

CELKOVÉ kontraindikace masáže

Některé onemocnění a zdravotní stavy jsou pro masáž rizikem, protože rozprouděním krve a lymfy se nemoc může roznášet po těle.

Vždy se informujte u svého lékaře, který Vám potvrdí vhodnost masáže pro Váš konkrétní případ.

Po masáži, která Vám nebyla doporučena vzhledem k Vaší nemoci, může dojít k zhoršení Vašeho zdravotního stavu.

Kontraindikace:

- Infekční/ horečnaté onemocnění (i pocit počínající nemoci)
- akutní zánět v těle
- bolestivé stavy po nehodách / operacích
- onkologické onemocnění
- pergamenová/ hnisající kůže
- pokročilejší formy osteoporózy/ artrózy
- hemofilie, epilepsie
- totální vyčerpanost
- po těžkém jídle min. 1h.
- při intoxikaci (alkohol, ...)
- při těhotenství a šestinedělí

ČÁSTEČNÉ kontraindikace masáže

Je potřeba upozornit maséra na Váš zdravotní stav. Postižená oblast může být z masáže vynechána.

- lokální záněty: žlučníku, žlučové kameny, aj.
- křečové žíly
- průjmová onemocnění
- menstruace
- zanícená místa kůže
- zvětšená játra, slezina, vředy
- otoky
- alergie na masážní prostředky: éterické oleje, aj.

Seznam kontraindikací je neúplný, vždy se informujte, zda právě pro Vás je masáž vhodná.¹

Masáž pomáhá při detoxikaci organismu, urychluje metabolismus, harmonizuje napětí ve svalech, podporuje tvorbu hormonu štěstí a dobré nálady endorfinu. Působí hlavně na svalový a oběhový systém těla, proto si po masáži dopřejte čas při vstávání z lehátka, aby se Vám nezatočila hlava. Zbytek dne ideálně relaxujte a hodně pijte čistou vodu.

¹ Čerpala jsem z masérských kurzů, samostudia, <http://www.zdraviposlanim.cz/kontraindikace-masaze/>, aj.