

# Robert Pind

Bakkevej 13, 8850 Bjerringbro

Pind-Smerteklinik

01/02-2015

Pind-Mental

*Min store interesse har gennem mere end 30 år været behandling af **smerter** – uanset årsag. **Neuroscience** har fascineret mig meget gennem de seneste år.*

## Løbebane

Fra vugge til ...nu

- 1947 4. jan Født i Aalborg
- 1963 - 66 Student Aalborg Katedralskole
- 1966 - 74 Læge Århus Universitet
- 1974 - 78 Horsens Sygehus bl.a. 1½ års anæstesi, heraf vikar for overlæge i 1 år m ansvar for intensiv afd, 1½ års psykiatri, ½ år medicin som bagvagt
- 1978 - 2015 Almen praksis Bjerringbro: Lægerne Klinikgården
- 2015 - Pind-Smerteklinik, privat smerteklinik i Viborg  
<http://www.pind-smerteklinik.dk/>
- 1990 - Eget forlag: Pind-Mental med udgivelse af mentale træningsbånd / cd / podcast
- 2000-06 Eget vikarbureau Viprax sammen med læge Jørgen Solgård med formidling af vikarer til almen praksis

## Privat

- 1970- Gift med Mette, cand. jur.
- 1970 / 75 Døtrene Christina gm Eric Bjørklund / Vibeke gm Søren Haslev  
Børnebørn Caroline 2006 / Carl 2006 / Andreas 2008  
Gustav 2010

F



Gennem mere end 40 år har jeg interesseret mig for **mental træning**. Tilbage til 1988 begyndte jeg at lave træningsprogrammer til specifikke tilstande. Det første var **eksamensnervøsitet**, dernæst fulgte et **slankeprojekt** fulgt op af et **tobaksophørsprogram**. Placebo-effekten ledte mig i 1990 ind på **smertebehandling** gennem det mentale program "Ud af smerten" og "**Go' nat**", hvortil man kan falde dejligt let i **søvn** – eller hurtigere komme ud af **jet lag**. Forskellige sportsgrene som **håndbold** og **golf** "Hole in one" (1995) har jeg lavet programmer til, og holdt foredrag for **petanque**-entusiaster heraf flere med internationale mesterskaber.



## Tillidsposter

- 1976 – 78 Formand reservelægerådet Horsens Sygehus
- 1976 – 78 Medlem amtsreservelægeråd Vejle Amt
- 1976 – 78 Medlem samarbejdsudvalg Horsens Sygehus
- 1988 – 90 Dansk Selskab for Almen Medicin, amtsrepræsentant Viborg Amt
- 1991 – 02 Medlem Sundhedsudvalget for Lægekredsforeningen for Viborg Amt
- 1996 – 02 Formand Sundhedsudvalget for Lægekredsforeningen for Viborg Amt
- 1993 - 02 Kontaktlæge Neurologisk Afd. Viborg Sygehus
- 1996 – 04 Praksisreservelæge-koordinator Viborg Amt
- 1997 – 03 Kvalitetsudviklingskonsulent Viborg Amt
- 1999 - 04 Almen Medicinsk Uddannelseskoordinator Viborg Amt
- 2003 – 04 Praksiskoordinator Viborg Amt

## Deltagelse i kongresser og undervisning

Deltaget i flere internationale kongresser dels Nordisk Kongres for Almen Medicin i Helsinki og Wonca Europa i Tampere, Amsterdam og Kos, tillige amerikansk kongres for praktiserende læger i San Diego. Talrige ugekurser om medicinske emner i såvel ind- som udland.

## Foreninger

- 1984 - 85 Bestyrelsen Junior Chamber Bjerringbro
- 1988 Bestyrelsen Nationalkongres Junior Chamber Danmark
- 1993 - 00 Formand Junior Chamber Bjerringbro Senior
- 1983 – 95 Formand Bjerringbro Kunstforening med arrangering af ca 100 kunststillinger
- 1992 - 93 Bestyrelsen Bjerringbro Kulturhus, medstifter af Bjerringbro Kulturhus
- 1988 – 03 Bestyrelsen Sammenslutningen af Danske Kunstforeninger, flere år som næstformand
- 1991 – 92 Formand Bjerringbro Kommunes Miljøpris
- 1992 – 93 Formand Bjerringbro Kunstnerfestival, bl.a. med Jens Jørgen Thorsen som deltager
- 1986 – 88 Formand Bjerringbro Gymnasiums Skoleråd
- 1989 – 95 Formand Bjerringbro Gymnasiums Venner
- 1991 – 92 Formand Bjerringbro Gymnasiums bestyrelse
- 1991 – 92 Bestyrelsen Bjerringbro Rotary Klub
- 2003 – 05 Bestyrelsen Bjerringbro Rotary Klub
- 2003 – 04 Præsident Bjerringbro Rotary Klub

## Udgivelser

- 1991 Medforfatter Politikens ”Bogen om biorytmer”
- 1992 Forfatter ”Ud af smerten – en brugsbog for patienter” Høst og Søns forlag oversat til svensk
- 1990 – 95 Udgivet 6 mentale træningsprogrammer på eget forlag Pind-Mental: Undgå eksamensstress, Lyt dig slank, Ud af smerten, Kvit tobakken, Go´ nat, Hole-in-one - også som CD. Alle kan nu rekvireres som podcast.
- 2001 - Website: <http://www.pind-mental.dk/> om bla. smertebehandling, hjernepotentialer, lektiehjælp, mental træning, golfdoktoren, kunst, foredrag og artikler mm

## Artikler

Skrevet artikler til aviser om mental træning. Diverse artikler til lægelige tidsskrifter såsom Skarven, Practicus, Månedsskrift for Praktisk Lægegering og Ugeskrift for Læger om lægelige emner vedr. kommunikation, smertebehandling, rygsygdomme, samt talrige indlæg om kvalitetsudvikling i almen praksis og videreuddannelse af yngre læger.

