

MEDICAL STAFF



Just Keep Moving

Mélinda

Medical staff

Physiothérapeute

Présentation

JUST KEEP MOVING

Le concept

Mélinda Erbüke

+41 79.258.04.06

melindaerbuke@gmail.com

www.melinda.erbuke.ch

JUST KEEP MOVING - MELINDA ERBUKE

A Propos de



Physiothérapeute du Sport mais aussi danseuse, j'allie ces deux forces dans mes prises en charge spécialisés pour les athlètes et les danseurs.

Passionnée par le mouvement, j'aborde le corps comme un système global, en lien avec la performance, la prévention des blessures et la rééducation fonctionnelle.

J'interviens aussi bien en suivi individuel qu'en backstage, là où se construit la performance et où le corps a besoin de soutien, d'écoute et d'adaptation. Mon objectif est d'aider les performers à rester en mouvement, à optimiser leurs capacités et à retrouver confiance, qu'ils soient blessés ou non.



Just keep moving



Le corps n'est jamais figé. Toujours en mouvement, il s'exprime, s'adapte, se reconstruit et raconte une histoire.

Le mouvement, adapté et conscient, est au cœur de ma pratique et de ma vision du soin.



Mon rêve



Derrière cette présentation se trouve une rêveuse, portée par le désir de donner vie à sa vision. Je partage cette part de moi parce que je crois que, dans un monde qui va vite, nous sommes nombreux à avoir mis nos rêves de côté, ou même à avoir renoncé à rêver et en GRAND !

Chaque étape de mon parcours, chaque expérience vécue, est guidée par la volonté de me rapprocher de ce rêve : accompagner les artistes en coulisses, leur offrir mon soutien et mon expertise afin qu'ils puissent évoluer au meilleur de leurs capacités.

En les soutenant, je souhaite leur permettre, à leur tour, de faire rêver le public et de reconnecter chacun à ses émotions. La passion de la scène qui m'anime aspire aujourd'hui à s'incarner pleinement, comme un véritable élan de vie.

Just keep moving



Le travail dans l'ombre/ des ombres pour que la lumière se révèle et brille sur scène.

Ma Vision

JUST KEEP MOVING - MÉLINDA ERBUKE

Accompagner les artistes et les athlètes de la scène dans leur performance, leur santé et leur longévité, en plaçant le mouvement au cœur du soin. Mettre mes compétences de physiothérapeute au service de celles et ceux qui transmettent émotions et inspiration au public, en assurant un soutien fiable, humain et adapté en coulisses comme sur le terrain. Contribuer à une prise en charge globale, préventive et multiculturelle, afin que la magie sur scène puisse s'exprimer en toute sécurité et avec excellence.

Ma Mission

1

Accompagner les artistes et performers dans leur santé, leur condition physique et leur récupération afin de soutenir une performance durable et sécurisée.

2

Offrir un soutien médical fiable et adapté en coulisses, dans des contextes exigeants, multiculturels et parfois imprévisibles.

3

Mettre le mouvement et une approche globale du corps au cœur du soin, en intégrant prévention, adaptation et compréhension des réalités du spectacle.



Mes valeurs

Diplômée d'un Bachelor of Science in Physiotherapy, ma pratique repose sur une évaluation fonctionnelle précise et des protocoles physiothérapeutiques validés.

J'aime combiner prévention, éducation thérapeutique, rééducation et optimisation du mouvement pour répondre aux exigences de la performance artistique et sportive.

Bien que ma pratique s'ancre dans une expertise clinique, j'ai à coeur de toujours relier l'être au corps physique. Ma prise en charge est globale, intégrant les dimensions, physiques mais également psycho-émotionnelle.

A travers le mouvement comme outil central; j'observe, j'adapte, je guide l'athlète vers ses objectifs et ses performances.

Ma pratique s'ancre profondément dans mes expériences de vie personnelle qui ont orientés ma expertise professionnelle, renforcé ma compréhension du mécanisme de la douleur, de la blessure et de la réhabilitation, et qui, finalement, ont contribué au développement de ma posture thérapeutique empreinte d'empathie et de sensibilité.

C'est dans les coulisses que la magie de la scène opère.



C'est de l'obscurité que naît la lumière.



1

La danse comme moteur principal.
Elle se traduit dans toutes mes facettes.

