

Ársins klinikk – Bailine Tórshavn:

Bailine og pínuviðgerð

Bailine-klinikkinn hjá Elinborg Johannesen í Havn og Bailine-klinikkinn hjá Elsubettu Johannesen í Søldarfirði og Klaksvík hava hjálpt nógvum, bæði kvinnum og monnum, ið hava havt pínu at dragast við.

Bailine hevur eisini góðar royndir við at viðgera ítróttarfolk – bæði kvinnur og menn – so tey fáa sína ynskisverdu lívsgóðsku aftur.

Alsamt fleiri ítróttarfolk hava fingið hjálp hjá Bailine, ið m.a. samstarvar við Kenneth Ellefsen, Body SDS. Tað stendur fyri Body Self Development's System. Hetta er ein av heimsins mest effektivu viðgerðar- og venjingarskipanum, ið er sniðað til tað modernað menniskja við denti á kropsterapi, sjálvsmenning, heilsu og vælveru.

Bailine hevur í samstarvi við Kenneth Ellefsen hjálpt mongum ítróttarfolkum í Føroyum, eitt nú hondbólts-, fótólts- og flogbóltsþælarum, rennarum, súkklarum, fimleikarum og bodybuildarum. Hetta eru fólk, ið hava fingið ein ella annan form fyri ítróttarskaða.

Bailine hevur góða viðgerð fyri pínu, tí klinikkinn strembar eftir at byggja allan kroppin upp, tó at viðgerðin verður altíð lagað eftir tí einstaka. Bailine hevur viðgerð fyri pínu í ørmum, nakka, herðum, ryggi, lendum, rumpu, lørum og fótum og enntá fyri trupulleikar í andlitinum.



Viðgerð hjá Bailine fevnir um t.d. ítróttarskaða, gikt, fybromialgi, ringan rygg, akutta og kroniska pínu, kokuloytn, uppbygging eftir beinbrot og keiking.

Vendir ein kundi sær til Bailine um hjálp fyri pínu, setir klinikkinn tíð av til eina samtalu, og í samráð við kundan verður ein viðgerðarætlan lögð í samsvari viðtørvin hjá tí einstaka. Eru

serligir trupulleikar hevur klinikkinn avtalu við ein danskan lækna-konsulent, ið veitir ráð og leiðbeining.

Elsbettu Johannesen og Elinborg Johannesen frá Bailine

Umberingar fyri ikki at iðka

Eldri fólk, sum eru aktiv, eru í nógv minni vanda fyri at detta og bróta seg sundur enn fólk, sum ikki tíma at vera virkin

Vilmund Jacobsen

Tað kann vera ein fyrirøka hjá summum at fara út at renna ella venja.

Men, hvørjar umberingar kanst tú brúka, tá tú helst vilt sleppa undan?

Hjá okkum øllum kunnu vera dagar, har vit ikki rættiliga tíma ella orka at venja – og heldur vilja liggja og slappa av á sofuni.

Á donsku heimasíðuni – www.iform.dk – kanst tú leita fram nakrar umberingar fyri ikki at iðka.

Hesar umberingar eru eitt nú, at –

- * tú hevur ov litla konditið og noyðist at byrja við smáum fetum
- * tú hevur akkurat etið, og tí ert tú ikki upplagdur at fara út at renna

- * tú ert ovurviðkvæmur fyri grasi og gerst trongur í frísku luftini
- * tú hevur mist títt limakort burtur, og tí kanst tú ikki fara í høllina
- * venjingarklæðini liggja vát í vaskimaskinuni
- * eg biði heldur til í morgin

Stóran týðning

Eitt er, at tú ert dovin av og á – roynir at finna tær umberingar og ikki ert upplagdur/-ur at fara út at venja – men týðningurin av at iðka er stóur.

Tað hevur eisini stóran týðning, at tú sum tilkomin ella eldri ert virkin og iðkar.

Balansan viknar við aldrinum, um tú ikki heldur teg í sving, og balansan hevur stóran týðning fyri, at tú kanst gera tað, tú gjarna vilt gera í tí dagliga.

Eldri fólk, sum eru aktiv, eru í nógv minni vanda fyri at detta og bróta seg sundur.

Hvør ár upplivir ein av trimum, sum er 65 ár og eldri, at tey detta, harav fleiri fáa álvarsligan skaða.

Keldur: www.iform.dk/ www.helse.dk



Tað er skjótt at finna umberingar fyri ikki at vera virkin, men virkni he-vur stóran týðning - ikki minst, tá tú eldist