



CFS Marbella har absolut expertkompetens när det gäller ryggproblem, bröst- och nackbesvär. Vår långa rehabkurs har därför ett fokus på just den typen av besvär. Kanske känner du av bestående eller återkommande ländryggsbesvär, pelvospondylit, fibromyalgi eller whiplashskada? Då rekommenderas vår 4-veckors rehabkurs varmt. Och på tal om värme så har naturligtvis klimatet i Spanien i sig en positiv inverkan på rehabilitering av den här typen.

På någon av Rygginstitutets anläggningar i Sverige gör vi en grundlig utredning av din situation, både vad gäller arbetsplats och besvär. Där görs också en hälsoprofil och om behovet finns tas också en dialog med ortoped och/eller psykologkontakt. Därefter lägger vi upp din personliga rehabiliteringsplan för Spanienvistelsen. Allt med siktet inställt på att du ska kunna komma tillbaka till arbetet igen.

Träningen är noggrant schemalagd och utgör en 8-timmars arbetsdag, samtliga vardagar. Helgerna innebär ledigt och du styr själv över vad du vill göra. Väl hemma igen återgår du till arbete, utbildning eller arbetsvårdande åtgärder utifrån en gemensamt överenskommen plan. Du har också möjlighet till kontinuerlig kontakt och stöd från personal på Rygginstitutet, på någon av våra svenska anläggningar under denna period. Sex månader efter hemkomsten sker en utvärdering och uppföljningsdag på Rygginstitutet.

Kursen genomförs två gånger årligen.

***"Om jag inte hade fått åka vet jag inte var jag hade varit idag.  
Tack vare CFS Marbella jobbar jag 100 % igen."***

*Helena Hilmersson, maskinoperatör Korsnäs Frövi*

På vår hemsida, [www.cfsmarbella.com](http://www.cfsmarbella.com), kan du även ladda ner ansökan/remiss och träningsdagbok.

**Pris/person: SEK 56 000 (4 veckor)**

Till anställda i företag inom skogsnäringen lämnas rabatt på SEK 15 500! Resor (flyg mm) samt spansk moms tillkommer. Gäller från och med 1 januari 2011.

**Hjelpension**

## Kursinnehåll

Förbesök

Funktionsträning/Behandlingar

Fysisk träning

Arbets teknik

Mental träning och avspänning

Undervisning (anatomi, fysiologi, ergonomi och smärta)

Hjälpmiddelsutprovning

Arbetsplatsbedömning

Förbesök och uppföljning sker på Rygginstitutet i Sverige (*den anläggning som ligger närmast dig*).

## Kursstarter 2011

**15/2 och 29/10**

*(Minimiantal för kursens genomförande 10 personer)*

**För bästa planering, boka din kurs så snart som möjligt, dock senast 30 dagar före kursstart.**

## Boka här:

E-post: [bokning@cfsmarbella.com](mailto:bokning@cfsmarbella.com)

Telefon: 08 - 510 620 25

*(Sverigesamtal)*

Telefon: +34 952 900 556

Fax: +34 952 827 540