

## **Contra-indicaties**

Alhoewel er weinig fout kan gaan, is het soms toch beter je lichaam met rust te laten en het natuurlijk herstel zijn gang te laten gaan. Een contra-indicatie is soms een reden om niet tot behandeling over te gaan. Je weet zelf wanneer één van deze situaties op jou van toepassing zijn. Bij twijfel kan de masseur er alsnog voor kiezen om niet te behandelen.

### **Algehele (absolute) contra-indicaties:**

- Bij griep, koorts en infectieziekten
- Ernstige vaataandoeningen
- Besmettelijke huidziekten (herpes, gordelroos)
- Ernstige cardiovasculaire aandoeningen (trombose, aderontsteking, hartfalen).
- Drug/alcoholgebruik
- Extreme vermoeidheid/uitputting
- Extreme pijn (de afweerspanning wordt zo groot dat massage zinloos is)
- Kanker/ Tumoren tijdens onderzoek, behandeling, bestraling, chemo (overleg eerst met je arts)

### **In een aantal gevallen is overleg met arts raadzaam:**

- Gebruik antibiotica
- Gebruik medicijnen die zijn voorzien van een waarschuwingsticker
- Gebruik zwaardere bloedverdunners
- Hartklachten en hartafwijkingen
- Kanker (massagetherapie zet stofwisseling in werking)