

Wanneer geen massage?

Contra-indicaties voor massage:

In een aantal gevallen is het af te raden om een massage te ondergaan (**algehele contra-indicatie**). Bij sommige klachten is het beter om bepaalde lichaamsdelen niet te laten masseren (**plaatselijke contra-indicatie**). En in sommige gevallen mag er wel gemasseerd worden, maar dient de techniek te worden aangepast (**relatieve algehele of plaatselijke contra-indicatie**). Massage hoort het welbevinden te bevorderen en niet te verslechteren. Gezien de uitwerking die massage kan hebben, wordt hieronder een aantal algehele en lokale contra-indicaties opgenoemd.

Schrik niet meteen van wat hier beschreven staat, als je denkt dat je wel gemasseerd kunt en wilt worden, overleg dan met je arts, en neem zijn/haar advies mee! Massage is altijd voor jouw eigen risico. Het is jouw lichaam. Je hebt er maar één en wij zijn er voorstander van aan dat je er goed zorg voor draagt. Bij twijfels altijd een arts raadplegen. Jouw gezondheid staat altijd voorop!

Algehele (absolute) contra indicatie:

er mag niet worden gemasseerd bij o.a.:

Antibiotica (overleg met je arts)

Hartklachten en hartafwijkingen (door ontspanning kan hartritme dalen. Overleg met je arts)

Bloedverdunners (overleg met je arts)

Medicijnen met gele waarschuwingssticker (overleg met je arts)

Eerste 3 maanden van een zwangerschap (foetus kan loslaten)

Koorts (kans op verergering door toename van de stofwisseling)

Onbekende/veel pijn (door de pijn ontstaat een grote afweerspanning, massage heeft dan weinig tot geen zin/nut, bovendien weet je niet wat er aan de hand kan zijn)

Kanker (overleg met uw arts, in sommige gevallen kan het juist goed zijn)

Steenpuisten (besmettingsgevaar en uitbreidingsgevaar)

Slechte algemene toestand (onvoldoende verwerking van massageprikkels)

Extreme vermoeidheid/uitputting (onvoldoende verwerking van massageprikkels)

Besmettelijke huidaandoeningen (i.v.m. besmetting en prikkeling van het proces, daardoor gevaar van uitbreiding of verergering)

Infecties zoals griep, verkoudheid, keelontsteking enz. (gevaar om nieuwe acute fase op te wekken omdat het proces geprikkeld wordt)

Absolute plaatselijke contra indicatie:

Niet op het desbetreffende lichaamsdeel waar het zich bevindt, de rest van het lichaam kan wel

Acuut trauma, verwonding, letsel, blauwe plekken of zwelling(en)

Ontstekingen of tumoren (kans op verergering of verspreiding)

Verdikkingen, waarbij twijfel is over de oorzaak

Relatief algehele of plaatselijke contra indicaties:

Er mag wel worden gemasseerd als rekening wordt gehouden met de plaats, tijdstip, dosering of techniek

Pijnstillers (prikkels worden minder goed verwerkt)
Antidepressiva (overleg met je arts). Interessante link
Actieve ontstekingen (o.a. bij reuma, massage kan dit doen verergeren)
Verwondingen (schaaf,-snij,-steek- of brandwonden zijn erg onprettig om te worden gemasseerd)
Oedeemvorming (zwellung, vochtophoping waarbij twijfel is over de oorzaak)
Ontstekingen van de vaten (beschadiging van de verzwakte vaten door de druk)
Spataderen
Zenuwontsteking (overgevoeligheid van de regio waar de ontsteking is)
Onderhuidse bloedingen
Psoriasis
Trombose
Whiplash
RSI klachten