**Contra indicaties Massage**

Voor aanvang van iedere behandeling wordt er, via vraagstelling en observatie, op contra-indicaties gecontroleerd (redenen om een behandeling, deels, aangepast of niet uit te voeren). Het wordt zeer op prijs gesteld dat de cliënt, voorafgaande aan de behandeling, zelf nagaat of er sprake is van een (mogelijke) contra-indicatie.

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). In sommige gevallen mag er wel gemasseerd worden, maar dient de techniek te worden aangepast (relatieve algehele of plaatselijke contra-indicatie).

Massage geschiedt altijd op eigen risico! Massage hoort het welbevinden te bevorderen en niet te verslechteren, daarom kan er bij aanwezigheid van / twijfel over contra-indicaties het besluit genomen worden om een massage aan te passen of niet te geven. Normaal gesproken wordt een dergelijke beslissing in goed onderling overleg genomen.

Let op: Onderstaand volgt een overzicht van diverse soorten contra-indicaties, echter de lijst is niet voltallig. Bovendien zijn contra-indicaties vaak persoonsgebonden. Als je twijfelt, overleg dan eerst met je arts

**Algehele (absolute) contra indicaties:**er mag niet worden gemasseerd bij:·        Koorts (kans op verergering door toename van de stofwisseling)
·        Steenpuisten (besmettingsgevaar en uitbreidingsgevaar)
·        Extreme oververmoeidheid/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, zware verkoudheid, keelontsteking etc. (gevaar om nieuwe acute fase op te wekken omdat het proces geprikkeld word)
·        Eerste 3 maanden van een zwangerschap (foetus kan loslaten)
er mag niet worden gemasseerd tenzij er toestemming is van een arts:·        Antibiotica
·        Antidepressiva
·        Hartklachten en hartafwijkingen
·        Nierfalen
·        Bloedverdunners
·        Medicijnen met gele waarschuwingssticker
·        Kanker

**Absolute plaatselijke contra indicaties:**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 goedaardige 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 op/in het lichaam, tijdstip,  dosering of techniek
·        Actieve ontstekingen
·        Verwondingen (schaaf-,snij-,steek- of brandwonden zijn erg onprettig om te worden gemasseerd)
·        Oedeemvorming (zwelling, 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

<https://www.praktijksportzorgmassage.nl/index.php?page=contra-indicatie-check>

## [Stoelmassage: contra-indicaties](http://www.lotusbalans.nl/stoelmassage-contra-indicaties/)

Voordat u bij LotusBalans een stoelmassage ondergaat, vindt een korte intake plaats om:

* een korte anamnese af te nemen over uw wensen en evt klachten
* de contra-indicaties uit te sluiten. Indien er sprake is van een contra-indicatie, is er geen stoelmassage mogelijk.
De contra-indicaties voor de stoelmassage zijn:
1. kneuzingen
2. hartklachten
3. infectieziekten, bijvoorbeeld griep
4. ernstige rugpijn
5. open wond of huidirritaties
6. kanker
7. herstelperiode na een operatie
8. medicijngebruik die de rijvaardigheid kunnen beïnvloeden
9. zwangerschap of indien iemand zwanger probeert te worden
10. borstvoeding
11. epilepsie

Raadpleeg bij twijfel altijd een arts voorafgaand aan de stoelmassage!

<http://www.lotusbalans.nl/stoelmassage-contra-indicaties/>

**Algehele (absolute) contra indicaties:**er mag niet worden gemasseerd bij:·        Koorts (kans op verergering door toename van de stofwisseling)
·        Steenpuisten (besmettingsgevaar en uitbreidingsgevaar)
·        Extreme oververmoeidheid/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, zware verkoudheid, keelontsteking etc. (gevaar om nieuwe acute fase op te wekken omdat het proces geprikkeld word)
·        Eerste 3 maanden van een zwangerschap (foetus kan loslaten)
er mag niet worden gemasseerd tenzij er toestemming is van een arts:·        Antibiotica
·        Antidepressiva
·        Hartklachten en hartafwijkingen
·        Nierfalen
·        Bloedverdunners
·        Medicijnen met gele waarschuwingssticker
·        Kanker

