

Siiri Tamm

Füsioterapeut

Tallinn, Eesti · siiri.tamm@gmail.com · +372 5621 4893 · linkedin.com/in/siiritamm



Kogenud füsioterapeut üle **8-aastase** kogemusega ortopeediline rehabilitatsioon ja spordivigastuste ravi valdkonnas. Spetsialiseerunud manuaalteraapiale ning neuroloogilisele taastusravile, töötades nii haigla- kui ka erakliiniku keskkonnas. Motiveeritud patsientide funktsionaalse võimekuse taastamise ja elukvaliteedi parandamise kaudu.

KOGEMUS

Vanemfüsioterapeut, Põhja-Eesti Regionaalhaigla, Tallinn

märts 2020 – Praeguseni

Viin läbi ortopeedilist ja neuroloogilist rehabilitatsiooni kirurgiliste patsientide ning krooniliste seisundite korral, koordineerides ravi multidistsiplinaarses meeskonnas.

- Ravin aastas üle **400 patsiendi**, kellest **89%** saavutab püstitatud taastusravi eesmärgid
- Juhatan **5-liikmelist** füsioterapeutide meeskonda ortopeedia osakonnas
- Rakendan manuaalteraapiat ja kinesioteipimist, vähendades patsientide valuskoori keskmiselt **60%** võrra
- Koostasin osakonna standardiseeritud rehabilitatsiooniprotokollid põlveliigese endoproteesimise järgseks taastusraviks
- Koolitan meditsiiniüliõpilasi ja praktikante – juhendanud üle **20 praktikandi** kolme aasta jooksul

Füsioterapeut, Sportland Spordikliinik, Tallinn

sept 2016 – veebr 2020

Töötasin spordivigastuste spetsialiseeritud kliinikus, pakkudes hindamist, ravi ja treeningprogramme tippsportlastele ning harrastusportlastele.

- Ravisin keskmiselt **25 patsienti nädalas**, sealhulgas professionaalseid sportlasi Premium Liigast ja korvpallikoondisest
- Spetsialiseerusin ACL-i operatsioonijärgsele taastusravile – **95%** patsientidest naasis täismahulisele sporditegevusele
- Töötasin välja individuaalsed biomehaanika hindamise protokollid, mis lühendasid taastusravi aega keskmiselt **3 nädala** võrra
- Koostöö Eesti olümpiakoondise spordiarstiga suurfestivalide ja rahvusvaheliste võistluste ajal

Nooremfüsioterapeut, Tartu Ülikooli Kliinikum, Tartu

aug 2014 – aug 2016

Alustasin karjääri Eesti suurimas ülikoolihaiglas, omandades laia kogemuse erinevate patsientide rühmade ja kliiniliste seisundite ravimises.

- Osalesin **neuroloogilise** ja **kardiopulmonaalse** rehabilitatsiooni osakonna igapäevases kliinilises töös
- Rakendasin Bobath-meetodit insuldihaigete taastusravis, aidates **72%** patsientidest parandada iseseisvat liikumisvõimet
- Osalesin teadusuuringus lülisamba kaelaosa krooniline valu kohta, mille tulemused avaldati Eesti Arsti ajakirjas

HARIDUS

Magistrikraad erialal Füsioteraapia, Tartu Ülikool, Tartu

sept 2012 – juuni 2014

Spetsialiseerumine manuaalteraapia ja spordifüsioteraapia valdkonnas. Magistritöö: „Manuaalteraapia efektiivsus kroonilise alaseljavalu ravis – randomiseeritud kontrollkatse.“

Bakalaureusekraad erialal Füsioteraapia, Tartu Ülikool, Tartu

sept 2009 – juuni 2012

Põhiõpe füsioteraapia kliinilistes valdkondades. Praktika Põhja-Eesti Regionaalhaiglas ja Tartu Ülikooli Kliinikumis.

OSKUSED

Manuaalteraapia, Kinesioteipimine, Neuroloogiline rehabilitatsioon, Ortopeediline taastusravi, Spordifüsioteraapia, Ultraheliraviseadmed, Elektroteraapia (TENS/EMS), Funktsionaalne liikumisanalüüs, Dokumentatsioon (STAR), Meeskonnatöö ja juhendamine

SERTIFIKAADID

Füsioterapeut – kutsetunnistus tase 7, Kutsekoda

sept 2017 – sept 2017

McKenzie meetodi sertifikaat, McKenzie Institute International

mai 2020 – mai 2020

KEELED

Eesti keel (emakeel), Inglise keel (C1), Soome keel (A2)

PROJEKTID

Digitaliseerimisprojekt – Põhja-Eesti Regionaalhaigla

juuni 2022 – juuni 2023

Koordineeris digitaalset transformatsiooni uute tööriistade ja süsteemide juurutamisega. Projekt vähendas manuaalseid protsesse **30%** ja parandas andmekvaliteeti kogu organisatsioonis.

SOOVITAJAD

Dr. Priit Eelmäe, Taastusravi osakonna juhataja, Tartu Ülikooli Kliinikum, priit.eelmae@kliinikum.ee, +372 5234 5678

Marika Sillat, Füsioteraapiakeskuse juhataja, Ida-Tallinna Keskhaigla, marika.sillat@itk.ee, +372 5345 6789

HUVITEGEVUS

Vabatahtlik nõustaja, Eesti Turundajate Liit

jaan 2020 – detsember 2023

Panustas vabatahtliku erialase nõustamisega ja osales organisatsiooni juhtimises ning ürituste korraldamises.