2014 international blåstempling af Pinds LBP test med optagelse i det anerkendte amerikanske tidsskrift SPINE.

Haft omtale i alle landsdækkende aviser i forbindelse med udgivelser af bøger og mentale træningsbånd, ligeledes i radio og TV.

## Undervisning:

1974 – 78 Undervisning af sygeplejeelever og anæstesisygeplejersker på Horsens Sygehus. Sidenhen flere undervisningsseancer for sygeplejersker på amtsligt efteruddannelsesniveau i såvel Vejle som Viborg amter

Uddannet inden for Metaplan kommunikation i Quickborn, Tyskland 1991-92

Som moderator været initiativtager eller mødeleder til mange seancer med erfaringsudveksling i dels lægeligt regi, dels indenfor kunst, sport og undervisning. Både faglige og tværfaglige seancer. Gennem 10 år fra 1994 – 2004 mødeleder og organisator af den tværfaglige ryg-workshop: Vend ikke ryggen ryggen i Viborg Amt. Ligeledes tovholder på mange forskellige kvalitetsudviklingsarrangementer i Viborg Amt bl.a. i lægevagtsregi og kvalitetsudvikling.

Diverse foredrag om mental træning, akupunktur og smertebehandling.

Moderator på medicinske kongresser.

Været mental træner for Bjerringbro Håndboldklub 1990, Tange Sø Golfklub 1995, foredrag om mental træning 2004 for Bjerringbro Petanque klub og i 2011- Tange Sø Golfklub.

Undervist og været kursusleder fra 1996 – 04 for yngre læger i Viborg amt, i 2004 modtaget vandrepokalen Skarven for særlig indsats for videreuddannelsen af yngre læger i Viborg Amt tildelt af amtsreservelægerådet.

Holdt talrige foredrag i diverse sammenhænge om emner inden for smertebehandling og mental træning.

## Forskning:

1974 Den korpuskulære kontamination i forbindelse med intravenøse injektioner

1998 – 99 Håndtering af rygpatienten i almen praksis. En prospektiv undersøgelse med follow-up, artikel i Månedsskrift for Praktisk Lægegering 2002

2003-5 En multicenterundersøgelse over sygemeldingsgraden og rygforløbs naturhistorie i 2 amter.

2014 international blåstempling af min egen rating scale af rygpatienten med 10 punkter: ”Pinds LBP Test” med optagelse i det anerkendte amerikanske tidsskrift SPINE

2014 Har 1 artikler vedrørende rygsygdomme til peer-review med rygsygdommens naturhistorie i almen praksis.

Har sammen med ovl Lars Bolvig Sygehus Århus vha MR-elastografi i 2011 kunnet visualisere triggerpoints. Et projekt sammen m adj. Professor Hong-You Ge fra Aalb Universitetscenter vedr. triggerpoints, MR-E, EMG og klinik er desværre ikke afsluttet pga. Ge´s sygdom og død

## Radio og TV

Optrådt adskillige gange i Radio Viborg om emner inden for kunst og medicin, Radio Midt – Vest, TV-Midt /Vest, DR1 og TV 2 om lægelige emner, både i nyhedsudsendelser men også som selvstændige reportager, både direkte og bandede udsendelser.

## Video

Siden 1988 mange kurser indenfor erhvervslivet med videoen som værktøj til at opnå en bedre salgspræsentation.

Præsentationskurser inden for Junior Chamber Danmark.

Videoen anvendt i simulerede eksamenssituationer gennem flere år på Bjerringbro Gymnasium, her ligeledes af lærer-kollegiet.

Supervision af uddannelseslæger i almen praksis samt blandt kolleger i almen praksis.

## Fritid

- 1977 – 93** Tennis, gymnastik
- 1982 – 04** Formand Comité du Vin, Bjerringbro
- 1985 -** Aktiv med maleri / akvarel, debut med separatudstilling 1985, deltaget i talrige kunstudstillinger siden både i grupper og som separat, bl.a. også i London, ofte sammen med læger i den nedlagte Lægeforeningens Kunstforening
- 2003 -** Doctors Gallery, Klinikgården, 8850 Bjerringbro. Art manager.  
<http://www.klinikgaarden.dk/doctors-gallery>
- 2015 -** ToldbodKunst, Toldboden, 8800 Viborg. Art manager.  
<http://toldboden-viborg.dk/nyheder>
- 1993 – 94** Karate
- 1993 -** Golf Tange Sø Golfklub
- 2010 -** Salsa, Ball-room dance
- 2015 -** Spansk
- 2016 -** Jazz
- 2016 -** Mentor for yngre læger  
Rejseaktivitet: gennem mange år overalt i Europa, De Kanariske Øer (Gran Canaria, Tenerife, La Gomera, Lanzarote), Mexico, Guatemala, Cuba, De Vestindiske Øer, Brasilien, Sydafrika, Java og Bali