopettajia ja tanssijoiden parissa työskenteleviä fysioterapeutteja. Tässä opinnäytetyössä käytämme näistä osallistujaryhmistä termiä ammattiryhmät, vaikka joukko sisältää myös opiskelijat. Minimimääräksi määrittelimme viisi vastaajaa kustakin ammattiryhmästä. Tutkimuksen edetessä jouduimme pudottamaan opettajat pois tutkimusjoukosta vähäisen vastausaktiivisuuden vuoksi. Tähän johtaneita syitä käsittelemme pohdinta-kappaleessa.

Teatterikorkeakoulusta valmistuneiden ammattitanssijoiden yhteystietoja saimme Teakin opintotoimistosta niiltä, jotka olivat antaneet luvan yhteystietojen luovuttamiseen tutkimustarkoituksiin. TeaK:ssa toimivien opettajien sekä tutkimusluvan antaneiden opiskelijoiden tiedot saimme sekä opintotoimistosta että TeaK:n omilta Internetsivustoilta.

Ammattitanssijat valittiin Internetin TAUNO-rekryointisivuilta, jotka ovat TeaK:n ylläpitämät tanssi- ja teatterialan ammattilaisten rekryointisivustot. Lähestymiskirje (Liite 1) lähetettiin kaikille, jotka sivuilla esiintyvien tietojen perusteella olivat valmistuneet Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitokselta joko tanssitaiteen kandidaatiksi tai maisteriksi.

Tanssinopiskelijat, joille lähetettiin lähestymiskirje (Liite 2), olivat TeaK:n tanssitaiteen laitoksen toisen ja kolmannen vuoden opiskelijoita lukuvuonna 2005 - 2006.

Fysioterapeutit valikoituivat sen perusteella, oliko heillä asiakaskunnassaan ollut tanssijoita asiakkaina viimeisen vuoden aikana. Lähetimme lähestymiskirjeitä (Liite 3) niille fysioterapeuteille, joiden tiesimme työskentelevän tanssijoiden parissa.

Tanssinopettajat rajasimme TeaK:n tanssitaiteen kandidaatti- ja maisteriopiskelijoita opettaviin tanssinopettajiin. Lähetimme lähestymiskirjeitä sekä tuntiopettajille että virassa oleville tanssitaiteen professoreille.

Saimme tutkimusluvan kirjallisesti Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitoksen johtajan Marjo Kuuselan välityksellä. Tutkimuspyyntömme oli käsitelty opettajien kokouksessa, jossa todettiin, että saamme tehdä kyselytutkimusta koululla tanssinopiskelijoiden ja –opettajien keskuudessa. Toisaalta kokouksessa myös todettiin, että TeaK ei pysty tukemaan tutkimustamme muuten kuin toimittamalla meille yhteystietoja. TeaKin tilojen käyttäminen kyselyiden tekemiseen tai tutkimuksesta kertominen opetusaineiden puitteissa ei ollut mahdollista. Päätimme tehdä koko kyselyiden keräämisen sekä sähköpostitse että postitse.

Avasimme opinnäytteelle oman sähköpostiosoitteen [tanssiopinnyte@hotmail.com](mailto:tanssiopinnyte@hotmail.com), josta lähetimme kyselyä koskevat sähköpostit. Osalle lähetimme postia myös omista [@edu.stadia.fi](mailto:@edu.stadia.fi)-osoitteistamme, sillä jotkut sähköpostipalvelimet tulkitsevat automaattisesti [@hotmail.com](mailto:@hotmail.com)-loppuiset viestit roskapostiksi. Postitettavia kyselylomakkeita varten hankimme omakustanteisesti kaksi kirjekuorta ja kaksi postimerkkiä jokaista postitettavaa lomaketta kohden. Lähetimme lomakkeen mukana palautusosoitteella varustetun palautuskuoren, jonka postimaksu oli valmiiksi maksettu.

Sähköpostitse suoritettavissa kyselyissä ongelmana voi olla viestien huomiotta

jättäminen (Lowndes 2005: 112). Tämän seikan tiedostettuaamme päätimme ottaa yhteyttä suunniteltua tutkimusjoukkoa (20 vastausta, 5 jokaisesta ryhmästä) reilusti suurempaan joukkoon ystävällisellä lähestymisviestillä, jossa tiedustelimme halukkuutta osallistua kyselyymme, johon vastaaville lähetimme kyselylomakkeen. Lähestymisviestiin vastaamisella pyrimme varmistamaan, että kyselyyn osallistuvat kokisivat vastaavansa omasta tahdostaan ja lisäksi heillä olisi mahdollisuus vastata heille itselleen mieluisimmassa muodossa.

	AT	TO	FT	OP	Yht.
Yhteydenotot	19	29	9	9	66
Vastaukset	12	11	7	6	36
Lähetetty kyselylomake	12	11	7	5	35
Saapuneet kyselylomakkeet	10	7	5	1	23
Lopullinen tutkimusjoukko	10	7	5	-	22

KUVIO 1. Tutkimusjoukon muodostuminen. AT= ammattitanssijat, TO= tanssinopiskelijat, FT= fysioterapeutit, OP= tanssinopettajat.

Yhteensä lähetimme sähköpostitse 66 lähestymisviestiä, joihin vastasi 36 henkilöä: 12 ammattitanssijaa, 11 tanssinopiskelijaa, 7 fysioterapeuttia ja 6 tanssinopettajaa. Yksi opettajista ei katsonut olevansa sopiva henkilö vastaamaan kyselyyn, joten lähetimme kyselylomakkeen 35:lle. Vastanneista 6 henkilöä halusi lomakkeen postitse ja muut halusivat vastata sähköpostin välityksellä. Täytetyn lomakkeen palautti 22 henkilöä.

Päätimme ottaa kaikki vastaajat mukaan tutkimusjoukkoon. Jokaisen vastauksen saapumisen jälkeen tallensimme anonyymisti kyselylomakkeen ryhmäkohtaisesti koodattuna. Kun kyselylomake oli tallennettu anonyymisti, poistimme kaikki vastaajan lähettämät viestit sähköposteistamme, jotta vastaajien nimiä ei voi yhdistää lomakkeisiin.

Tanssinopettajien poissulkemisen jälkeen tutkimusjoukon kooksi muodostui 22 henkilöä, joista 10 oli ammattitanssijaa, 7 tanssin ammattiopiskelijaa ja 5 fysioterapeuttia (Kuvio 2).

RYHMÄ	n=	MIEHIÄ	NAISIA	KESKI-ikä
AMMATTITANSSIJAT	10	1	9	32,4
TANSSINOPISEKELIJAT	7	4	3	23,9
FYSIOTERAPEUTIT	5	2	3	37,2
YHTEENSÄ	22	7	15	31,2

KUVIO 2. Tutkimusjoukon sukupuoli- ja ikäjakauma.

Kyselyyn vastanneiden ammattitanssijoiden keski-ikä oli 32,4 vuotta. Yksi vastanneista oli mies. Valmistumisvuodet vaihtelivat välillä 1987 - 2005. Vastaushetkellä neljä tanssijaa oli parhaillaan työllistettynä, neljällä viimeisimmästä tanssityöstä oli aikaa alle kuusi kuukautta ja kahdella alle vuosi. Neljällä tanssijalla oli ollut tanssiperäinen vamma kuuden kuukauden sisällä vastaamishetkestä, kahdella tanssijalla vuoden sisällä ja kahdella tanssiperäinen vamma oli ollut yli vuosi sitten. Kaksi vastaajaa ilmoitti, ettei heillä ollut koskaan ollut tanssiperäistä vammaa.

Kyselyyn vastanneiden tanssinopiskelijoiden keski-ikä oli 23,9 vuotta. Miehiä vastanneista oli neljä. Toisen vuosikurssin opiskelijoita vastaajista oli neljä henkilöä ja kolmannen vuosikurssin opiskelijoita oli kolme henkilöä. Kolmella vastaajalla oli ollut tanssiperäinen vamma alle kuusi kuukautta sitten vastaushetkestä, kahdella alle vuosi sitten ja kahdella yli vuosi sitten.

Fysioterapeuttien keski-ikä oli 37,2 vuotta. Vastanneista kaksi oli miehiä. Valmistumisvuodet vaihtelivat välillä 1983 - 2005.

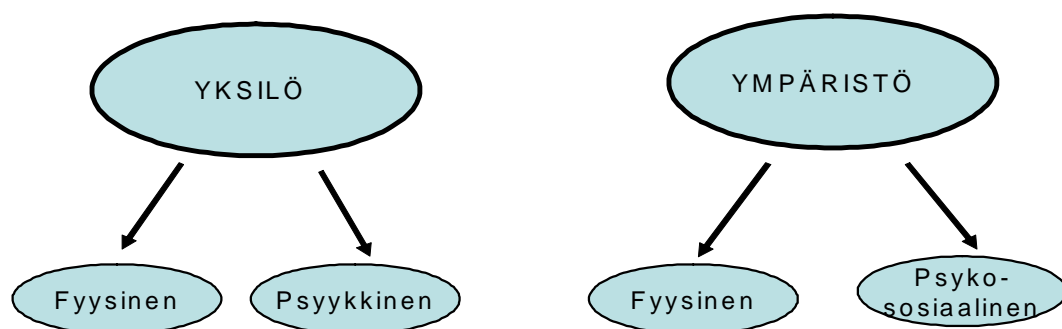
## 8.2 Aineiston käsittely

Kartoituksessa käytetyt kyselylomakkeet ovat työn liitteinä (Liitteet 4 - 10). Jokaiselle ammattiryhmälle lähetettiin oma lomake, sillä esitieto-osiossa kysyttiin eri kysymyksiä eri ryhmiltä muun muassa koulutukseen liittyen. Kaikkea esitiedoissa kysytyjä asioita ei käsitelty tässä kartoituksessa.

Kyselylomakkeen rakenteen periaatteena oli, että jokainen vastaaja sai ilmaista itseään omin sanoin. Valmiita vastausvaihtoehtoja ei ollut, joten vastaukset heijastavat vastaajilla päällimmäisenä mielessä olleita asioita. Vastausten sisältöä ei tarvinnut asettaa tärkeysjärjestykseen ja vastausten pituutta ei millään lailla rajattu.

Lomakkeiden sisällön purku aloitettiin elokuussa 2006. Kumpikin tekijöistä kävi ensin aineiston yksin läpi ja teki ehdotelman jäsentämismalliksi. Totesimme päätyneemme hyvin samankaltaiseen jäsennystapaan. Tämän jälkeen kävimme lomakkeet kohta kohdalta läpi, pelkistimme vastausten sisällöt ja jaoimme ne ryhmiin tutkimuskysymyksien ohjaamina. Kvantifioimme vastauksissa esiintyneiden ilmaisujen lukumäärät yhteen. Määrät kertovat kuinka monta eri vastaajaa on maininnut vastauksessaan kyseisestä asiasta. Nämä lukumäärät on merkitty tässä työssä vastausten perään sulkuihin.

