

CONTRA-INDICATIES

Contra-indicaties voor een massage zijn situaties of aandoeningen waarbij een massage wordt afgeraden of met voorzichtigheid moet worden uitgevoerd. *Bij twijfel masseer ik niet.*

MASSAGE IS **NIET** MOGELIJK BIJ:

- a. Koorts
 - Kan wijzen op een infectie of ontsteking in het lichaam.
- b. Infectieziekten
 - Bijvoorbeeld griep, ernstige verkoudheid, huidinfecties.
- c. Actieve ontstekingen
 - Zoals artritis in de acute fase.
- d. Open wonden of huidbeschadigingen
 - Inclusief zweren, brandwonden, eczeem of psoriasis in actieve vorm
- e. Trombose
 - Gevaar voor losraken van een bloedprop. (Mogelijk indien medicatie, maar in overleg)
- f. Kanker en/of chemo
 - Kan verspreiding van kankercellen bevorderen (tenzij specifiek goedgekeurd door een arts). Lichaam is reeds verzwakt door chemo/kanker, extra belasting door massage toe te passen i.v.m. zelfherstellend vermogen van het lijf.
- g. Acute verwondingen
 - Breuken, kneuzingen, verstuikingen of andere letsels in de acute fase.
- h. Hart- of vaatziekten (instabiel)
 - Zoals een recente hartaanval, aneurysma of ernstige hypertensie.

MOGELIJK IN OVERLEG:

- a. Huidproblemen
 - Actieve acne, littekens of blauwe plekken, mits mild en niet geïnfecteerd.
- b. Lichte verkoudheid of allergieën
 - Zolang de cliënt zich goed voelt.
- c. Diabetes
 - Extra voorzichtigheid bij slechte doorbloeding of gevoelsstoornissen.
- d. Osteoporose
 - Alleen zachte technieken toepassen.
- e. Chronische aandoeningen
 - Zoals reuma of fibromyalgie, afhankelijk van de toestand van de cliënt.
- f. Medicatiegebruik
 - Zoals bloedverdünners (risico op blauwe plekken of bloedingen).
- g. Hernia of rugklachten
 - Alleen in overleg met een specialist en met aangepaste technieken.

SPECIFIEKE AANDACHTSPUNTEN

Allergieën voor oliën: ik gebruik amandelolie (noten) tijdens mijn massages.

Bij twijfel is het belangrijk om uw arts of medisch professional te raadplegen.