2

Curiosité immense, en recherche constante de nouveaux savoirs & mouvements

3

Le mouvement comme thérapie

La danse m'a initiée à l'expression corporelle et à la rigueur du mouvement.

Très vite, j'ai découvert la joie de transmettre cette énergie en enseignant des cours collectifs, à commenter par la Zumba. Pour répondre aux besoins croissants de mes élèves et approfondir ma compréhension du corps, je suis devenue Instructrice de fitness et pour assouvir ma curiosité du corps, ensuite, physiothérapeute.

Aujourd'hui, je combine cette expertise clinique avec des pratiques complémentaires telles que le Pilates, le yoga Ashtanga et Vinyasa, le Yin Yoga et le BodyArt Training, explorant ainsi toutes les dimensions du mouvement.

Mon univers reflète la complexité et la richesse du corps en action : la vie, comme le mouvement, est toujours en transformation.

Mon Univers



Mes services

La physio qui va au delà des frontières et du temps

Dès mes premières prises en charge, j'ai rapidement identifié le besoin d'un accompagnement au-delà des séances de physiothérapie, y compris chez des athlètes ayant une excellente connaissance de leur corps. Cela est naturel : nous sommes avant tout humains. C'est de cette observation qu'est née **Just Keep Moving**, une plateforme regroupant mes conseils et mon expertise à travers des vidéos d'exercices et des contenus théoriques. Je suis convaincue que mieux comprendre son corps permet de mieux l'habiter, et ainsi d'en prendre soin de manière durable.



Physiothérapie

Physiothérapeute du Sport

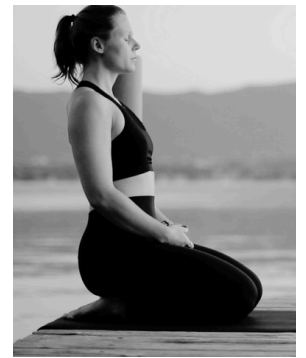
Spécialisée Danseurs et Athlètes

- Dry Needling
- Articulation temporo-mandibulaire
- Plancher pelvien



Cours collectifs

Vinyasa Yoga
Asthanga Yoga
Yin Yoga
BodyArt Training
Pilates
Pilates Reformer
Zumba
Groupe Fitness instructor



La plateforme

Supports théoriques et d'exercices

Echauffement
Optimisation performance
Récupération
Réhabilitation

Prestations physio

L'accès aux soins est une valeur essentielle pour moi. C'est pourquoi j'applique des tarifs alignés sur ceux pratiqués par les assurances maladie suisses, territoire sur lequel j'interviens principalement.

Dans une volonté de rester accessible et à l'écoute de chaque situation, je reste ouverte à la discussion en fonction des besoins spécifiques.

Pour les **organisations émergentes**, je suis également disposée à envisager des formes de collaboration alternatives, telles que l'échange de services, afin de favoriser un accès équitable au soin.

TARIFS - PHYSIOTHERAPIE

Consultation ponctuelle /soins sur place :

- 30 minutes : CHF 50
- 60 minutes : CHF 100

Disponibilité avant/performance/après (intervention ponctuelle):

- 1/2 journée (4h) : CHF 400 Journée complète (8h) : CHF 700
(+ frais éventuels de déplacement ou de matériel spécifique si demandé)

À noter que les prestations de physiothérapie sur ordonnance médicale sont prises en charge par les assurances, selon les modalités de couverture.

La plateforme

Programmes en ligne



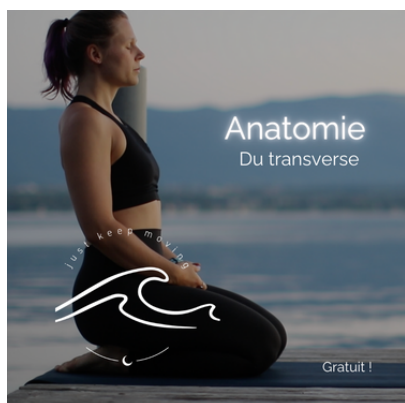
Conçus par une physiothérapeute et danseuse, ces exercices s'adressent aux danseurs et athlètes évoluant dans des contextes de haute exigence.

La plateforme propose des warm-up optimisés, adaptés à l'état de blessure ou de non-blessure, ainsi que des programmes de renforcement ciblés, élaborés en fonction des contraintes spécifiques de la scène et de la performance.