<https://www.praktijksportzorgmassage.nl/index.php?page=contra-indicatie-check>

## ****Contra indicaties massage****

Contra indicaties massage zijn redenen waarom iemand niet (absolute) of gedeeltelijk (relatieve) gemasseerd mag worden, tenzij er toestemming is van de behandelende arst en/of specialist. Gezondheid en veiligheid van mezelf en de gast staan bovenaan.

Let op: wanneer de masseur niet volledig of verkeerd ingelicht wordt, kunnen wij niet aansprakelijk gesteld worden voor schade en of letsel ten gevolge van een door ons uitgevoerde massage.

## ****Absolute contra indicaties:****

* Koorts
* Infectieziekten – flinke verkoudheid, griep en keelontsteking
* Ziekten waarbij er sprake is van verhoogde stofwisseling
* Besmettelijke huidaandoeningen
* Slechte algemene gezondheid
* Extreme vermoeidheid
* Te veel pijn
* Kanker – tijdens de behandeling van chemo of bestraling
* Ernstige vaat ziekten
* Antibiotica – overleg met uw huisarts
* Bloedverdunners – overleg met uw huisarts

#### **Absolute contra indicaties reflex zone massage:**

* De zwangerschap de eerste 3 maanden
* Zwangerschap met risicofactoren – moeilijk zwanger hebben kunnen worden
* Ernstige nierklachten – de nieren kunnen de door relflex zone massage vrijgemaakte afvalstoffen niet voldoende afvoeren
* Ernstige hart- en schildklierklachten
* Mensen met een pacemaker

#### **Absolute plaatselijke contra indicaties:**

* Plaatselijke ontstekingen
* Vaataandoeningen
* Spataderen
* Wratten
* Fracturen
* Kneuzingen
* Blauwe plekken
* Zwemmerseczeem
* Kalknagels
* Trombose

#### **Relatieve contra indicaties:**

* Hoge bloeddruk
* Hartafwijkingen
* Open wonden
* Zwangerschap
* Ontstekingen
* Traumatische aandoeningen
* Psoriasis
* Schimmelvelden
* Pijnstillers
* Antidepressiva

Ga niet volledig uit van wat hier beschreven staat, als u denkt dat u wel gemasseerd kan en wil worden, overleg dan even uw de huisarts.

Uiteraard is elke vorm van massage bij gebruik van alcohol en drugs uitgesloten.

<https://massagepraktijkjansen.nl/praktische-informatie/contra-indicaties/>

**3. Contra indicaties.** Contra indicaties zij redenen waarom iemand niet of gedeeltelijk niet gemasseerd mag worden, tenzij er toestemming is van de behandelend arts en/of specialist. Om er zeker van te zijn dat u geheel/gedeeltelijk gemasseerd mag worden zal, vooraf aan elke massage, een korte anamnese (intake) afgenomen worden. let wel indien de masseur niet volledig of verkeerd ingelicht word kunnen wij niet aansprakelijk gesteld worden voor de schade en/of letsel ten gevolge van een door ons uitgevoerde massage. Bent u reeds onder behandeling van een arts, therapeut, bent u zwanger  of gebruikt u medicijnen dan kan ik u vragen of u overlegt met deze arts of een massage tijdens de behandelperiode wel wenselijk is.

