# Contra indicaties massage

## Relatieve contra indicaties

1. Recente bloeduitstortingen, bloeduitstortingen diabetespatiënt
2. Huidgezwellen en verdachte pigmentaties
3. Steenpuisten (diepe folliculitis), besmettelijk.
4. Ontstekingen, denk ook aan acné (tenzij ontstekingsremmende olie)
5. Opgezette schildklieren/halsklieren: lokaal niet masseren (ook decolleté niet)
6. Zwangerschap of menstruatie: geen massage op buik
7. Buik niet masseren na eten.
8. Spataderen (kan bloedklonters veroorzaken)
9. Lokale blessures.
10. Acute fase letsel/aandoeningen

## Absolute contra indicaties

1. Koorts
2. Algemene infectieziekten (griep, verkoudheid, keelontsteking), kan verergeren.
3. Open wonden (i.v.m. infecties)
4. Besmettelijke huidziekten. Psoriasis is niet besmettelijk.
5. Hartaandoeningen of hoge bloeddruk.
6. Kanker (alleen door specifiek opgeleide masseurs en onder medisch toezicht)
7. Neurologische ziekten (ook i.v.m. mogelijke agressieve reactie)
8. Acute fase van botbreuken
9. Psychiatrische problemen (i.v.m. verhoogd risico op heftige emotionele reacties)
10. Risicozwangerschappen.