L'ensemble s'appuie sur une expertise physiothérapeutique solide et est enrichi de vidéos et de supports pédagogiques expliquant l'anatomie et le sens de chaque exercice. Comprendre pourquoi l'on fait un mouvement permet de mieux l'exécuter, d'optimiser la performance et de réduire le risque de blessure.

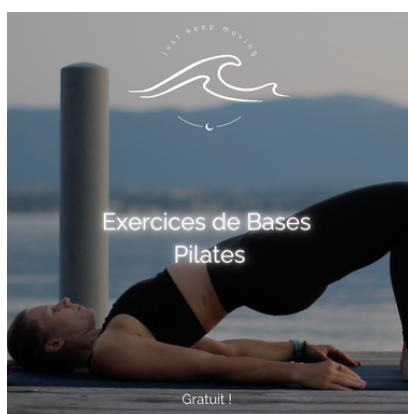
Chaque programme est conçu avec exigence, précision et engagement, dans un seul objectif : mettre la science du mouvement au service des performers, pour les aider à évoluer durablement au plus haut niveau.





Les programmes sont structurés selon une logique **par articulation**, afin de répondre de manière ciblée aux contraintes spécifiques du corps en mouvement.

Chaque module intègre des explications anatomiques sous forme de vidéos et de supports PDF, permettant de comprendre précisément les enjeux mécaniques et fonctionnels de l'articulation concernée.



Les exercices proposés traduisent ces connaissances en pratique à travers des protocoles de renforcement, de warm-up et de récupération, conçus pour soutenir les exigences réelles de la performance.

L'ensemble des contenus est directement issu des besoins observés au quotidien auprès des athlètes et performers que j'accompagne en consultation et en coulisses.

Programmes en ligne

Exemples de programme :

- Cheville- genou- Hanche entre stabilité et mobilité
- Le travail du transverse pour un dos fort et non douloureux.
- Exercice de Pilate, Yoga, physiothérapeutique,...

Et bien plus encore ...

www.moodle.erbuke.ch



Ils m'ont fait confiance

Au détour de mon parcours, j'ai eu l'occasion de rencontrer des athlètes fabuleux. Ils m'ont laissé ma chance et m'ont permis de gagner en expertise.

Voici leur mots...

Pour plus de détails, voir les lettres de motivation jointe au document

"Elle fait preuve d'un professionnalisme remarquable, d'une solide expertise et d'une réelle capacité d'adaptation."

Mena Avolio

Professeur-
Chorégraphe

"Un accompagnement précis et efficace, même à l'approche d'une compétition, qui m'a permis de performer malgré la blessure."

Bruno Serpa

Bodybuilder professionnel

" Elle apporte un soutien précis et rassurant, qui m'a permis de continuer les spectacles malgré la blessure."

Anna Pieies

Artiste de cirque
professionnelle

"Avec Mélinda, j'ai réappris à considérer mon corps dans l'espace. Sa précision et son engagement m'ont apporté stabilité et soutien tout au long de mon parcours."

Margaux Monnetti

Danseuse professionnelle

"Mélinda partage sa passion et ses pouvoirs magiques à travers ses mains en quelques gestes et un sourire"

Night Petrichor

Artiste de Burlesque

"Son attitude est à la fois bienveillante et challengeante, ce qui motive vraiment les participant-es."

Unige Sport

pour mon rôle de prof
de yoga

"You stepped in without hesitation, purely out of kindness, and took on the medic role when it mattered the most."

Noah JEON

Director of Global
Culture korea

"Elle considère ses patients dans leur globalité, en tant qu'êtres humains complexes, et les accompagne dans le respect total de leurs besoins spécifiques. "

Kamil Hamati

Un patient sportif

Travaillons ensemble !

Si par ces quelques pages, j'ai pu vous faire découvrir un bout de mon univers et qu'elles vous ont convaincu de travailler avec moi, je serai ravie de discuter pour une éventuelle collaboration.

Persuadée que les mots et le papier ne remplacent pas les échanges humains, je serai ravie de vous rencontrer ou d'échanger de vive voix.

Merci de m'avoir lue.

Mélinda Erbüke



Numéro de téléphone

+41 79 258 04 06



Email Address

melindaerbuke@gmail.com



Website

www.melinda.erbuke.ch

www.moodle.erbuke.ch



**Just
Keep
Moving**