

# Hot Stone Massage

## Relatieve contra-indicaties Hot stone massage (mag plaatselijk niet gemasseerd worden):

- Huidgezwollen en verdachte pigmentaties
- Steenpuisten
- Ontstekingen, zoals acne
- Opgezette schildklieren
- Acute fase van letsel of aandoeningen
- *Blauwe plekken en kneuzingen*
- *Spataderen*
- *Reuma*

In de meeste gevallen is reuma een contra-indicatie voor Hot stone massage, maar bij bepaalde vormen van reuma is massage wel mogelijk, bijvoorbeeld als er geen sprake is van actieve ontstekingen. Overleg dit met een medisch deskundige.

### - *Zwangerschap*

Wat je mag masseren en in welke fase van de zwangerschap loopt erg uiteen. Indien een Hot stone massage tijdens de zwangerschap echt gewenst is, moet dit steeds gebeuren in samenspraak met een arts.

### - *Burn-out of extreme vermoeidheid*

men kan zich nog vermoeider gaan voelen. Het lichaam kan de massageprikkels dan onvoldoende of slecht verwerken (raadpleeg uw arts)

## Absolute contra-indicaties Hot stone massage (er zal geen massage plaats vinden):

- Kanker
- *Zwangerschap tot 3 mnd en gecompliceerde, risicovolle zwangerschap*
- Trombose
- Tijdens het gebruik van een antibiotica
- *Neurologische ziekten (zoals dementie, hersentumoren, Parkinson, epilepsie)*
- *Huidontstekingen*
- *Koorts*
- Gebruik van antidepressivum (raadpleeg arts)
- *Algemene infectieziekten (griep, erge verkoudheid, keelontsteking)*
- *Multiple Sclerose; MS*
- *Bij erg hoge buitentemperaturen (lichaam kan niet afkoelen)*
- *Hoge bloeddruk (bloeddruk wordt nog hoger)*
- *Zeer ernstige vaataandoeningen (kans op beschadiging)*
- *Hartklachten en/of hartafwijkingen (hartritme storingen)*  
Alleen met toestemming van uw arts
- *Besmettelijke huidziektes, steenpuisten (uitbreiding of besmetting)*

- *Neurogene klachten* (uitstralende pijn, zoals een hernia)
- *Traumatische klachten* (grote open wonden)
- *Orthopedische klachten* (klachten met uw botten)
- *Diabetes*

Door de massage en de warme stenen kunnen er bij een gevoelige huid lichte brandwondjes en blauwe plekken ontstaan die bij iemand met diabetes moeilijker zullen genezen. Warmte haalt ook de bloedsuikerspiegel omhoog