

Alexandra Elena Oana Voican

Data nașterii: 21/05/1986

Cetățenie: română

Gen: Feminin

CONTACT

mygamemylife@yahoo.com

DESPRE MINE

Fiziokinetoterapeut cu peste 17 ani de experiență în recuperare medicală, în clinici și în practică independentă (PFI). Am lucrat cu pacienți cu afecțiuni ortopedico-traumatice și ale aparatului locomotor, combinând kinetoterapia, hidrokinetoterapia, masajul terapeutic, electroterapia și laserterapia, într-un program individualizat pentru fiecare pacient.

1. Sunt o fire sociabilă, ușor adaptabilă, cu excelente abilități comunicaționale în relația pacient - kinetoterapeut.
2. Mă adaptez ușor la condițiile de muncă, având o atitudine calmă și de încredere față de pacient.
3. Sunt preocupată de perfecționarea continuă a activității de recuperare fizical-kinetică, în vederea însușirii de noi deprinderi profesionale.

EXPERIENȚA PROFESIONALĂ

07/05/2009 – 31/01/2015 Timișoara, România

Fiziokinetoterapeut S.C. Socrates Clinic S.R.L.

- **Electroterapie:** aplicarea procedurilor de electroterapie conform indicației medicale, în scop antalgic și de stimulare musculară.
- **Laserterapie:** tratamente cu laser în afecțiuni musculo-scheletale dureroase și inflamatorii.
- **Masaj terapeutic:** tehnici de masaj pentru relaxare musculară, reducerea durerii și refacerea mobilității țesuturilor.
- **Kinetoterapie:** programe individualizate de exerciții pentru recuperarea mobilității, forței și funcției.
- Evaluarea pacienților, monitorizarea evoluției și adaptarea tratamentului în colaborare cu medicul.

30/01/2015 – 01/03/2023 Timișoara, România

Fiziokinetoterapeut S.C. Socrates Medical Center S.R.L.

- **Kinetoterapie:** programe de recuperare după traumatisme și intervenții ortopedice și în afecțiuni ale aparatului locomotor.
- **Hidrokinetoterapie:** exerciții terapeutice în mediu acvatic, pentru mobilizare progresivă cu încărcare redusă a articulațiilor.
- **Masaj terapeutic, electroterapie și laserterapie:** aplicate în cadrul programelor complexe de recuperare.
- Evaluare funcțională inițială și periodică, adaptarea programului în funcție de evoluție și educarea pacientului pentru continuarea exercițiilor la domiciliu.

15/02/2023 – 05/2026 Dumbrăvița, jud. Timiș, România

Fiziokinetoterapeut PFI Voican Alexandra Elena Oana (persoană fizică autorizată)

- **Kinetoterapie și masaj terapeutic** în practică independentă: evaluarea pacientului, stabilirea planului de recuperare și urmărirea progresului.
- Organizarea propriei activități: programări, relația directă cu pacienții și adaptarea programului la nevoile fiecăruia.

05/2026 – ÎN CURS

Fizioterapeut Clinica de sănătate Amazonia

- Evaluarea pacienților și aplicarea procedurilor de fizioterapie și recuperare.
- Lucru în echipă cu ceilalți specialiști ai clinicii, pentru continuitatea îngrijirii.

EDUCAȚIE ȘI FORMARE PROFESIONALĂ

2010 – 2012

Masterand Universitatea de Vest, Timișoara (România)
Kinetoterapia în patologia ortopedico-traumatică

2005 – 2008 Timișoara, România

Diplomă de licență Universitatea de Medicină și Farmacie Victor Babeș - secția balneofiziokinetoterapie și recuperare

2019 – 2019 Timișoara, România

Instructor de fitness Smart Fitness Training

COMPETENȚE PROFESIONALE

- **Evaluare și plan de recuperare:** evaluare funcțională, stabilirea obiectivelor, programe individualizate și urmărirea progresului pacientului.
- **Kinetoterapie:** recuperare în patologia ortopedico-traumatică (pregătire de master) – mobilitate, forță, postură și mișcare funcțională.
- **Hidrokinetoterapie:** exerciții terapeutice în mediu acvatic (experiență 2015–2023).
- **Electroterapie și laserterapie:** aplicarea procedurilor conform indicației medicale, cu respectarea indicațiilor și contraindicațiilor.
- **Masaj terapeutic:** tehnici pentru relaxare musculară, reducerea durerii și refacerea mobilității.
- **Recuperare cardiovasculară:** experiență din voluntariatul la Institutul de boli cardiovasculare Timișoara (2018).
- **Educarea pacientului:** explicarea exercițiilor și a pașilor de urmat, plus recomandări pentru continuarea programului la domiciliu.
- **Antrenament fizic:** calificare de instructor de fitness (2019).

COMPETENȚE LINGVISTICE

LIMBĂ(I) MATERNĂ(E): română

Altă limbă (Alte limbi):

engleză

Comprehensiune orală	Citit	Exprimare scrisă	Conversație	Scris
B1	B1	B1	B1	B1

COMPETENȚE DIGITALE

Navigare Internet | Utilizare bună a programelor de comunicare (mail, messenger, skype) | Social Media | Microsoft Office | Microsoft Word

INFORMAȚII SUPLIMENTARE

Competențe de comunicare și interpersonale

Comunicare

1. bune abilități de interacțiune în relația pacient-terapeut, datorită experienței îndelungate ca fiziokinetoterapeut,
2. bune abilități de comunicare cu colegii, demonstrând o implicare activă în munca de echipă,
3. bune abilități în explicarea pașilor de urmat în executarea procedeelor de recuperare, dobândite în urma experienței de interacțiune cu pacientul.

Voluntariat

16/07/2018 – 31/12/2018 Institutul de boli cardiovasculare Timișoara – departamentul Recuperare Cardiovasculară

Recuperare cardiovasculară

- Implicare în activitatea departamentului, alături de echipa medicală, în programe de recuperare cardiovasculară.