

Hieronder vind je een lijst met contra-indicaties voor een ontspanningsmassage:

Absolute contra-indicaties (er vindt geen massage plaats):

- onvoldoende kunnen verwerken van prikkels, zoals bij
 - een slechte algemene gezondheid
 - slechte psychische gezondheid
 - extreme vermoeidheid/uitputting/burn-out
 - een overprikkeld zenuwstelsel
- koorts
- algemene infectieziekten, zoals griep, verkoudheid, keelontsteking
- besmettelijke ziekten
- heftige pijn
- duizeligheid
- een ongeval
- vlak na een operatie
- in de eerste drie maanden van de zwangerschap
- onverklaarbare vermoeidheid/ (nachtelijk) transpireren/ gewichtsverlies
- hoge bloeddruk, hartklachten, hartafwijkingen, neurologische klachten, reumatische klachten
- kanker
- medicijnen zoals antidepressiva, pijnstillers, antibiotica en bloedverdunners (overleg altijd met je arts/ specialist en vraag om schriftelijke toestemming)
- oedeem

Relatieve contra indicaties (het betreffende lichaamsdeel wordt niet gemasseerd, de rest van het lichaam kan wel):

- ontstekingen, huidafwijkingen
- verwonding, acuut trauma, letsel, blauwe plekken
- vaataandoeningen
- zwelling of verdikkingen
- de buik bij zwangerschap
- spataderen en onderhuidse bloedingen
- trombose
- verwondingen zoals schaaf-, snij- of brandwond
- direct na een maaltijd

Neem bij twijfel contact op met je (huis)arts/specialist. Een massage is altijd op eigen risico.