

Fysioterapeut André Lenningsvik - Lenningsvik fysioterapi

Tilknyttet Fysikalsk Helse AS

Hei!

Mitt navn er André Lenningsvik og er autorisert fysioterapeut, og er veldig fornøyd med å ha inngått et samarbeid med Fyllingen Idrettslag i forhold til oppfølging av friidrettsutøvere som er tilknyttet idrettslaget.

Jeg har en bachelorgrad i idrett og fysioterapi, og som begge ble tatt ved Universitet i Tromsø og jeg ble uteksaminert juni 2022. I perioden etter har jeg jobbet 1 år som turnusfysioterapeut, først 6 måneder ved ortopedisk og medisinsk avdeling på sykehuset i Harstad, og deretter 6 måneder i Kvæfjord kommune. Før jeg startet opp selvstendig næringsdrivende fysioterapeut i Bergen med tilknytning til Fysikalsk Helse AS, var jeg i et kommunalt kommunalt vikariat som fysioterapeut i Gol kommune i Hallingdal.

Utenom utdanningen min har jeg siden jeg var 6 år gammel drevet aktivt med idrett. Jeg har siden den tid og frem til nå vært interessert og fascinert av alle typer idretter, men spesielt typiske utholdenhetsidretter og friidrett.

Frem til jeg var 15 år gammel var jeg en aktiv fotballspiller. I tiden etter gikk jeg på toppidrettslinjen ved Meråker videregående skole hvor jeg satset aktivt som langrennsløper, hvor jeg har to topp 50 plasseringer i Norgescup for juniorer som beste resultater. Under universitetsutdanningen min i Tromsø og frem til nå, har jeg vært en aktiv langdistanseløper.



Hvor jeg blant annet har løpt 70 min på halvmaraton og 32.29 på 10 km. På siden av jobben som fysioterapeut trener jeg aktivt for å kunne konkurrere i motbakke, terreng, bane og gateløp. Første målet for året blir å delta på Ulriken opp 25. mai.

Utdanningen og erfaringen fra turnus har gitt meg erfaring i forhold til å behandle et bredt spekter av pasienter i alle aldre fra kortvarig opptrening etter skade eller operasjon, til mennesker med sammensatte problemstillinger som har hatt behov for oppfølging over lengre tid. Bachelorgraden min i idrett og egenerfaring fra idretten gjør at jeg i tillegg har svært god kompetanse til å forebygge, undersøke og behandle et bredt spekter av idrettsskader.

Jeg vil kunne bidra med veiledning og planlegging i forhold til ernæring, trening og forebyggende tiltak. Utover dette så vil jeg kunne tilby manipulasjonsbehandling, mobilisering- og avspenningsteknikker og triggerpunkt- og bløtvevsbehandling.

Avtalen med Fyllingen Idrettslag innebærer følgende priser:

1. Førstegangskonsultasjon: 550 kr (-100).
2. Fysioterapioppfølging: 525 kr (-100).
3. Idrettsmedisinsk oppfølging på idrettsarenaen (1 time): 800 kr.
4. Til stede på friidrettsstevner (2 timer): 1000 kr.

I forhold til timebestilling og når det er mulighet å få time er mitt mål å være så fleksibel som mulig for utøverne, dermed vil jeg være disponibel tidlig og sent, både uke- og helgedager. Jeg vil alltid ha satt av litt tid slik at utøverne kan få time samme dag eller senest neste dag.

For timebestilling, kontakt meg på telefon og/eller e-post. Det er derimot ikke alltid jeg kan ta telefonen på dagtid, så det beste er å sende SMS eller e-post så tar jeg kontakt når jeg har anledning.

Telefon: 489 14 736.

E-post: andre@fysikalskhelse.no

Med vennlig hilsen, André Lenningsvik.
Fysioterapeut, Fysikalsk Helse AS avdeling Landås.
Landåstorget seniorsenter, Erleveien 16, 5096 Bergen.