Vastauksista erottelimme eri yksilö- tai ympäristötekijöihin liittyviä ilmaisuja. Samantyyppistä jakotapaa oli käytetty myös useissa lukemissamme tanssitutkimuksissa. Yksilöominaisuuksiksi laskimme mukaan yksilön fyysiset ja psyykkiset tekijät sekä toiminnan, joka on kiinni yksilön omasta tekemisestä, kuten esimerkiksi omatoiminen keuhonhoito. Ympäristötekijät sisältävät tanssijan ammattiin liittyvät sekä fyysiset että psykososiaaliset harjoittelu- ja esiintymisolosuhteet, työympäristön kanssa vuorovaikutuksessa toimimisen sekä muut tekijät, kuten esiintymisasut jne. Ympäristötekijöiksi lasketaan kuuluviksi tässä työssä myös liitot ja organisaatiot, jotka vaikuttavat toiminnallaan tanssiolosuhteisiin. Tanssinopiskelijoilla ympäristötekijöihin kuuluvat myös kouluun liittyvä toiminta. Seuraavissa kappaleissa esitellyt tulokset löytyvät taulukoituna työn liiteosassa (Liitteet 11 - 14).



KUVIO 3. Tanssiperäisten vammojen riskitekijöiden ja ennaltaehkäisevien tekijöiden jaottelu

## 9 TUTKIMUSTULOKSET

### 9.1 Tanssiperäisten vammojen riskitekijät

Kaikilta ammattiryhmiltä kysyttiin: ”Mitkä ovat mielestäsi merkittävimpiä riskitekijöitä tanssiperäisten vammojen syntymisen kannalta?”. Tanssiperäinen vamma käsitteenä määriteltiin kyselylomakkeen mukana lähetetyssä ohjeessa.

---

Riittämätön lämmittely   Väsymys   Puutteellinen tanssitekniikka

---

KUVIO 4. Kaikkien ammattiryhmien vastauksissa useasti esiintyneet riskitekijät.

### **Ammattitanssijat**

Ammattitanssijoiden vastauksissa mainittiin 17 eri riskitekijää tanssiperäisten vammojen taustalla.

#### Yksilötekijät

Kyselyyn vastanneiden ammattitanssijoiden mielestä merkittävimpiä riskitekijöitä tanssiperäisten vammojen syntymisen kannalta olivat: riittämätön lämmittely ennen tanssiharjoitusta tai esitystä (7), väsymys (7), ylikuormitus (5), puutteellinen tanssitekniikka (4), huono lihastasapaino (3), säännöllisen tanssitekniikkaharjoittelun puute (2), keuhonhuollon puute (2), puutteellinen ravitsemus (1), yhtä aikaa tanssijana ja koreografina työskentely (1), huonot jalkineet (1) ja lihasten kylmeneminen harjoitusten aikana (1).

#### Ympäristötekijät

Ammattitanssijoiden vastauksissa esiintyi seuraavia ympäristöön liittyviä riskitekijöitä: koreografien kohtuuttomat pyynnöt (1), kehoa yksipuolisesti rasittava liikemateriaali (1), peräkkäisten töiden samankaltaisuus (1), huono tanssialusta (1), kylmä treenitila (1), pitkä työttömyyskausi (1).

## **Tanssinopiskelijat**

Tanssinopiskelijoiden vastauksissa mainittiin 12 eri riskitekijää tanssiperäisten vammojen taustalla.

### **Yksilötekijät**

Tanssinopiskelijoiden vastauksissa merkittäviä riskitekijöitä olivat: väsymys (4), riittämätön lämmittely (3), puutteellinen tanssitekniikka (3), huono lihastasapaino (2), puutteellinen kehontuntemus (2), riittämätön palautuminen (2), henkinen stressi (1) sekä rasitus (1).

### **Ympäristötekijät**

Ympäristöön liittyviä riskitekijöitä tanssinopiskelijat mainitsivat: kova tai liukas lattia (3), kylmä harjoitussali (2), liian kova esiintymis- tai harjoitustahti (1) sekä kunto- ja oheisharjoittelun riittämätön huomioiminen koulutuksessa (1).

## **Fysioterapeutit**

Fysioterapeuttien vastauksissa mainittiin 16 eri riskitekijää tanssiperäisten vammojen taustalla.

### **Yksilötekijät**

Kyselyyn osallistuneiden fysioterapeuttien mielestä merkittäviä riskitekijöitä olivat: rakenteelliset tekijät (4), puutteellisen tanssitekniikka (4), väsymys (3), riittämätön lämmittely (3), puutteellinen palautuminen (2), stressi (2), kuntoutuksen laiminlyönti (2), riittämätön ravinto liikkumiseen nähden (1), huono lihastasapaino (1), lihashuollon laiminlyönti (1), loppuverryttelyiden laiminlyönti (1) ja ylikunto (1).

### **Ympäristötekijät**

Ympäristöön liittyviä riskitekijöitä fysioterapeuttien mielestä olivat: liian vaativat suoritukset (2), liian kuormittava fyysinen harjoittelu (1), suuret toistomäärät (1) ja liian suuret tai eritasoiset opetusryhmät (1).



## 9.2 Tanssiperäisiä vammoja ennaltaehkäisevät tekijät

Ennaltaehkäisevien tekijöiden kartoituksessa yhdistyivät kaksi eri kysymystä: ” *Millä keinoin voit itse / tanssija voi itse ennaltaehkäistä tanssiperäisten vammojen syntymistä?*” sekä ” *Miten eri tahot (tanssikoulut, tanssiryhmät, yhdistykset, ammattiliitot tms.) voivat toiminnallaan vaikuttaa tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisyyn ja tanssijoiden terveyden edistämiseksi?*”, Näillä kysymyksillä oli tarkoitus selvittää ajatuksia omista ja ympäristön (yhteiskunta ja eri tahot) mahdollisuuksista vaikuttaa tanssiperäisten vammojen syntymiseen ennaltaehkäisevästi. Olemme jaotelleet ympäristötekijöihin liittyvät vastaukset kolmeen eri alaryhmään: tanssikoulut, tanssiryhmät/tanssituotanto sekä liitot ja muut organisaatiot.

---

Huolellinen  
lämmittely

Kehon tunteminen/  
kehon kuuntelu

Tiedon lisääminen  
kehonhuollosta

---

KUVIO 5. kaikkien ammattiryhmien vastauksissa useasti esiintyneet ennaltaehkäisevät tekijät.

### **Ammattitanssijat**

Ammattitanssijat mainitsivat 23 eri asiaa liittyen tanssiperäisten vammojen omatoimiseen ennaltaehkäisyyn ja 17 ympäristöön sidoksissa olevaa ennaltaehkäisevää tekijää.

#### Yksilöön liittyvät tekijät

Ammattitanssijoiden vastauksissa ennaltaehkäiseviä tekijöitä olivat: lämmittely (8), venyttely (6), riittävä lepo (5), lihasten vahvistaminen (5), palauttava harjoittelu (3), oman kehon kuunteleminen (3), huolellisuus ja keskittyminen tanssiharjoittelussa (2), psyykkinen vireystila (2), jooga (2), uinti (2), yleiskunnon ylläpito (2), säännöllinen tanssiharjoittelu (2), monipuolinen ja riittävä ravinto (2), riittävä kehonhuolto (1), hieronta (1), pilates (1), oman harjoittelun jaksottaminen (1), lihastasapainon ylläpito (1), tasapainolautaharjoittelu (1), välitön pienten vammojen ensiapu (1), järkevä harjoittelu (1), magnesiumin syöminen (1) sekä omien taitorajojen tunteminen (1).

### Ympäristötekijät

*Tanssikoulujen* toimintaan liittyviä asioita olivat: kehonhuollon tärkeyden korostaminen tanssikouluissa (3), enemmän ohjausta itsenäiseen ja yksilölliseen kehonhuoltoon (2), tekniikan ja linjauksen korostaminen opetuksessa (2), kehonkuuntelun korostaminen opetuksessa (2), anatomian ja ravintotiedon opetuksen sisällyttäminen tanssikouluihin (1) sekä tanssikoulujen ja -ryhmien työntekijöiden aktiivinen kouluttaminen (1).

*Tanssiryhmiin/tanssituotantoon* liittyviä ennaltaehkäiseviä toimia olivat: koreografian pyyntöjen terve kyseenalaistaminen (2), lämmittelyyn ja kehonhuoltoon liittyvien puitteiden järjestäminen tanssijoille (2) sekä tanssijoiden ylikuormittamisen välttäminen (1).

*Liittoihin ja muihin organisaatioihin* liittyviä vastauksia olivat: luentojen ja kurssien järjestäminen (3), DHF:n toiminnan jatkuminen tanssijoiden terveyden edistämiseksi (2), paremmat palkat (2), parempi työllisyystilanne (1), yhteistyö fysioterapeuttien sekä muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa (1), liiton tarjottava taloudellista avustusta terveydenhuollon ammattilaisten palveluihin (1), tanssijoiden parissa työskenteleville perehdytystä tanssijoiden työstä sekä kehonhuoltokursseja tanssijoille (1).

### Tanssinopiskelijat

Tanssinopiskelijat mainitsivat 14 eri omatoimiseen ennaltaehkäisyyn ja seiseman ympäristöön liittyvää tekijää.

#### Yksilötekijät

Tanssinopiskelijoiden mielestä ennaltaehkäiseviä toimia olivat: lämmittely (4), venyttely (3), kehonkuuntelu (3), uusien ekonomisempien työtapojen etsiminen (3), lihastasapainosta huolehtiminen (2), teorian tiedon soveltaminen harjoitteluun (2), hyvä tanssitekniikka (1), palautuminen (1), palauttava harjoittelu (1), pilates (1), rentoutuminen (1), syvien lihasten vahvistaminen (1), hieronta (1) fysioterapia (1) ja itsestä huolehtiminen (1).

### Ympäristötekijät

Tanssinopiskelijoilla kaikki ympäristötekijöihin liittyvät maininnat olivat yhteydessä

*kouluympäristöön*. Opiskelijoiden mielestä ennaltaehkäiseviä tekijöitä olivat: koulujen on tarjottava sekä teorian tietoa että käytännön opetusta kehonhuollosta ja tasapainoisesta harjoittelusta (5), ravintotiedon opettaminen tanssikouluissa (2), informaation ja keskustelun välittäminen eteenpäin (1), tietoon perustuva opetus (1), tanssijoiden ylikuormittamisen välttäminen (1), oman kehon kuuntelun ohjaaminen opetuksessa (1) sekä yksilöllisten kehotyyppien huomioiminen (1).

### **Fysioterapeutit**

Fysioterapeutit mainitsivat 23 eri tanssijoiden omatoimiseen ennaltaehkäisyyn ja kymmenen eri ympäristöön sidoksissa olevaa ennaltaehkäisevää tekijää.

