

Contra-indicaties

Massage heeft als doel het lichaam zo optimaal mogelijk te laten functioneren.

Er zijn een aantal factoren, de zogenaamde contra-indicaties, waardoor massage in zijn geheel (absoluut) of gedeeltelijk (relatief) niet uitgevoerd mogen en kunnen worden. Twijfelt u of u door een mogelijke contra-indicatie geen massage mag ondergaan? Overleg dan altijd met uw arts of therapeut.

Absoluut in het geheel niet:

- bij hartklachten en hartafwijkingen: door ontspanning kan hartritme dalen
- ernstige vaataandoeningen over het hele lichaam: beschadiging van de verzwakte vaten door de druk
- bot- en spierziekten: mogelijke beschadiging
- teveel pijn en vermoeidheid: onvoldoende verwerking van de diverse massageprikkelers
- besmettelijke huidziekten: prikkeling van het proces, daardoor gevaar van uitbreiding of verergering
- koorts: massage zal de verhoogde stofwisseling verergeren
- infectieziekten, zoals griep en zware verkoudheid: massage verergert de symptomen
- steenpuist: besmettingsgevaar en uitbreidingsgevaar

Absoluut plaatselijk niet op het desbetreffende lichaamsdeel waar het zich bevindt, de rest van het lichaam kan wel:

- acuut trauma, verwonding, letsel, blauwe plekken of zwelling
- ontstekingen of tumoren: kans op verergering of verspreiding
- verdikkingen, waarbij twijfel is over de oorzaak

Relatief algeheel of plaatselijk wel, maar aangepast qua tijdsduur, techniek en druk. Dus voorzichtigheid geboden:

- hoge en lage bloeddruk
- trombose en gebruik van bloedverdunners
- bij bepaald medicijngebruik, waaronder antibiotica, antidepressiva, ontstekingsremmers en medicijnen die de rijvaardigheid kunnen beïnvloeden
- herstelperiode na een operatie of ziektebeeld
- lichte vaataandoeningen
- zwangerschap
- spataderen

Samen kijken we dan naar de voor u optimale massagevorm op dat moment.

Bij twijfel verwijs ik u door naar uw huisarts. Veiligheid staat voorop!