

## Contra indicaties

Contra indicaties zijn redenen om een behandeling of massage niet uit te voeren. Er zijn 2 soorten contra-indicaties n.l. **Absolute contra indicaties en relatieve contra indicaties.**

### Absolute contra indicaties:

Er mag geen massage worden bij:

- Koorts
- Teveel pijn
- Extreme vermoeidheid
- Besmettelijke huidandoeningen over het lichaam (herpes, gordelroos)
- Bij (overmatig) gebruik van drugs, alcohol, antibiotica, bloedverduuners
- Zeer slechte algemene gezondheid
- Kanker of tumoren
- Algemene infectieziekten
- Ernstige cardiovasculaire aandoeningen (trombose, aderontsteking)

### Relatieve contra indicaties:

Hierbij mag een gedeeltelijke of aangepaste massage gegeven worden bij:

- Plaatselijke infecties
- Plaatselijke besmettelijke huidandoeningen (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

Bij twijfel of massage is toegestaan: overleg met je arts en/of verloskundige.

Wanneer je vragen of twijfels hebt, luister naar je lichaam.

---

Heb je een vraag? Aarzel niet om contact op te nemen.