#### **Yksilötekijät**

Fysioterapeuttien mainitsemia ennaltaehkäiseviä tekijöitä olivat: oman kehon tunteminen (4), säännöllinen ravinnon saanti (3), nesteytys (2), vammojen itsehoito (2), riittävä lihahuolto (2), vammojen huolellinen kuntoutus (1), hieronta (1), fysioterapia (1), maalaisjärjen käyttö (1), hakeutuminen ajoissa hoitoon (1), oma ensiapu (1), treenaaminen oikealla taitotasolla (1), anatomian ja kinesiologian perusymmärrys (1), tiedon lisääminen ja hyödyntäminen työssä (1), ammattilaisten konsultointi yksilöllisesti (1), hakeutuminen ammattitaitoisen opettajan ohjaukseen (1), riittävä fyysinen ja psyykinen valmius (1), oman fyysisen ja psyykkisen tilan tunnistaminen ja kunnioittaminen (1), lämmittely (1), venyttely (1), palauttava liikunta (1), lepo (1) sekä tasapaino rasituksen ja levon välillä (1).

#### **Ympäristötekijät**

*Tanssikouluihin* liittyviä asioita olivat: opettajien kouluttaminen ja tiedon välittäminen oppilaille (3), tanssitalojen asianmukaisesta kunnosta huolehtiminen (2), aikataulujen säännöllisyys (1), sopiva kuormittaminen ajan puitteissa (1) sekä lihahuollosta, nesteytyksestä ja ravinnosta huolehtiminen harjoittelun yhteydessä (1).

*Lüttöjen ja muiden organisaatioiden* toimintaan liittyvä ennaltaehkäiseviä eri tekijöitä olivat: informaation lisääminen ja tietojen päivittäminen (2), yhteistyö ja tiedon vaihtaminen eri tahojen välillä (1), asiantuntijaverkoston järjestäminen sekä erilaisten koulutusten tarjoaminen (1), tanssista ja sen fyysisistä vaatimuksista koulutuksia terveydenhuollon ammattilaisille (1).

### 9.3 Tanssijoiden terveystyötytymiseen vaikuttavat tekijät

Ammattitanssijoilta ja tanssinopiskelijoilta kysyttiin: ”Mitkä asiat ovat eniten vaikuttaneet omaan terveystyötytymiseesi?”. Fysioterapeuteilta kysyttiin: ” Miten voit fysioterapeuttina vaikuttaa tanssijoiden terveystyötytymiseen?”

---

Omat ja muiden loukkaantumiset      Anatomian ja kinesiologian luennot

---

KUVIO 6. Kaikkien ammattiryhmien vastauksissa useasti esiintyneet terveystyötytymiseen vaikuttaneet tekijät.

#### **Ammattitanssijat**

Ammattitanssijat mainitsivat 17 eri terveystyötytymiseen vaikuttavaa tekijää.

Ammattitanssijoiden terveystyötytymiseen vaikuttaneita tekijöitä olivat: omat loukkaantumiset (4), iän tuoma kokemus (2), vanheneminen (2), terveystiedon lisääntyminen (2), kinesiologian ja anatomian luennot (2), muiden loukkaantumiset (1), kantapäähän kautta oppiminen (1), tieto vammojen hoitamatta jättämisen seuraamuksista (1), onnistunut kehonhuolto - ei koskaan rasitusvammoja (1), henkilökohtainen ohjaus kehonhuollossa (1), jooga (1), shiatsuhierojan opinnot (1), kehon ja mielen yhteyden ymmärtäminen (1), esiintyminen toimii kunnan mittarina (1), perhe (1), keskustelut kollegoiden kanssa (1) ja opetus (1).

#### **Tanssinopiskelijat**

Tanssinopiskelijat mainitsivat 10 eri terveystyötytymiseen vaikuttavaa tekijää.

Tanssinopiskelijoiden kertomia asioita olivat: omat loukkaantumiset (6), muiden loukkaantumiset (3), oman tiedon lisääntyminen anatomiasta ja kinesiologiasta (3), kantapäähän kautta oppiminen (2), kauhutarinat loukkaantumisista (1), fysioterapia (1), terveellisten elämäntapojen oppiminen nuorena (1), opettajien antamat henkilökohtaiset neuvot (1), pilateskurssit (1) ja onnistunut kehonhuolto-vähentänyt kipuja (1).

## Fysioterapeutit

Fysioterapeutit vastasivat kysymykseen, millä tavoin fysioterapeuttina voi vaikuttaa tanssijoiden terveystietämiseen. Vastauksissa esiintyi neljä eri asiaa: tiedon välittäminen (2), oman ammattitaidon kehittäminen (1), itsehoidon opettaminen (1) ja ohjaus (1).

### 9.4 Muita vastaajien kommentteja aiheesta

Kyselylomakkeissa oli lopussa kohta: ”*Muita kommentteja aiheesta?*”, johon jokainen vastaaja sai vapaasti kommentoida aihetta. Tässä vastauskohdassa kommentoitiin muun muassa ennaltaehkäisyn toteutumattomuuden syitä (”*vammoista tiedetään jo paljon, mutta ennaltaehkäisyyn ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota*”), vastuualueita (”*oikea tekniikka on sekä opettajan että oppilaan vastuulla*”) ja ehdotuksia muun muassa tanssikoulutukseen (”*tanssikoulujen on tarjottava enemmän kehonhuolto ja ravinto-oppia*”). Kaikki kommentit ovat kokonaisuudessaan luettavissa liitteestä 14.

## 10 YHTEENVETO

Kaikki ammattiryhmät kertoivat tanssiperäisten vammojen merkittäviksi riskitekijöiksi useita eri asioita. Kuitenkin muutamat asiat esiintyivät useammin kuin kerran kaikkien ryhmien vastauksissa. Näitä yhteisiä asioita olivat riittämätön lämmittely, väsymys ja puutteellinen tanssitekniikka. Ammattitanssijoiden vastauksissa neljä eniten ilmaistua riskitekijää olivat väsymys, riittämätön lämmittely, ylikuormitus ja tanssitekniikan puutteet. Tanssinopiskelijoiden vastauksissa neljä eniten ilmaistua tekijää olivat väsymys, riittämätön lämmittely, puutteellinen tanssitekniikka ja kova/liukas lattia. Fysioterapeuttien vastausten neljä eniten mainintoja saanutta riskitekijää olivat rakenteelliset tekijät, puutteellinen tanssitekniikka, riittämätön lämmittely ja väsymys.

Yhteisesti ilmaistuja ennaltaehkäiseviä tekijöitä olivat muun muassa huolellinen lämmittely, kehon tunteminen/kehon kuuntelu ja tiedon lisääminen kehonhuollosta. Ammattitanssijoiden neljä useimmin mainittua ennaltaehkäisyn keinoa olivat lämmittely, venyttely, riittävä lepo ja lihasten vahvistaminen. Tanssinopiskelijoiden vastauksissa useimmin ilmaistuja asioita olivat kehonhuollon opetus koulussa,

lämmittely, venyttely, kehonkuuntelu ja ekonomisten työtapojen etsiminen. Fysioterapeuttien vastauksissa esiintyi useimmin kehontuntemus, opettajien kouluttaminen ja säännöllinen ravinnon saaminen.

Tanssijoiden ja tanssinopiskelijoiden omaan terveystyöskäyttyymiseen ovat vaikuttaneet kokemukset loukkaantumisista sekä anatomian ja kinesiologian luennot. Fysioterapeuttien mielestä heidän keinonsa vaikuttaa tanssijoiden terveystyöskäyttyymiseen ovat tiedon välittäminen, itsehoidon opettaminen, oman ammattitaidon kehittäminen ja ohjaus.

Muitakin yhteneväisiä yksittäisiä tekijöitä oli vastauksissa ilmaistu. Näitä asioita olivat muun muassa fysioterapeutin konsultaatioon, kehonhuoltoon ja koulutukseen liittyvät kommentit. Eri ammattiryhmien vastauksissa esiintyi myös joitakin eroavaisuuksia. Ammattitanssijoiden vastauksissa nousivat esiin työelämään liittyvät asiat kuten työttömyys, palkat ja työolosuhteet. Tanssinopiskelijoiden kommentit liittyivät tiiviisti opiskeluun sekä kouluympäristöön. Fysioterapeuttien näkökulmassa korostui kehon anatomian ja fysiologian tuntemus.

## 11 POHDINTA

### 11.1 Tuloksissa ilmenneet asiat

Tämän opinnäytetyön tuloksissa ilmeni samoja asioita ja teemoja kuin muissa maailmalla tehdyissä tanssitutkimuksissa. Väsymys oli yksi teemoista, joka esiintyi useissa aiheesta tehdyissä tutkimuksissa. Väsymys esiintyi kartoituksessamme kaikkien ammattiryhmien vastauksissa useasti. Jäimme pohtimaan, miksi väsymys koetaan merkittävänä riskitekijänä. Väsymys voi olla oire yksilöön kohdistuvasta liiallisesta kuormituksesta, jolloin palautuminen ei ole riittävää. Syyt väsymyksen taustalla voivat johtua joko yksilön omista toimista kuten unenpuutteesta tai ympäristöntekijöistä kuten liian kuormittavaksi suunnitellusta ohjelmasta. Väsymys voi olla myös psyykkisistä tekijöistä johtuvaa ja ilmetä fyysisinä oireina. Tasapaino kuormituksen ja palautumisen välillä on oleellista tanssijan työssä, mikä on huomioitava niin yksilön kuin ympäristön toiminnassa tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisyä toteutumiseksi.

Tanssitekniikkataitoja ja niiden merkitystä tanssiperäisten vammojen taustalla kommentoitiin vastauksissa erilaisista näkökulmista. Teknisten taitojen puutteet tanssijoilla koettiin merkittäväksi riskitekijäksi kaikissa ammattiryhmissä. Tämän asian koettiin olevan sekä yksilön että ympäristön yhteinen haaste. Yksi tanssinopiskelija vastasi, että hyvien tanssitekniikkataitojen oppiminen on sekä oppilaan että opettajan yhteisellä vastuulla. Mielestämme molempien tulisi ymmärtää biomekaaniset perusteet, jotka vaikuttavat tanssitekniikan taustalla. Anatomian ja kinesiologian opetuksen sisällyttäminen sekä tanssijoiden että tanssinopettajien ammatilliseen koulutukseen on näin ollen perusteltua.