<https://www.kroesmassage.nl/algemene-voorwaarden>

# Contra indicaties

De massages waar ik mee werk, zijn erg zacht. Toch is er een aantal aandoeningen waarbij een massage niet gegeven kan worden

\*Koorts/ griep/ niet lekker voelen
\*Hoge bloeddruk
\*Steenpuisten Infectieziekten
\*Tumoren (in overleg met je arts)
\*Besmettelijke huidziekten
\*Zwangerschap in de eerste twaalf weken
\*Spataderen (gedeeltelijke massage is wel mogelijk)
\*Zeer slechte algemene gezondheidstoestand (in overleg met je arts)
\*Lokale ontstekingen
\*Acne en eczeem (in overleg met je arts)
\*Acute trauma’s
\*Alle onbekende ziektebeelden (overleg eerst met je behandelend arts)

 Ik vraag tijdens de intake of je eerlijk over je gezondheid wilt zijn. Dit is je eigen verantwoordelijkheid. Als je twijfelt of je een massage kunt ontvangen, raadpleeg dan eerst je arts.

CONTRA INDICATIES

Je bent zelf verantwoordelijk voor het instemmen tot een behandeling. Gelukkig kan er met massage niet veel fout gaan, maar in sommige gevallen is het juist beter het lichaam met rust te laten en zichzelf laten te herstellen. Er zijn een aantal contra indicaties waarbij ik je geen behandeling mag geven, of slechts onder bepaalde voorwaarden. Het is belangrijk om je masseur op de hoogte te brengen van wat er aan de hand is met jou en jouw lichaam.

**Absolute contra indicatie**

*Het is af te raden om een massage te ondergaan.*

* Koorts
	+ *kans op verergering door toename van de stofwisseling.*
* Teveel pijn
	+ *door de pijn ontstaat een grote afweerspanning, bovendien weet ik niet wat er aan de hand kan zijn.*
* Extreme vermoeidheid
	+ *onvoldoende verwerking van massageprikkels.*
* Besmettelijke huidaandoeningen over het gehele lichaam (herpes, gordelroos)
	+ *besmetting en prikkeling van het proces, gevaar voor uitbreiding of verergering.*
* Bij (overmatig) gebruik van drugs, alcohol, antibiotica, bloedverdunners
	+ *prikkels worden minder goed verwerkt, overleg met je arts.*
* Zeer slechte algemene gezondheid
	+ *onvoldoende verwerking van massageprikkels.*
* Kanker/Tumoren
	+ *overleg met je arts, in sommige gevallen kan het juist goed zijn.*
* Algemene infectieziekten
	+ *kans op verergering of verspreiding.*
* Ernstige cardiovasculaire aandoeningen (trombose, aderontsteking)
	+ *beschadiging van de verzwakte vaten door de druk.*
* Zwangerschap (alleen de eerste 3 maanden)
	+ *de foetus kan loslaten.*

**Relatieve contra indicaties**

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

* Plaatselijke infecties
* Plaatselijke besmettelijke huidaandoeningen (herpes, gordelroos, zwemmerseczeem)
* Vormen van huiduitslag (acne, eczeem, warmte uitslag, steenpuisten)
* Zwellingen
* Bloeduitstortingen (blauwe plekken)
* Lichte cardiovasculaire aandoeningen (spataderen)
* Botbreuken
* Wonden en recente littekens
* Zwangerschap (na de eerste 3 maanden);
* Na de eerste 3 maanden zwangerschap kun je je gewoon laten masseren!
*Ben je zwanger? Laat het me weten, dan kijken we samen naar de mogelijkheden voor een zwangerschapsmassage.*

Je weet zelf of een van deze situaties op jou van toepassing is. Het is eigen verantwoordelijkheid om mij tijdig door te geven of ik ergens rekening mee moet houden. Neem bij twijfel altijd eerst contact op met je huisarts en/of behandelend specialist, voordat je een afspraak maakt voor een massage.

***Kom je na het maken van een afspraak toch in de situatie dat een massage om een van deze redenen niet door kan gaan? Neem dan zo snel mogelijk contact op om de afspraak te annuleren, verzetten of te kijken naar een andere mogelijkheid.***

<http://www.candradevi.nl/contra-indicaties.html>