

Contra-indicaties

Hot Stone Massage



Wel of geen Hot Stone Massage?

Een Hot Stone Massage is een zeer specifieke massagevorm, die zich kenmerkt door het gebruik van warme stenen. Deze manier van masseren stimuleert de doorbloeding in het lichaam, waardoor afvalstoffen beter worden afgevoerd. Daarnaast heeft het positief effect op het versoepelen van de spieren en huid.

Helaas, zijn er redenen om deze manier van masseren niet uit te voeren, dit noemen we contra-indicaties. We maken hierbij gebruik van twee soorten, de relatieve en absolute contra-indicaties.

Relatieve contra-indicaties

(in sommige gevallen mag er wel gemasseerd worden maar dienen bepaalde plekken op het lichaam vermeden te worden of in overleg met een arts te worden bepaald)

- Blauwe plekken en kneuzingen
- Spataderen
- Reuma
- Zwangerschap
- Overgangsklachten
- Burn-out
- Extreme vermoeidheid

Absolute contra-indicaties

(in dit geval mag er absoluut geen Hot Stone Massage plaatsvinden)

- Diabetes
- Huidontstekingen
- Hoge bloeddruk
- Lymfeziektes
- Psoriasis
- Hartklachten
- Trombose
- Griep/koorts
- Carcinoom
- Brandwonden
- Te hoge buitentemperatuur