Kahden fysioterapeutin mielestä liian vaikeiden suoritusten vaatiminen tanssijoiden taitotasoon nähden voi olla myös riskitekijä. Esimerkiksi tanssinopettajien olisi pystyttävä etenemään tanssitekniikan opetuksessa ryhmän tason mukaan. Tämä on haasteellista, koska tanssia opetetaan ryhmissä ja kaikkien oppilaiden lähtökohdat ja taitojen karttuminen ovat yksilöllisiä. Ammattitanssijoilla omien tanssiteknisten taitorajojen tiedostaminen on tärkeää koreografien kanssa työskennellessä. Tanssijan on pystyttävä tiedostamaan, mitä hän pystyy ja ei pysty tekemään. Käytännössä varsinkin nuorten tanssijoiden on vaikeaa kyseenalaistaa koreografien pyyntöjä, koska näyttämisen halu on suuri. Uudet ja vaikeat liikkeet otetaan vastaan haasteina. Lisäksi työtilanne voi pakottaa yrittämään asioita oman kehon kustannuksella. Joidenkin vanhempien ammattitanssijoiden mielestä iän tuoma kokemus on tuonut tietynlaista malttia omaan tekemiseen ja omat taidot on hyväksytty riittäviksi.

Ammattitanssijat ja tanssinopiskelijat pitivät huolellista lämmittelyä ennaltaehkäisyn keinona. Sama näkemys esiintyi myös Ramelin (2004) sekä käänteisesti Lawsin (2005) tutkimuksessa, jossa riittämättömä lämmittelyä pidettiin riskitekijänä tanssiperäisten vammojen syntymiselle. Lämmittely ennen tanssiharjoituksia tai esiintymistä on usein tanssijoiden omalla vastuulla. Jokaisen olisi tunnettava oman kehon vaatimukset siitä, minkä verran ja millaista valmistelua keho tarvitsee. Ympäristön ja organisaatioiden on tärkeää tarjota tanssijoille lämmittelyyn sopivat puitteet.

Tästä kartoituksesta välittyi myönteinen kuva ammattitanssijoiden ja tanssinopiskelijoiden tiedoista, jotka heillä on tanssiperäisten vammojen riskitekijöistä ja ennaltaehkäisystä. Vastaajat tiedostivat useita tanssijan työhön liittyviä riskitekijöitä ja ilmaisivat monipuolisesti ennaltaehkäisyn keinoja. Tämän kartoituksen puitteissa ei

kuitenkaan käy ilmi, kuinka hyvin ennaltaehkäisy toteutuu vastaajien kohdalla käytännössä.

Ammattitanssijoiden ja tanssinopiskelijoiden vastauksissa huomion kiinnitti omien loukkaantumisten ja kantapään kautta oppimisen vaikutus terveyskäyttäytymiseen. Myönteistä tässä asiassa oli ajatus siitä, että tanssijat olivat loukkaantumisen seurauksena muuttaneet omia toimiaan preventiivisempään suuntaan. Loukkaantuminen on voinut toimia itsetutkiskeluprosessin katalyyttina, minkä ansiosta tanssijoiden kehonkuuntelu- ja kehonkäyttötaidot ovat kehittyneet. Haasteena tulevaisuudessa on kehittää tanssijoiden ja tanssijoiden parissa työskentelevien tietoutta siten, että ennaltaehkäisevät toimet toteutuvat ilman kantapään kautta oppimista. Tämän työn tutkimusjoukossa oli kaksi ammattitanssijaa, jotka ilmoittivat esitiedoissa, ettei heillä ole ollut koskaan tanssiperäistä vammaa. Toinen heistä kertoi tämän olleen onnistuneen kehonhuollon ansiota.

Tällä hetkellä TeaK:ssa kandidaattiopiskelijoilla on opintosuunnitelmassa yhden opintopisteen verran kinesiologian opintoja ja yhden opintopisteen verran kehonhuoltoa vuodessa (TeaK 2006). Useassa vastauksessa kommentoitiin näiden oppiaineiden olevan tärkeitä, koska ne auttavat ymmärtämään oman kehon toimintaa paremmin. Tämä auttaa tanssinopiskelijoita toimimaan tanssiperäisiä vammoja ennaltaehkäisevästi. Ammattitanssijat ja tanssinopiskelijat kaipasivat ravintotiedon opintoja sisällytettäväksi opintosuunnitelmaan. Fysioterapeuttien vastauksissa nousi esiin erityisesti ravitsemukseen liittyvät asiat, jotka usein jäävät liian vähälle huomiolle kehonhuoltoa käsiteltäessä.

## 11.2 Valitut aineistonkeruumenetelmät ja aineiston käsittelyn haasteet

Aineiston tiedonkeruutapa oli toimiva, koska saimme vastaukset asettamiimme tutkimustehtäviin. Vaikka kyselymuotomme ei mahdollistanut asioiden spesifimpää tarkastelua, voi jatkossa tällaista kartoitusta hyödyntää uusien tutkimusten pohjamateriaalina. Näin voidaan tarkentaa tiettyyn teemaan liittyviä käsitteitä ja jatkaa aiheen syventämistä spesifimpien aineistonkeruumenetelmien, esimerkiksi teemahaastattelun, avulla. Kyselylomaketta on mahdollista käyttää jatkossa myös muiden tanssilajien harrastajien ja ammattilaisten käsitysten kartoittamisessa, mikä voisi olla vertailevana kartoituksena mielenkiintoinen aihe.



Lomakekysely osoittautui toimivaksi tavaksi kerätä tietoa yleisesti aiheen ympäriltä. Kokemuksemme perusteella etänä tehty avokysely voi jäädä osittain vaikeaksi tulkita monimuotoisten vastausten vuoksi, eikä tutkijalla tällöin ole mahdollisuutta pyytää vastaajaa tarkentamaan käyttämiään ilmaisuja. Kyseistä ongelmaa ei esiinny, jos kyselylomake olisi strukturoitu, eli vastausvaihtoehdot olisi annettu valmiiksi. Toisaalta tavoitteenamme oli kerätä monimuotoista aineistoa ja olla johdattelematta vastaajaa tiettyjen teemojen pariin. Puolistrukturoidun avovastausmallin avulla saimme vastauksiksi juuri niitä asioita, jotka kullakin vastaajalla oli päällimmäisenä mielessä vastaushetkellä. Jokainen vastaaja sai käyttää juuri omia ajatuksia parhaiten kuvaavia ilmaisuja. Tämä on kyseisen aineistonkeruutavan vahvuus, mutta se ei sulje pois samasta asiasta juontavia käsitteisiin ja tulkintaan liittyviä haasteita.

Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitokselta valmistuneilta ammattitanssijoilta sekä TeaK:n opiskelijoilta palautui kyselyitä odotettua enemmän, mikä oli positiivinen yllätys. Ammattitanssijat kokivat selvästi opinnäytetyömme aiheen heille tärkeäksi ja mielekkääksi. Vastaukset olivat avoimia, kysymyksiin oli paneuduttu huolellisesti ja vastauksista näkyi välittäminen tanssijoiden terveyttä ja työhyvinvointia kohtaan. Ammattitanssijoiden vastaukset olivat monelta osin hyvin samansuuntaisia ja heidän vastauksistaan näkyi työelämän näkökulma. Esiin nousseita asioita, joista vain ammattitanssijat mainitsivat, olivat muun muassa työttömyys, palkat ja koreografien kanssa työskentely. Tanssinopiskelijat vastasivat ymmärrettävästi enemmän omaan opiskeluun liittyvästä näkökulmasta, koska heidän elämänsä liikkuu koulun toiminnan ja tanssinharjoittelun ympärillä. Heiltä puuttuu vielä kokonaiskuva ammattitanssijan elämästä, johon on yhteydessä muun muassa työllistymiseen liittyvät tekijät.

Harmiksemme emme saaneet TeaK:n tanssinopettajilta lukuisista yhteydenotoistamme huolimatta riittävästi vastauksia. Moni ilmoitti mielenkiintonsa opinnäytetyötämme kohtaan ja ilmaisi kiinnostuksensa vastaamalla lähestymisviestiimme, mutta ei vastannut itse kyselyyn. Tähän voi olla syynä aikataulutuksemme, joka mahdollisesti osui opettajien työteliäisimpiin ajankohtiin sekä loppukeväästä että alkusyksystä. Toinen vaihtoehto voi olla, että sähköposti ei ollut paras mahdollinen tapa lähestyä opettajia, koska syystä tai toisesta sähköisesti vastaaminen oli kenties liian työlästä tai hankalaa. Vielä yksi näkökulma opettajien vastaamattomuuteen voi olla heidän mahdollisesti kokemansa paine omien vastausten sisällöstä. TeaK:n opettajina he voivat kokea tietynlaista vastuuta siitä, että heidän vastauksensa edustavat koko TeaK:n

opettajakunnan näkemystä kyseisistä aiheista. Vaikka opettajienkin vastaukset olisi käsitelty anonyymisti, saattoi heillä pienen opettajakunnan vuoksi olla pelko tulla tunnistetuksi vastausten sisällön perusteella. Jos kysely olisi tehty kansallisesti kaikille eri tanssikoulujen opettajille, olisiko tilanne ollut toinen? Tämä on täysin omaa spekulatiotamme, eikä kukaan tutkimusjoukosta ilmaissut mitään tähän viittaavaa. Tarkoituksenamme tässä opinnäytteessä ei ollut kyseenalaistaa kenenkään tai minkään ammattikunnan osaamista, vaan löytää vastauksista oivalluksia, jotka auttavat fysioterapeutteja ymmärtämään tanssijan työtä kokonaisuutena ja työskentelemään ammattitaitoisemmin tanssijoiden terveyden edistämiseksi.

Asettamamme tavoitteen mukaisesti kyselyimme vastasi viisi fysioterapeuttia. Alkuperäinen tavoitemäärämme saattoi kuitenkin olla hieman liian pieni, sillä ammattitanssijoiden ja tanssinopiskelijoiden vastauksiin verrattuna fysioterapeuttien vastaukset olivat tiivimpiä ja vähäsanaisempia. Lisäksi vastauksissa esiintyi paljon fysioterapeuttien kesken erilaisia näkökulmia, joihin voi olla eri syitä. Tähän fysioterapeuttien otantaan osui ammatti-iältään varsin nuoria ammattilaisia. Jäimme pohtimaan, olisivatko jotkut tietyt teemat nousseet selvemmin esiin, jos mukana olisi ollut laajempi osallistujajoukko. Syy voi olla myös omassa kysymysten asetelussamme tai kyselyn muodossa. Toisaalta on ymmärrettävää, että fysioterapeuteille aihe ei ole yhtä henkilökohtainen kuin ammattitanssijoille ja tanssinopiskelijoille. Fysioterapeuteille suunnatun oman kysymyksen ”Miten voit vaikuttaa fysioterapeuttina tanssijoiden terveyskäyttäytymiseen?” vastaukset olivat lyhyitä ja yhdellä sanalla ilmaistuja. Tämä kysymys oli meille ammatillisesti oleellisin, minkä vuoksi olisimme kaivanneet perustellumpia vastauksia. Toisella aineistonkeruumenetelmällä, esimerkiksi teemahaastattelulla, olisi voinut saada aiheesta paremmin informaatiota. Tässä katsommekin olevan jatkotutkimuksen aihetta.

