Robert Pind

Bakkedraget 13, 8850 Bjerringbro

Pind-Smerteklinik 01/08-2026 Pind-Mental

Min store interesse har gennem mere end 50 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
1966	Student Aalborg Katedralskole
1974	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 Bjerringbro
1990 -	Eget forlag: ”Pind-Mental” Platform for udgivelser af mentale træningsbånd / cd / podcast
2000 - 06	Eget vikarbureau ”Viprax”, formidling af vikarer til almen praksis

Privat

1970 -	Gift med Mette, Cand. Jur.
1970 / 75	Døtrene Christina g.m. Eric Bjørklund / Vibeke g.m. Søren Haslev
	Børnebørn Caroline 2006 / Carl 2006 / Andreas 2008 / Gustav 2010

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
1985 – 15	Tutorlæge

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 kunstudstillinger
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

1990 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 træningsbånd på eget forlag Pind-Mental: "Undgå eksamens-stress", "Lyt dig slank", "Ud af smerten", "Kvit tobakken", "Go´ nat", "Hole-in-one". Også som CD, nu podcast.
2002- Website: www.Pind-Mental.dk om mental træning og Golfdoktoren
2015 - Website www.Pind-Smerteklinik.dk
2019- Webshop med diverse fobi-programmer med anvendelse af NLP/EMDR og virtuel reality.
2019 Facebook
2022- Bøger "Parkinson – nye veje til større livskvalitet", "Kronisk sygdom – tag kontrollen tilbage", "Dopamin styrer dit liv- din hjerne begejstres og besættes", "Brug bare hovedet", "Mennesket som en by".

Artikler

Skrevet artikler til aviser om mental træning. Diverse artikler til lægelige tidsskrifter såsom Skarven, Practicus, Månedsskrift for Praktisk Lægegerning 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 Spine Testing a new 10-item scale (Pind's LBP Test) for prediction of sick leave lasting more than three days or more than two weeks after a general practitioner visit for acute low back pain
2022 Br J Pain Acupuncture (superficial dry-needling) as a treatment for chronic postherpetic neuralgia - a randomized clinical trial
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, mental træning, angst, fobier, Parkinson og kroniske sygdomme.

Forskning:
1974 Den korpuskulære kontamination i forbindelse med intravenøse injektioner
1998 – 99 Håndtering af rygpatienten i almen praksis. En prospektiv undersøgelse med followup, artikel i Månedsskrift for Praktisk Lægegerning 2002
2003-5 En multicenterundersøgelse over sygemeldingsgraden og rygforløbs naturhistorie i 2 amter. Abstract WONCA Kos 2005
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 trigger-points. Et projekt sammen m adj. Professor Hong-You Ge fra Aalb Universitetscenter vedr. trigger-points, MR-E, EMG og klinik er desværre ikke afsluttet pgra Ge´s sygdom og død.

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 med undervisning på Lægedage.

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 båndede udsendelser.

Gennem knap 50 år har jeg interesseret mig for og dyrket mental træning.

Livsstil
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 jetlag.

Sport
Mental træner for
1990 Bjerringbro Håndbold Klub divisionshold
1995 Golf Tange Sø Golfklubs elitehold med udvikling af det mentale træningsprogram"Hole in one" (1995)
2017-19 BMX Simone Tetsche placering som nr 3 i Word Cup (2 x OL-deltager)
2018-23 Styrkeløft Lasse Justesen, dansk og nordisk mester flere gange, tillige nr. 2 ved europamesterskab
2023 Foredrag for petanque-entusiaster Starpetanque med speciel træning af Peter Ellekær, opnåede dansk mesterskab 2024
2024 Dart Benjamin Drue Reus – eneste danske internationale professionelle dart-spiller

Fritid
1977 – 93 Tennis, gymnastik
1982 – 04 Formand Comite du Vin, Bjerringbro
1985 - 00 Aktiv med maleri / akvarel, debut med separatudstilling 1985, deltaget i talrige udstillinger siden både i grupper og som separat, bl.a. også i London, ofte sammen med læger i den nedlagte Lægeforeningens Kunstforening
1991 - Golf Tange Sø Golfklub
1993 – 94 Karate
2010- Salsa, Ball-room dance
Gennem mange år rejser overalt i Europa, De Kanariske Øer: Gran Canaria, Tenerife, La Gomera, Lanzarote, Mexico, Guatemala, Cuba, De Vestindiske Øer, Brasilien, Sydafrika, Singapore, Java og Bali.