

Contra-indicaties

Voor massages zonder klachtenbehandeling wordt bij het aangaan akkoord gegaan dat er geen contra-indicaties aanwezig zijn.

Voor massages met klachtenbehandeling wordt de klacht onderzocht in de intake waar ook vragen met betrekking tot mogelijke contra-indicatie worden gesteld.

Het is niet verplicht om persoonlijke informatie in detail vrij te geven, echter bij het ontbreken van essentiële informatie met betrekking tot de contra-indicaties kan er onterecht een ongeschikte behandeling worden gegeven.

Wil je de contra-indicatie niet benoemen, of staat jouw situatie niet omschreven bij de contra-indicaties, raadpleeg dan een arts voor advies. De massage gaat altijd in overleg, waarbij je het recht hebt aan te geven wat je wel en niet gemasseerd wilt hebben in de afgenomen behandeling.

Bij een massage zonder klachtenbehandeling verklaar je dat je geen onderliggende klachten hebt en dat je de Vrijwel iedereen die een massage ontvangt heeft klachten, maar het is wel belangrijk dat je lichaam gezond is. Er zijn situaties waarin het beter is om je niet te laten masseren, dit zijn de contra-indicaties.

Er zijn absolute contra-indicaties: ik masseer niet tenzij je vooraf toestemming hebt gevraagd aan de behandelend arts. Daarnaast zijn er relatieve contra-indicaties: je kunt gemasseerd worden, maar ik hou rekening met de plaats, dosering of techniek.

Over sommige contra-indicaties zijn de meningen in de medische wereld verdeeld. Raadpleeg bij twijfel dan ook altijd je huisarts of behandelend arts. Het is jouw lichaam en het is belangrijk dat je daar goed voor zorgt.

De massages zijn uitsluitend bedoeld ter ontspanning en is geen alternatief voor een behandeling van een arts.

Als je Weldaad Massage bezoekt, dan wordt deze informatie besproken vóór de behandeling of voorafgaand aan de behandeling digitaal verstuurd (Informatieblad voor akkoord). Hett bespreken gaat niet van de massage tijd af.

WANNEER MAAK JIJ TIJD VOOR JEZELF?

Absolute contra-indicaties:

- Eerste 3 maanden van de zwangerschap
- Extreme vermoeidheid (onvoldoende verwerking van massageprikkels)
- Koorts (massage kan de verhoogde stofwisseling verergeren)
- Kanker (overleg met je arts, in sommige gevallen kan een zachte massage juist goed zijn)
- Hartaandoeningen (door ontspanning kan hartritme dalen, overleg met je arts)
- Infectieziekten, zoals griep, ernstige verkoudheid (massage verergert de symptomen)
- Steenpuisten en andere besmettelijke huidaandoeningen (besmettingsgevaar en uitbreidingsgevaar)
- Onbekende pijn / 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)
- Gebruik van antibiotica, bloedverdunders of medicatie met een gele sticker (overleg met je (huis)arts)

Relatieve contra-indicaties:

Je mag wel gemasseerd worden, maar de plaats van de aandoening zal niet gemasseerd worden.

- Beschadigde huid, bijvoorbeeld blauwe plekken, schaafwonden en open wonden
- Lokale, actieve ontstekingen (bijv. bij reuma, massage kan de ontstekingen verergeren)
- Spataderen
- Trombose
- Psoriasis
- Vaatontsteking (de verzwakte vaten kunnen beschadigen door de druk)

In de praktijk wordt gebruikgemaakt van arnica massageolie, een neutrale, hypoallergene olie. Aroma therapie kan alleen als je allergievrij bent. Aromatische olie kan ook worden aangebracht op de huid van de masseur voor een geur-beleving zonder huidcontact.

Als je niet zeker weet of je gemasseerd mag worden, vraag het dan eerst aan je huisarts.

Als je geen advies hebt gevraagd aan je huisarts en er kan sprake zijn van een contra-indicatie is, zal de massage in overleg aangepast worden of helaas helemaal niet plaatsvinden. Het advies is dan ook om zelf de regie te houden over de verantwoordelijkheid van je eigen gezondheid.