Suurin aineiston purkamisen haaste oli vastauksissa käytettyjen ilmaisujen pelkistäminen siten, että vastausten sisällön ydin ei muuttuisi. Aluksi aineiston pelkistäminen tuntui yksinkertaiselta toimenpiteeltä. Kuitenkin, mitä enemmän vastauksiin syventyi, sitä enemmän samankaltaisissa vastauksissa havaitsi vivahde-eroja, joita olisi pystynyt tulkitsemaan eri tavoin.

Pyrimme olemaan pelkistämättä aineistoa liikaa, jotta se ei menettäisi monivivahteisuuttaan. Aineiston käsitteellinen monipuolisuus ja ilmaistujen asioiden

runsaus ilmentää myös tanssijan työn ja tanssinopiskelun kokonaisvaltaisuutta eli tanssiperäisten vammojen riskitekijöihin vaikuttavat monet eri tekijät. Lukijan on hyvä muistaa, että tutkimuksissa joissa on käytetty laadullisia menetelmiä, ilmaistut termit ovat tekijöiden tulkintaa vastaajien ilmaisuista (Hirsjärvi - Hurme 2000: 151.)

Kysyimme lomakkeen esitieto-osiossa ammattitanssijoilta ja tanssin ammattiopiskelijoilta tanssiperäisten vammojen esiintyvyyttä tutkimusjoukollamme. Tarkoituksena ei ollut puuttua tanssiperäisten vammojen aiheuttamiin haittoihin sen enempää, vaan halusimme kartoittaa vastaajien sen hetkistä vammatilannetta. Positiivinen yllätys oli se, että joillakin ammattitanssijoista ei ole koskaan ollut tanssiperäistä vammaa. Vaikka tanssiperäiset vammat ovat hyvin yleisiä, vammojen ei tarvitse automaattisesti olla osa tanssijan ammattia. Tanssijan ammatti on riskialtis, mutta riskit voivat olla hallittavissa. Tällöin ennaltaehkäisy toteutuu optimaalisesti ja tanssiperäisiltä vammoilta voi välttyä.

Kysymyksessä tanssiperäisten vammojen esiintyvyydestä oli kuitenkin paljon tulkinnanvaraa. Usein tanssijan ammattia harjoitettaessa terveenä ja vammautuneena työskentelyn raja voi hämärtyä. Vamman seurauksena syntynyttä toimintakyvyn alenemaa voidaan korjata erilaisin tukitoimin, kuten voimakkaalla tukiteippauksella, kipulääkityksellä tai tanssija voi tehdä tanssijantyötään kevennetysti. Joskus tanssija joutuu esiintymään vammautuneena ja silloin saatetaan koreografiaa muokata sen verran, että esiintyminen on mahdollista. Tämä on yleistä juuri freelancer-tanssijoiden ja pienten tanssiryhmien keskuudessa, joissa koreografia perustuu yksilöiden persoonalliseen liikekieleen eikä esimerkiksi johonkin tiettyyn tanssitekniikkaan. Tällöin korvaavaa tanssija on mahdoton saada täyttämään kyseinen aukko ja mahdollisesti taloudellisten paineiden tai taiteellisen itsekurin takia esitystä ei haluta perua. Tämä on suuri haaste tanssiperäisten vammojen tutkimuksessa ja kuntoutuksessa.

### 11.3 Ajatuksia jatkotutkimuksista

Opinnäytetyön näkökulman valinta ja aiheen rajaaminen tutkimustehtäviä koskeviin asioihin oli vaikeaa, koska meillä on paljon erityyppisiä tanssijoiden terveyteen liittyviä kiinnostuksen kohteita. Koemme monet eri aihealueet tärkeiksi sekä mielenkiintoisiksi. Aihetta pohtiessamme emme löytäneet suomalaista tanssijoiden terveyteen liittyvää tutkimusmateriaalia, jossa olisi ollut moniammatillinen näkökulma. Aiheen rajauksessa

vaikeutena oli pohtia, mitkä ammattiryhmät sisällytetään tähän työhön. Olisi ollut mielenkiintoista kartoittaa myös tanssiperäisten vammojen laatua ja koreografien tai muiden tanssilajien edustajien näkemyksiä tanssiperäisistä vammoista. Aiheen ja tutkimusjoukon rajaaminen oli kuitenkin sopiva opinnäytetyötä varten varattuihin resursseihin nähden. Harmiksemme opinnäytetyö ei aivan toteutunut suunnitellulla tavalla tutkimusjoukon kavennuttua kolmeen eri ammattiryhmään neljän sijaan.

Opettajien rooli tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisyssä koettiin kaikkien ammattiryhmien keskuudessa merkittäväksi. Opettajilla on suuri vastuu ja samalla mahdollisuus toimia tiedonvälittäjänä ja asennekasvattajana käytännön tasolla. Koemme tärkeäksi, että tanssinopettajia saadaan aktiivisesti osallistumaan tanssijoiden terveyttä edistävään toimintaan vuorovaikutuksessa muiden ammattiryhmien kanssa sekä hyödyntämään tutkittua tietoa opetuksessa.

Moniammatillinen yhteistyö ja tiedon kerääminen tanssijoiden terveyden edistämiseksi vaatii aktiivisuutta sekä Suomessa että maailmanlaajuisesti. Tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisyä ja tanssijoiden terveyttä edistävää toimintaa kehitettäessä olisikin olennaista käsitellä asiaa mahdollisimman monesta eri näkökulmasta. Asioiden edistyminen vaatii yhteistyötä eri alojen ammattilaisten välillä, jotta tanssijoita voidaan tukea parhaalla mahdollisella tavalla.

## LÄHTEET

- About IADMS. 2006. International Association of Dance Medicine and Science. Verkkodokumentti. <[www.iadms.org](http://www.iadms.org)> . Luettu 20.2.2006.
- Bronner, Shaw – Ojofeitimi, Sheyj – Rose, Donald 2003 a: Injuries in a Modern Dance Company. Effect of Comprehensive Management on Injury Incidence and Time Loss. The American Journal of Sports Medicine. Vol.31, No. 3. Pp. 365-373.
- Bronner, Shaw – Ojofeitimi, Sheyi – Spriggs, Jon 2003 b: Occupational Musculoskeletal Disorders in Dancers. Physical Therapy Reviews 2003; 8: 57-68.
- Dance Health Finland ry. 2006: Toimintakertomus 2005.
- DHF:n toiminnasta. 2006. Dance Health Finland. Verkkodokumentti. <[www.teme.fi/sttl/dhf](http://www.teme.fi/sttl/dhf)> . Luettu 20.2.2006.
- Eerola, Jaakko 2006. Suomen Kansallisbaletin Tanssijat ry:n sihteeri. Kirjallinen tiedonanto. 11.11.
- Hirsjärvi, Sirkka - Hurme, Helena 2000: Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press.
- Howse, Justin 2000: Dance Technique & Injury Prevention. Kolmas painos. Lontoo: A & C Black.
- Lakso, Sari 2004: Kutsumuksen hinta. STTL:n jäsentutkimus 2004. Suomen tanssitaiteilijainliitto. Verkkodokumentti <[www.teme.fi/sttl](http://www.teme.fi/sttl)>. Luettu 24.9.2006.
- Laws, Helen 2005: Fit to Dance2. Report of the second national inquiry into dancers' health and injury in the UK. United Kindom: Newgate press.
- Lowndes, Sarah 2005: The e-mail interview. Teoksessa Gillham, Bill: Research Interviewing. Puola: Open University Press.
- Mikkonen, Janne 2006. Pääsihteeri. Näyttelijäliitto. Kirjallinen tiedonanto. 8.11.2006
- Ramel, Eva - Moritz, Ulrich 1994: Self-reported musculoskeletal pain and discomfort in professional ballet dancers in Sweden. Scandinavian Journal of Rehabilitation Medicine 26.11-16.
- Ramel, Eva 2004: Bättre Arbetsmiljö för Dansare - BAD-projektet, slutrapport. Lund universitetet, avdelningen för arbetsterapi. Verkkodokumentti. <[www.lund.se](http://www.lund.se)>. Luettu 4.5.2006.
- Rönkkö, Reetta 2006. Tanssikinesiologi. Kirjallinen tiedonanto. 9.10.
- Savola, Elina - Koskinen-Ollonqvist, Pirjo 2005: Terveysten edistäminen esimerkein. Käsitteitä ja selityksiä. Helsinki: Terveysten edistämisen keskus ry.

- Schrader, Constance A. 2005: A Sense of Dance. Exploring Your Movement Potential. 2.painos. USA: Human Kinetics.
- Schärli, Andrea Melanie 2005: Fit to dance? –The Netherlands. A national inquiry into professional dancers' health and injury. Diploma Thesis. Eidgenössische Technische Hochschule Zürich, Departement Biologie. Fachstudiegang für Bewegungs- und Sportwissenschaften.
- Shah, Selina – Weiss, David 2005: Survey of Injuries Among Professional Modern Dancers: Incidence, Risk Factors, and Management. Kirjallinen tiedonanto. 10.5.
- Solomon, Ruth – Solomon, John – Cerny Minton, Sandra 2005: Preventing Dance Injuries. 2. painos. USA: Human Kinetics.
- STOPP. 2006. Suomen Tanssioppilaitosten liitto. Verkkodokumentti. <[www.tanssioppilaitostenliitto.com](http://www.tanssioppilaitostenliitto.com)> . Luettu 30.8.2006.
- Tanssitilastot 2005. 2006. Tanssin tiedotuskeskus. Verkkodokumentti. <[www.danceinfo.fi](http://www.danceinfo.fi)> . Luettu 8.11.2006.
- Teatterikorkeakoulu 2006. Opinto-opas 2006-2007. Verkkodokumentti. <[www.teak.fi](http://www.teak.fi)>. Päivitetty 10.11.2006. Luettu 10.11.2006
- Tenhunen, Ulla 2006. Jäsensihteerin. Suomen tanssitaiteilijainliitto. Helsinki. Suullinen tiedonanto 8.11.
- The Performing Arts Medicine Association. 2006. Verkkodokumentti. <[www.artsmed.org](http://www.artsmed.org)>. Luettu 20.2.2006.
- Wyon, Matt – Head, Andrew – Sharp, Craig – Redding, Emma 2002: Cardiorespiratory Responses in Modern Dance. Journal of Dance Medicine and Science. Volume 6, number 2 p. 41-45.
- Wyon, Matt – Redding, Emma 2005: Physiological Monitoring of Cardiorespiratory Adaptations During Rehearsal and Performance of Contemporary Dance. Journal of Strength and Conditioning Research. 19(3) p.72-75.
- Wyon, Matt 2005: Cardiorespiratory Training for Dancers. Journal of Dance Medicine and Science. Volume 9, number 1 p. 5-10.

