



# **KNOD** Apeldoorn

## **Contra Indicaties.**

**KNOD APELDOORN**

**KNOD Apeldoorn**

Naam: Andrea Koelink  
Email: [andrea@knodapeldoorn.nl](mailto:andrea@knodapeldoorn.nl)  
Telefoonnummer: +31 (0) 6 235 189 33

# Contra Indicaties.

## 1 • De massage contra indicaties

Contra indicaties voor massage zijn redenen waarom iemand niet (absolute) of gedeeltelijk (relatieve) gemasseerd mag worden, tenzij er toestemming is van de behandelende arst en/of specialist. Gezondheid en veiligheid van mezelf en de gast staan bovenaan.

Ga niet volledig uit van wat hier beschreven staat, als je denkt dat je wel gemasseerd kan en wil worden, overleg dan even de huisarts.

Uiteraard is elke vorm van massage bij gebruik van alcohol en drugs uitgesloten.

### 1.1 Contra indicaties

In het belang van je eigen gezondheid mogen/zal ik jou bij de volgende aandoeningen niet masseren:

- Verhoging (<38 graden) of Koorts (38 of hoger);
- Infectieziekten – flinke verkoudheid, griep en keelontsteking;
- Ziekten waarbij er sprake is van verhoogde stofwisseling;
- Besmettelijke huidaandoeningen (bijv. koortslip, krentenbaard);
- Slechte algemene gezondheid;
- Extreme vermoeidheid;
- Te veel pijn;
- Kanker – tijdens de behandeling van chemo of bestraling;
- Ernstige vaat ziekten;
- Binnen 24 uur na COVID-19 gerelateerde ziekteverschijnselen, conform de richtlijnen van het RIVM.

### 1.2 Plaatselijke contra indicaties

Je mag niet op bepaalde lichaamsdelen gemasseerd worden als er sprake is van:

- Plaatselijke ontstekingen
- Vaataandoeningen
- Spataderen
- Wratten
- Fracturen
- Kneuzingen
- Blauwe plekken
- Zwemmerseczeem
- Kalknagels
- Trombose
- Zwanger\*

# Contra Indicaties.

## 1.3 Aangepaste massage bij contra indicaties

Ik zal bij de massage rekening houden met de keuze en de kracht van de handgrepen indien er bij jou sprake is van:

- Overgevoeligheidsreacties
- Lichte vaataandoeningen
- Verhoogde bloeddruk
- Niet besmettelijke huidziekten
- Acuut trauma
- Ontstekingen (tenzij deze gepaard gaan met koorts)
- Verdikkingen, waarbij men twijfelt aan de oorzaak
- Ernstige vaatziekten
- Hoge en/ of lage bloeddruk
- Hartafwijkingen
- Maag en darm zweren
- Menstruatie

## 2-Overige

### 2.1 Zwanger

Bij zwangerschap wordt het afgeraden om in het eerste trimester gemasseerd te worden.

### 2.2. Medicijnen

Bij medicijn gebruiken, raadpleeg altijd eerst je (huis)arts.

Medicijnen:

- Bloedverdunners
- Slaapmiddelen
- Antibiotica