

Mag niet gemasseerd worden:

- Bij hartklachten en hartafwijkingen: door ontspanning kan hartritme dalen;
- Ernstige vaataandoeningen over het hele lichaam: beschadiging van de verzwakte vaten door de druk;
- Bot- en spierziektes, mogelijke beschadiging;
- Teveel pijn of extreme vermoeidheid: onvoldoende verwerking van de diverse massageprikkelers;
- Besmettelijke huidziektes: prikkeling van het proces, daardoor gevaar van uitbreiding of verergering;
- Koorts: massage zal de verhoogde stofwisseling verergeren;
- Infectieziektes, zoals griep en zware verkoudheid: massage verergert de symptomen;
- Opgezwollen lymfeklieren;
- Ernstige vochtophoping in de weefsels (oedeem vorming);
- Trombose en het gebruik van bloedverduunners;
- Zenuwklemmingen met uitstralingspijn;
- Kanker. Massage kan heilzaam zijn voor kankerpatiënten. Voor de veiligheid masseer ik bij kanker alleen met schriftelijke toestemming van de oncoloog.

Plaatselijk niet op het desbetreffende lichaamsdeel waar het zich bevindt, de rest van het lichaam kan wel:

- Acut trauma, verwonding, letsel, blauwe plekken of zwelling;
- Steenpuist: besmettingsgevaar en uitbreidingsgevaar;
- Ontstekingen of tumoren: kans op verergering of verspreiding;
- Spataderen;
- Verdikkingen, waarbij twijfel is over de oorzaak.

Algeheel of plaatselijk wel, maar aangepast qua tijdsduur, techniek en druk. Of na overleg met de behandelend arts. Dus voorzichtigheid geboden:

- Hoge en lage bloeddruk;
 - Bij bepaald medicijngebruik, waaronder antibiotica, antidepressiva, bloedverduunners, ontstekingsremmers, prednison of prednisolon en medicijnen die de rijvaardigheid kunnen beïnvloeden;
 - Herstelperiode na een operatie of ziektebeeld;
 - Lichte vaataandoeningen;
 - Zwangerschap
- Spataderen.

Voor Hotstonemassage extra contra-indicaties.

Alle contra-indicaties voor ontspanningsmassage gelden ook voor Hotstonemassage;

- Kwaadaardige processen zoals tumoren;
- Burn-out;
- Diabetes;
- Zwangerschap.
- Koorts en Infecties;
- Huidaandoeningen zowel bacterieel als viraal of huidaandoeningen (wonden) ten gevolge van bestraling of verbranding;
- Onder behandeling bij arts of specialist met hoge bloeddruk of verlaagde bloeddruk;
- Onder behandeling van arts of specialist ten gevolge van ernstige hart- en vaatziekten;
- Ernstige vochtophoping in de weefsels (oedeem vorming).

--Te hoge buiten temperatuur

Voor Gelaatsmassage gelden nog een aantal extra contra-indicaties.**Contra-indicaties bij Gelaatsmassage:**

- Alle contra-indicaties voor ontspanningsmassage gelden ook voor Gelaatsmassage;
- Een beschadigde huid;
- Een huid met gezwellen, bijvoorbeeld aan de lymfeknopen;
- Een huid met actieve (bacterie) acne;
- Huidziekten;
- Koortsblaasjes;
- Koorts.