

**Absolute contra indicaties bij massages
(Vraag informatie aan bij twijfel)**

Massages mogen absoluut niet bij:

- 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;
- Teveel pijn of extreme vermoeidheid: onvoldoende verwerking van de diverse massageprikkelers;
- Besmettelijke huidziektes: 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;
- Kanker. Massage kan heilzaam zijn voor kankerpatiënten. Voor de veiligheid masseer ik bij kanker alleen met schriftelijke toestemming van de oncoloog.