**Arvoisa tanssin ammattilainen!**

Olemme kaksi fysioterapeuttiopiskelijaa Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiasta. TAUNO-rekrytointisivujen tietojen perusteella olet valmistunut TeaKista tanssijaksi, minkä vuoksi lähestymme sinua tällä sähköpostilla.

Teemme opinnäytetyönämme kyselytutkimusta tanssiperäisten vammojen riskitekijöistä ja ennaltaehkäisystä. Tutkimuskohteeksemme olemme valinneet Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitoksen valmistuvat opiskelijat, tanssin lehtorit ja tuntiopettajat, koulusta valmistuneet ammattitanssijat sekä tanssijoiden parissa työskentelevät fysioterapeutit.

Haluamme kuulla juuri SINUN, tanssin ammattilainen, omia ajatuksia ja mietteitä näistä asioista, joten olisitko kiinnostunut vastaamaan kyselyymme?

Arvostaisimme osallistumistasi tutkimukseen, koska kyselyiden ansioista saamme arvokasta tietoa tanssijoiden terveyteen liittyvistä asioista, joista hyötyvät sekä tanssin ammattilaiset että fysioterapeutit. Käsittelemme palautetun aineiston luottamuksellisesti ja nimettömästi.

Kyselyyn vastaamiseen kuluu sinulta aikaa noin 10-15 minuuttia.

Voimme toimittaa kyselylomakkeen sinulle joko sähköpostitse, postitse tai henkilökohtaisesti esim. työpaikallasi tai harjoituksiin tms. (Helsingin alueelle). Palautuksen voit myös tehdä haluamallasi tavalla.

Ilmoitatko meille pikaisesti sähköpostitse tai puhelimitse halukkuutesi osallistua tutkimukseen ja sinulle sopivimman vastausmuodon. Jos haluat lomakkeen postitse, liitä mukaan osoitetietosi.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tutkimuksesta, vastaamme mielellämme kysymyksiisi!

Panostasi arvostaen,

Kati Immonen 050-5328879 kati.immonen@edu.stadia.fi

Lilli Helpi 050-5140688 lilli.helpi@edu.stadia.fi

Opinnäytetyömme sähköpostiosoite on [tanssiopinnayte@hotmail.com](mailto:tanssiopinnayte@hotmail.com). Koulusähköpostimme ei vastaanota hotmailista lähetettyjä viestejä.

**Arvoisa tuleva tanssin ammattilainen!**

Olemme kaksi fysioterapeuttiopiskelijaa Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiasta. TeaKin internet-sivuilta löytyvien tietojen perusteella olet tanssitaiteenlaitoksen kolmannen vuosikurssin opiskelija, minkä vuoksi lähestymme sinua tällä sähköpostilla.

Teemme opinnäytetyönämme kyselytutkimusta tanssiperäisten vammojen riskitekijöistä ja ennaltaehkäisystä. Tutkimuskohteeksemme olemme valinneet Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitoksen opiskelijat, tanssin lehtorit ja tuntiopettajat, koulusta valmistuneet ammattitanssijat sekä tanssijoiden parissa työskentelevät fysioterapeutit.

Haluamme kuulla juuri SINUN, tuleva ammattitanssija, omia ajatuksia ja mielteitä näistä asioista, joten olisitko kiinnostunut vastaamaan kyselyymme?

Arvostaisimme osallistumistasi tutkimukseen, koska kyselyiden ansioista saamme arvokasta tietoa tanssijoiden terveyteen liittyvistä asioista, joista hyötyvät sekä tanssin ammattilaiset että fysioterapeutit. Käsittelemme palautetun aineiston luottamuksellisesti ja nimettömästi.

Kyselyyn vastaamiseen kuluu sinulta aikaa noin 10-15 minuuttia.

Voimme toimittaa kyselylomakkeen sinulle joko sähköpostitse, postitse tai henkilökohtaisesti esim. koululle tai harjoituksiin tms. (Helsingin alueelle). Palautuksen voit myös tehdä haluamallasi tavalla.

Ilmoitatko meille pikaisesti sähköpostitse tai puhelimitse halukkuutesi osallistua tutkimukseen ja sinulle sopivimman vastausmuodon. Jos haluat lomakkeen postitse, liitä mukaan osoitetietosi.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tutkimuksesta, vastaamme mielellämme kysymyksiisi!

Panostasi arvostaen,

Kati Immonen 050-5328879 kati.immonen@edu.stadia.fi

Lilli Helpi 050-5140688 lilli.helpi@edu.stadia.fi

Opinnäytetyömme sähköpostiosoite on [tanssiopinnayte@hotmail.com](mailto:tanssiopinnayte@hotmail.com). Koulusähköpostimme ei vastaanota hotmailista lähetettyjä viestejä.



Arvoisa fysioterapian ammattilainen!

Olemme kaksi fysioterapeuttiopiskelijaa Helsingin ammattikorkeakoulu Stadiasta.

Teemme opinnäytetyönämme kyselytutkimusta tanssiperäisten vammojen riskitekijöistä ja ennaltaehkäisystä. Tutkimuskohteeksemme olemme valinneet Teatterikorkeakoulun tanssitaiteen laitoksen opiskelijat, tanssin lehtorit ja tuntiopettajat, koulusta valmistuneet ammattitanssijat sekä tanssijoiden parissa työskentelevät fysioterapeutit.

Jos asiakaskuntaasi kuuluu ammattitanssijoita tai tanssinopiskelijoita, niin haluaisimme kuulla juuri SINUN omia ajatuksia ja mielteitä näistä asioista. Olisitko siis kiinnostunut vastaamaan kyselyymme?

Arvostaisimme osallistumistasi tutkimukseen, koska kyselyiden ansioista saamme arvokasta tietoa tanssijoiden terveyteen liittyvistä asioista, joista hyötyvät sekä tanssin ammattilaiset että fysioterapeutit. Käsittelemme palautetun aineiston luottamuksellisesti ja nimettömästi.

Kyselyyn vastaamiseen kuluu sinulta aikaa noin 10-15 minuuttia.

Voimme toimittaa kyselylomakkeen sinulle joko sähköpostitse, postitse tai henkilökohtaisesti esim. työpaikallasi tms. (Helsingin alueelle).

Ilmoitatko meille pikaisesti sähköpostitse tai puhelimitse halukkuutesi osallistua tutkimukseen ja sinulle sopivimman vastausmuodon. Jos haluat lomakkeen postitse, liitä mukaan osoitetietosi.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tutkimuksesta, vastaamme mielellämme kysymyksiisi!

Panostasi arvostaen,

Kati Immonen 050-5328879 kati.immonen@edu.stadia.fi

Lilli Helpi 050-5140688 lilli.helpi@edu.stadia.fi

Opinnäytetyömme sähköpostiosoite on tanssiopinnoite@hotmail.com. Koulusähköpostimme ei vastaanota hotmailista lähetettyjä viestejä.

Arvoisa tanssin ammattilainen!

Kiitos osallistumisestasi tutkimukseemme. Tässä on sähköinen kyselylomake liitetiedostona. Ohessa ohjeet kyselylomakkeen avaamiseen, täyttöön ja palauttamiseen.

Haluamme kuulla juuri SINUN omia ajatuksia ja mielteitä näistä asioista, joten pyydämme sinua vastaamaan näihin kysymyksiin omin sanoin.

Käsitlemme palautetun aineiston luottamuksellisesti ja nimettömästi. Sähköpostilla palautetut lomakkeet siirrämme omaan kansioon ja poistamme lähettäjän viestin. Näin ollen lomaketta ja lähettäjää ei voi yhdistää toisiinsa. Kyselylomakkeet puretaan siten, että jokaisen vastaajan anonymiteetti säilyy.

Kyselyyn vastaamiseen kuluu sinulta aikaa noin 10-15 minuuttia.

Lomakkeen alussa on tarkennettu kyselyssä esiintyviä käsitteitä.

Lomake on ohessa liitetiedostona sähköisenä WORD-kyselylomakkeena.

1. Avaa sähköpostin liitetiedosto WORD-ohjelmassa.
2. Täytä lomake. Voit kirjoittaa tekstiä harmaille alueille, seuraavaan kysymykseen pääset klikkaamalla hiirellä seuraavaa vastauskohtaa tai siitymällä eteenpäin Tab- tai nuolinäppäimellä.
3. Tallenna täytetty lomake koneellesi.
4. Lähetä täytetty lomake liitetiedostona osoitteeseen [tanssiopinnyte@hotmail.com](mailto:tanssiopinnyte@hotmail.com)
5. Lähetämme kiittäuksen että olemme vastaanottaneet sähköpostisi. Tämän jälkeen voit poistaa tiedoston koneeltasi.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tutkimuksesta, vastaamme mielellämme kysymyksiisi!

Jos saamme ottaa sinuun yhteyttä jatkossa (luottamuksellisesti) tutkimuksen tiimoilta, niin kerro se paluusähköpostissa. Ilmoitamme halutessasi sinulle opinnäytetyömme julkistamisesta loppusyksystä 2006.

Panostasi arvostaen,

Kati Immonen 050-5328879 [kati.immonen@edu.stadia.fi](mailto:kati.immonen@edu.stadia.fi)

Lilli Helpi 050-5140688 [lilli.helppi@edu.stadia.fi](mailto:lilli.helppi@edu.stadia.fi)

Arvoisa tuleva tanssin ammattilainen!

Kiitos osallistumisestasi tutkimukseemme. Tässä on sähköinen kyselylomake liitetiedostona. Ohessa ohjeet kyselylomakkeen avaamiseen, täyttöön ja palauttamiseen.

Haluamme kuulla juuri SINUN omia ajatuksia ja mietteitä näistä asioista, joten pyydämme sinua vastaamaan näihin kysymyksiin omin sanoin.

Käsitlemme palautetun aineiston luottamuksellisesti ja nimettömästi. Sähköpostilla palautetut lomakkeet siirrämme omaan kansioon ja poistamme lähettäjän viestin. Näin ollen lomaketta ja lähettäjää ei voi yhdistää toisiinsa. Kyselylomakkeet puretaan siten, että jokaisen vastaajan anonymiteetti säilyy.

Kyselyyn vastaamiseen kuluu sinulta aikaa noin 10-15 minuuttia.

Lomakkeen alussa on tarkennettu kyselyssä esiintyviä käsitteitä.

Lomake on ohessa liitetiedostona sähköisenä WORD-kyselylomakkeena.

1. Avaa sähköpostin liitetiedosto WORD-ohjelmassa.
2. Täytä lomake. Voit kirjoittaa tekstiä harmaille alueille, seuraavaan kysymykseen pääset klikkaamalla hiirellä seuraavaa vastauskohtaa tai siirtymällä eteenpäin Tab- tai nuolinäppäimellä.
3. Tallenna täytetty lomake koneellesi.
4. Lähetä täytetty lomake liitetiedostona osoitteeseen [tanssiopinayte@hotmail.com](mailto:tanssiopinayte@hotmail.com)
5. Lähetämme kiittauksen että olemme vastaanottaneet sähköpostisi. Tämän jälkeen voit poistaa tiedoston koneeltasi.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tutkimuksesta, vastaamme mielellämme kysymyksiisi!

