

# Praktijk Maria Leonor

Ayurveda & Orthomoleculair  
GEZONDHEIDSTHERAPEUT

## **Mag ik wel of niet gemasseerd worden?**

Massage heeft als doel het lichaam zo optimaal mogelijk te laten functioneren.

Helaas zijn er een aantal factoren, de zogenaamde contra-indicaties, waardoor massages in zijn geheel (absoluut) of gedeeltelijk (relatief) niet uitgevoerd mogen en kunnen worden.

Een contra-indicatie is een reden om een behandelmethode niet uit te voeren. We kunnen een onderscheid maken tussen relatieve en absolute contra-indicaties. Een relatieve contra-indicatie betekent dat er in sommige gevallen wel mag worden gemasseerd, maar dat bijvoorbeeld bepaalde plekken op het lichaam moeten worden vermeden en/of in samenspraak met een arts. Een absolute contra-indicatie betekent dat er absoluut niet mag worden gemasseerd.

### **Absoluut niet:**

- ♣ Bij hartklachten en hartafwijkingen: door ontspanning kan hartritme dalen;
- ♣ Ernstige vaataandoeningen over het hele lichaam: beschadiging van de verzwakte vaten door de druk;
- ♣ Bot- en spierziektes, mogelijke beschadiging;
- ♣ Onbekende/veel pijn (door de pijn ontstaat een grote afweerspanning, massage heeft dan weinig tot geen zin/nut, bovendien weet je niet wat er aan de hand kan zijn)
- ♣ Extreme vermoeidheid: onvoldoende verwerking van de diverse massageprikkelers;
- ♣ Besmettelijke huidandoening: prikkeling van het proces, daardoor gevaar van uitbreiding of verergering;
- ♣ Koorts: massage zal de verhoogde stofwisseling verergeren;
- ♣ Infectieziektes, zoals griep en zware verkoudheid: massage verergert de symptomen;
- ♣ Opgezwollen lymfeklieren;
- ♣ Ernstige vochtophoping in de weefsels (oedeem vorming);
- ♣ Trombose en het gebruik van bloedverdunners;
- ♣ Zenuwklemmingen met uitstralingspijn;
- ♣ Kanker. Massage kan heilzaam zijn voor kankerpatiënten. Voor de veiligheid masseer ik bij kanker alleen met schriftelijke toestemming van de oncoloog.

**Absoluut plaatselijk niet op het desbetreffende lichaamsdeel waar het zich bevindt, de rest van het lichaam kan wel:**

- ♣ Acuut trauma, verwonding, letsel, blauwe plekken of zwelling;
- ♣ Steenpuist: besmettingsgevaar en uitbreidingsgevaar;
- ♣ Ontstekingen of tumoren: kans op verergering of verspreiding;
- ♣ Spataderen;
- ♣ Verdikkingen, waarbij twijfel is over de oorzaak.

**Relatief algeheel of plaatselijk wel, maar aangepast qua tijdsduur, techniek en druk. Of na overleg met de behandelend arts. Dus voorzichtigheid geboden:**

- ♣ Hoge en lage bloeddruk;
- ♣ Bij bepaald medicijngebruik, waaronder antibiotica, antidepressiva, bloedverdunners, ontstekingsremmers, prednison of prednisolon en medicijnen die de rijvaardigheid kunnen beïnvloeden;
- ♣ Herstelperiode na een operatie of ziektebeeld;
- ♣ Lichte vaataandoeningen;
- ♣ Zwangerschap: hele lichte massage met speciale technieken is mogelijk
- ♣ Spataderen.

Samen kijken we dan naar de voor je optimale massagevorm op dat moment. Mocht je twifelen of het verstandig is om een massage te ondergaan, neem dan gerust contact met mij op.

Ben je onder behandeling van een arts of slik je medicijnen geef dit dan door en overleg altijd met uw arts of je gemasseerd mag worden.

Heb je een aandoening die hier niet is vermeld dan is het verstandig eerst te overleggen met je behandelend arts of specialist.

Staar je niet blind op wat hier beschreven staat, als je denkt dat je wel gemasseerd kunt en wilt worden, overleg dan met je arts! Massage geschiedt altijd op eigen risico. Het is jouw lichaam. Je hebt er maar één en wij zijn er voorstander van dat je er goede zorg voor draagt. Bij twijfels altijd een arts raadplegen. Jouw gezondheid staat altijd voorop!