Jos saamme ottaa sinuun yhteyttä jatkossa (luottamuksellisesti) tutkimuksen tiimoilta, niin kerro se paluusähköpostissa. Ilmoitamme halutessasi sinulle opinnäytetyömme julkistamisesta loppusyksystä 2006.

Panostasi arvostaen,

Kati Immonen 050-5328879 [kati.immonen@edu.stadia.fi](mailto:kati.immonen@edu.stadia.fi)

Lilli Helpi 050-5140688 [lilli.helpi@edu.stadia.fi](mailto:lilli.helpi@edu.stadia.fi)

Arvoisa fysioterapeutti!

Kiitos osallistumisestasi tutkimukseemme. Tässä on sähköinen kyselylomake liitetiedostona. Ohessa ohjeet kyselylomakkeen avaamiseen, täyttöön ja palauttamiseen.

Haluamme kuulla juuri SINUN omia ajatuksia ja mietteitä näistä asioista, joten pyydämme sinua vastaamaan näihin kysymyksiin omin sanoin.

Käsitlemme palautetun aineiston luottamuksellisesti ja nimettömästi. Sähköpostilla palautetut lomakkeet siirrämme omaan kansioon ja poistamme lähettäjän viestin. Näin ollen lomaketta ja lähettäjää ei voi yhdistää toisiinsa. Kyselylomakkeet puretaan siten, että jokaisen vastaajan anonymiteetti säilyy.

Kyselyyn vastaamiseen kuluu sinulta aikaa noin 10-15 minuuttia.

Lomakkeen alussa on tarkennettu kyselyssä esiintyviä käsitteitä.

Lomake on ohessa liitetiedostona sähköisenä WORD-kyselylomakkeena.

1. Avaa sähköpostin liitetiedosto WORD-ohjelmassa.
2. Täytä lomake. Voit kirjoittaa tekstiä harmaille alueille, seuraavaan kysymykseen pääset klikkaamalla hiirellä seuraavaa vastauskohtaa tai siitymällä eteenpäin Tab- tai nuolinäppäimellä.
3. Tallenna täytetty lomake koneellesi.
4. Lähetä täytetty lomake liitetiedostona osoitteeseen [tanssiopinayte@hotmail.com](mailto:tanssiopinayte@hotmail.com)
5. Lähetämme kiittauksen että olemme vastaanottaneet sähköpostisi. Tämän jälkeen voit poistaa tiedoston koneeltasi.

Jos sinulla on jotain kysyttävää tutkimuksesta, vastaamme mielellämme kysymyksiisi!

Jos saamme ottaa sinuun yhteyttä jatkossa (luottamuksellisesti) tutkimuksen tiimoilta, niin kerro se paluusähköpostissa. Ilmoitamme halutessasi sinulle opinnäytetyömme julkistamisesta loppusyksystä 2006.

Panostasi arvostaen,

Kati Immonen 050-5328879 [kati.immonen@edu.stadia.fi](mailto:kati.immonen@edu.stadia.fi)

Lilli Helpi 050-5140688 [lilli.helpi@edu.stadia.fi](mailto:lilli.helpi@edu.stadia.fi)

**Huomioita lomakkeen täyttämiseen:**

Kyselyssä esiintyvien käsitteiden tarkennuksia:

**Tanssiperäisillä vammoilla** tarkoitetaan tanssista ja tanssiympäristöstä johtuvia loukkaantumisia ja rasitusvammoja.

**Riskitekijöillä** tarkoitetaan tanssiperäisten vammojen syntymiseen suoraan tai epäsuorasti vaikuttavia tekijöitä.

**Ennaltaehkäisyllä** tarkoitetaan itsestä tai ympäristöstä johtuvien tiedostettujen riskitekijöiden minimoimista.

**Terveyskäyttäytymisellä** tarkoitetaan yksilön tietoista (sekä tiedostamatonta) käyttäytymistä ja valintoja terveyteen vaikuttavissa asioissa

**Terveyden edistäminen** on toimintaa, joka lisää ihmisten mahdollisuuksia niin oman terveytensä hallintaan kuin sen parantamiseen

**Lue jokainen kysymys huolella ennen vastaamista.**

**Jos et halua vastata johonkin kysymykseen, voit laittaa vastauskohtaan viivan (-)**

# KYSELY

TANSSIN AMMATTIOPISKELIJOILLE,  
AMMATTITANSSIJOILLE, TANSSINOPETTAJILLE JA TANSSIJOIDEN PARISSA  
TYÖSKENTELEVILLE FYSIOTERAPEUTEILLE

## AMMATTITANSSIJAT

### ESITIEDOT

1. Sukupuoli      NAINEN / MIES

2. Syntymävuosi      \_\_\_\_\_

3. TeaKista valmistumisesi vuosi      \_\_\_\_\_

4. **Kuinka kauan viimeisimmästä työntekoa haitanneesta tanssiperäisestä vammastasi on aikaa?** Ympyröi sopiva vaihtoehto.

- a. Olen tällä hetkellä työkyvyn/sairaslomalla tanssiperäisen vamman vuoksi
- b. Alle 6 kk
- c. Yli 6 kk – 1 vuosi
- d. Yli 1 vuosi
- e. Minulla ei ole koskaan ollut tanssiperäistä vammaa.
- f. En osaa sanoa

5. **Kuinka kauan viimeisimmästä tanssijantyöstäsi on aikaa?** Ympyröi sopiva vaihtoehto.

- a. Olen parhaillaan työllistetty
- b. Alle 6 kk
- c. Yli 6 kk – 1 vuosi
- d. Yli vuosi
- e. En ole tehnyt tanssijantöitä valmistumiseni jälkeen
- f. En osaa sanoa

Vastaa seuraaviin kysymyksiin omin sanoin.

**6. Mitkä ovat mielestäsi merkittävimpiä riskitekijöitä tanssiperäisten vammojen syntymisen kannalta?**

---

---

---

---

---

---

---

**7. Millä keinoin voit itse ennaltaehkäistä tanssiperäisten vammojen syntymistä?**

---

---

---

---

---

---

---

**8. Miten eri tahot ( tanssikoulut, tanssiryhmät, yhdistykset, ammattiliitot tms.) voivat toiminnallaan vaikuttaa tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisyyn ja tanssijoiden terveyden edistämiseksi?**

---

---

---

---

---

---

---

**9. Mitkä asiat tai kokemukset ovat vaikuttaneet eniten omaan terveystietoisuuteesi tanssijana?**

---

---

---

---

---

---

---

**10. Muita kommentteja aiheesta?** Sana on vapaa.

---

---

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSISTASI! LH & KI 2006**



# KYSELY

TANSSIN AMMATTIOPISKELIJOILLE,  
AMMATTITANSSIJOILLE, TANSSINOPETTAJILLE JA TANSSIJOIDEN PARISSA  
TYÖSKENTELEVILLE FYSIOTERAPEUTEILLE

## TANSSINOPISKELIJAT

### ESITIEDOT

1. Sukupuoli      NAINEN / MIES

2. Syntymävuosi      \_\_\_\_\_

3. Olen \_\_\_\_\_ vuoden opiskelija

4. Kuinka kauan viimeisimmästä tanssinopiskelua haitanneesta tanssiperäisestä vammastasi on aikaa? Ympyröi sopiva vaihtoehto.

- a. Olen tällä hetkellä sairauslomalla tanssiperäisen vamman vuoksi
- b. Alle 6 kk
- c. Yli 6 kk – 1 vuosi
- d. Yli 1 vuosi
- e. Minulla ei ole koskaan ollut tanssiperäistä vammaa.
- f. En osaa sanoa

Vastaa seuraaviin kysymyksiin omin sanoin.

5. Mitkä ovat mielestäsi merkittävimpiä riskitekijöitä tanssiperäisten vammojen syntymisen kannalta?

---

---

---

---

---

---

---

**6. Millä keinoin voit itse ennaltaehkäistä tanssiperäisten vammojen syntymistä?**

---

---

---

---

---

**7. Miten eri tahot ( tanssikoulut, tanssiryhmät, yhdistykset, ammattiliitot tms.) voivat toiminnallaan vaikuttaa tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisyyn ja tanssijoiden terveyden edistämiseksi?**

---

---

---

---

---

---

**8. Mitkä asiat tai kokemukset ovat vaikuttaneet eniten omaan terveystietoisuuteesi tanssijana?**

---

---

---

---

---

---

**9. Muita kommentteja aiheesta?** Sana on vapaa.

---

---

---

---

---

**KIITOS VASTAUKSISTASI! LH & KI 2006**

# KYSELY

TANSSIN AMMATTIOPISKELIJOILLE,  
AMMATTITANSSIJOILLE, TANSSINOPETTAJILLE JA TANSSIJOIDEN PARISSA  
TYÖSKENTELEVILLE FYSIOTERAPEUTEILLE

## FYSIOTERAPEUTIT

### ESITIEDOT

1. Sukupuoli      NAINEN / MIES

2. Syntymävuosi      \_\_\_\_\_

3. Missä olet suorittanut fysioterapeutin opintosi? \_\_\_\_\_ valm.vuosi \_\_\_\_\_

4. Mikä on muu koulutustaustasi?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

5. Asiakaskunnassani on ollut ammattitanssijoita/ tanssinopiskelijoita viimeisen vuoden aikana. Ympyröi sopiva vaihtoehto.

KYLLÄ

EI

Vastaa seuraaviin kysymyksiin omin sanoin.

6. Mitkä ovat mielestäsi merkittävimpiä riskitekijöitä tanssiperäisten vammojen syntymisen kannalta?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**7. Millä keinoin tanssija voi itse ennaltaehkäistä tanssiperäisten vammojen syntymistä?**

---

---

---

---

---

---

**8. Miten eri tahot ( tanssikoulut, tanssiryhmät, yhdistykset, ammattiliitot tms.) voivat toiminnallaan vaikuttaa tanssiperäisten vammojen ennaltaehkäisyyn ja tanssijoiden terveyden edistämiseksi?**

---

---

---

---

---

---

**9. Millä tavoin voit fysioterapeuttina vaikuttaa tanssijoiden terveyskäyttäytymiseen?**

---

---

---

---

---

---

**10. Muita kommentteja aiheesta?** Sana on vapaa.

---

---

---

---

---

---

RISKITEKIJÄT	AMMATTITANSSIJAT 10kpl	TANSSINOISKELIJAT 7kpl	FYSIOTERAPEUTIT 5kpl
Yksilö	väsymys 7 riittämätön lämmittely 7 ylikuormitus 5 puutteellinen tanssitekniikka 4 huono lihastasapaino 3 säännöllisen tanssitekniikkaharjoittelun puute 2 kehonhuollon puute 2 puutteellinen ravitseminen 1 yhtä aikaa tanssijana ja koreografina työskentely 1 huonot jalkineet 1 lihasten kylmeneminen harjoitusten aikana 1	väsymys 4 riittämätön lämmittely 3 puutteellinen tanssitekniikka 3 huono lihastasapaino 2 puutteellinen kehontuntemus 2 riittämätön palautuminen 2 henkinen stressi 1 rasitus 1	rakenteelliset tekijät 4 puutteellinen tanssitekniikka 4 väsymys 3 riittämätön lämmittely 3 puutteellinen palautuminen 2 stressi 2 kuntoutuksen laiminlyönti 2 riittämätön ravinto liikkumiseen nähdyn 1 huono lihastasapaino 1 lihashuollon laiminlyönti 1 loppuverritytelyiden laiminlyönti 1 ylikunto 1
Ympäristö	koreografioiden kohtuuttomat pyynnöt 1 yksipuolisesti rasittava liikemateriaali 1 samankaltaisia töitä peräkkäin 1 huono tanssialusta 1 kylmä treenitila 1 pitkä työttömyyskausi 1	kova/liukas lattia 3 kylmä sali 2 liian kova harjoitus/esiintymistahti 1 koulutuksessa ei kiinnitetä riittävästi huomiota kunto/oheisharjoitteluun 1	liian vaativat suoritukset 2 liian kuormittava fyysinen harjoittelu 1 suuret toistomäärät 1 liian suuret/eritasoiset opetusryhmät 1
	17 eri riskitekijää	12 eri riskitekijää	16 eri riskitekijää

Ennaltaehkäisevät tekijät	AMMATTITANSSIJAT 10 kpl	TANSSINOPIKELIJAT 7 kpl	FYSIOTERAPEUTIT 5kpl
Yksilö	<p>lämmittely 8 venyttely 6 riittävä lepo 5 lihasten vahvistaminen 5 palauttava harjoittelu 3 oman kehon kuunteleminen 3 huolellisuus ja keskittyminen tanssiharjoittelussa 2 psykinen vireystila 2 jooga 2 uinti 2 yleiskunnon ylläpito 2 säännöllinen tanssiharjoittelu 2 monipuolinen ja riittävä ravinto 2 riittävä kehonhuolto 1 hieronta 1 pilates 1 oman harjoittelun jaksottaminen 1 lihastasapainon ylläpito 1 tasapainolautaharjoittelu 1 välitön pienten vammojen ensiapu 1 järkevä harjoittelu 1 magnesiumin syöminen 1 omien taitorajojen tunteminen 1</p>	<p>lämmittely 4 venyttely 3 kehonkuuntelu 3 uusien ekonomisempien työtapojen etsiminen 3 lihastasapainosta huolehtiminen 2 teoriatiedon soveltaminen harjoitteluun 2 hyvä tanssitekniikka 1 palautuminen 1 palauttava harjoittelu 1 pilates 1 rentoutuminen 1 syvien lihasten vahvistaminen 1 hieronta 1 fysioterapia 1 itsestä huolehtiminen 1</p>	<p>oman kehon tunteminen 4 säännöllinen ravinnon saanti 3 nesteytys 2 vammojen itsehoito 2 riittävä lihashuolto 2 vammojen huolellinen kuntoutus 1 hieronta 1 fysioterapia 1 maalaisjärjen käyttö 1 hakeutuminen hoitoon ajoissa 1 oma ensiapu 1 harjoittelu oikealla taitotasolla 1 anatomian ja kinesiologian perusymmärrys 1 tiedon lisääminen ja hyödyntäminen työssä 1 ammattilaisten konsultointi yksilöllisesti 1 hakeutuminen ammattitaitoisen opettajan ohjaukseen 1 riittävä fyysinen ja psyykinen valmius 1 fyysisen ja psyykkisen tilan tunnistaminen ja kunnioittaminen 1 lämmittely 1</p>
			<p>venyttely 1 palauttava liikunta 1 lepo 1 levon ja rasituksen suhde tasapainossa 1</p>
Ympäristö	<p>TANSSIKOULUT: kehonhuollon tärkeyden korostaminen tanssikouluissa 3 enemmän ohjausta itsenäiseen ja yksilölliseen kehonhuoltoon 2 teknikan ja linjauksen korostaminen opetuksessa 2 kehonkuuntelun korostaminen opetuksessa 2 anatomian ja ravintotiedon opetuksen sisällyttäminen tanssikouluihin 1 tanssikoulujen- ja ryhmien työntekijöiden aktiivinen kouluttaminen 1</p>	<p>TANSSIKOULUT: koulujen tarjottava teoriaa ja käytäntöä sekä kehonhuollosta että tasapainoisesta harjoittelusta 5 ravintotiedon opetus kouluissa 2 informaation ja keskustelun välittäminen eteenpäin 1 tietoon perustuva opetus 1 tanssijoiden ylikuormittamisen välttäminen 1 oman kehon kuuntelun ohjaaminen opetuksessa 1 yksilöllisten kehotyypin huomioiminen 1</p>	<p>TANSSIKOULUT: opettajien kouluttaminen tiedon välittäminen oppilaille 3 tanssitiilojen asianmukaisesta kunnosta huolehtiminen 2 aikataulujen säännöllisyys 1 sopiva kuormittaminen ajan puitteissa 1 lihahuollosta, nesteytyksestä ja ravinnosta huolehtiminen harjoittelun yhteydessä 1</p>
	<p>TANSSIRYHMÄT/TANSSITUO-TANTO koreografian pyyntöjen terve kyseenalaistaminen (väsyneenä ei treenata vaativia liikkeitä tai nostoja) 2 tanssijoille mahdollistettava puitteet lämmittelyyn ja kehonhuoltoon 2 tanssijoiden ylikuormittamisen välttäminen 1</p>		
	<p>LIITOT JA MUUT ORGANISAATIOI: luentojen ja kurssien järjestäminen 3 DHF:n toiminnan jatkuminen tanssijoiden terveyden edistämiseksi 2 paremmat palkat 2 parempi työoloympäristö 1 liiton taloudellinen avustus terveydenhuollon ammattilaisten palveluihin 1 yhteistyö fysioterapeuttien sekä muiden terveydenhuollon ammattilaisten kanssa 1 järjestämällä tanssijoiden työhön ja tiloihin perehdyttäviä kursseja tanssijoiden parissa työskenteleville 1 järjestämällä luentoja ja kehonhuoltokursseja tanssijoille 1</p>		<p>LIITOT JA MUUT ORGANISAATIOI: informaation lisääminen ja tietojen päivittäminen 2 yhteistyö ja tiedon vaihtaminen eri tahojen välillä 1 järjestämällä asiantuntijaverkosto 1 erilaisten koulutusten tarjoaminen 1 terveydenhuollon ammattilaisille lisää tietoa tanssista ja sen fyysisistä vaatimuksista 1</p>
	40 eri ennaltaehkäisevää tekijää	22 eri ennaltaehkäisevää tekijää	33 eri ennaltaehkäisevää tekijää

AMMATTITANSSIJAT 10 kpl	TANSSINOPIKELIJAT 7 kpl	FYSIOTERAPEUTIT 5 kpl
Omaan terveystyöskäyttämiseen eniten vaikuttaneet asiat	Omaan terveystyöskäyttämiseen eniten vaikuttaneet asiat	Fysioterapeutin vaikuttamiskeinot tanssijoiden terveystyöskäyttämiseen
omat loukkaantumiset 4 iän tuoma kokemus 2 vanheneminen 2 terveystiedon lisääntyminen 2 kinesiologian ja anatomian luennot 2 muiden loukkaantumiset 1 kantapään kautta oppiminen 1 tieto vammojen hoitamatta jättämisen seurauksista 1 onnistunut kehonhuolto - ei koskaan rasisitusvammoja! 1 henkilökohtainen ohjaus kehonhuollossa 1 jooga 1 shiatsuhierojan opinnot 1 kehon ja mielen yhteyden ymmärtäminen 1 esiintyminen toimii kunnan mittarina 1 perhe 1 keskustelut kollegoiden kanssa 1 opetus 1	omat loukkantumiset 6 muiden loukkaantumiset 3 oman tiedon lisääntyminen anatomiasta ja fysiologiasta 3 kantapään kautta oppiminen 2 kauhutarinat loukkaantumisista 1 fysioterapia 1 terveellisten elämäntapojen oppiminen nuorena 1 opettajien antamat henkilökohtaiset neuvot 1 pilateskurssit 1 onnistunut kehonhuolto - vähentänyt kipuja 1	tiedon välittäminen 2 oman ammattitaidon kehittäminen 1 itsehoidon opettaminen 1 ohjaus 1

AMMATTITANSSIJAT 10kpl	TANSSINOPISKELIJAT 7kpl	FYSIOTERAPEUTIT 5kpl
<p>Muita kommentteja:</p> <p>Vammoista tiedetään jo paljon, mutta ennaltaehkäisyyn ei kiinnitetä tarpeeksi huomiota 1</p> <p>Tanssijoiden työt kasaantuvat lyhyelle jaksolle- kova kuormitus ja lyhyt aika palautumiseen ( ehdotus: lisää tuotantorahaa, jotta harjoitusjaksoa voisi pidentää ja järkeistää)2</p> <p>Tanssijoiden omalla vastuulla löytää itselleen sopivat kehonhuoltomenetelmät 1</p> <p>TeaKin tuettava enemmän oppilaitaan löytämään oheislaji 1</p> <p>Heikko työtilanne vaikeuttaa säännöllistä harjoittelua, koska on tehtävä muita töitä välillä 1</p>	<p>Muita kommentteja:</p> <p>Oikea tekniikka on sekä oppilaan että opettajan vastuulla 2</p> <p>Suunniteltu kuntoharjoittelu ei toteudu opetussuunnitelmissa käytännössä 1</p> <p>Koulujen tarjottava enemmän kehonhuoltoa ja ravinto-oppia 1</p> <p>Hyvät fysioterapeutit huoltavat tanssijoita kokonaisvaltaisesti 1</p> <p>Tanssijan omalla vastuulla on löytää itselle sopivat kehonhuoltomenetelmät 1</p>	<p>Muita kommentteja:</p> <p>Ravitsemustietouteen tulee kiinnittää enemmän huomiota 1</p> <p>Ongelmana tanssialalla on ammattitaitoisten valmentajien vähäisyys,tanssijoiden heikko taloudellinen tilanne ja liiallinen innostuneisuus (lepoa, sääntöjä ja ohjelmaa ei kunnioiteta) 1</p> <p>Tanssijoiden psyykkiseen tukemiseen kiinnitettävä enemmän huomiota 1</p> <p>TULE-tarkistuksia ja lihashuollon korostamista enemmän 1</p>