

DOCUMENT CONTRA-INDICATIES

Algemene regels voor veilige omgang met kwetsbare plekken.

Hieronder volgen een aantal regels die je in het achterhoofd moet houden om te voorkomen dat er tijdens de massage structurele schade wordt toegebracht aan het lichaam van de cliënt. Denk erom dat het jouw primaire verantwoordelijkheid is om geen letsel te veroorzaken.

1. Pas de druk die je uitoefent altijd aan aan het lichaamsdeel, de conditie van het weefsel en de persoon die je masseert. Elk lichaamsdeel kan worden beschadigd als je voor de persoon die ontvangt, teveel druk gebruikt.
2. Vermijd het uitoefenen van veel druk op elke plek waar zenuwen, bloedvaten of lymfvaten en klieren dicht onder de oppervlakte liggen of relatief weinig beschermd worden door spieren of botten. Voorbeelden: hals, oksels.
3. Oefen geen directe druk uit op gewrichten. Wees zorgvuldig in de buurt van gewrichten waar kwetsbaar weefsel relatief minder wordt beschermd door skeletspieren. Voorbeelden: knie- en elleboogholten.
4. Als je de hartslag voelt, betekent dit dat je op een slagader zit. Ga dan naar een andere plek.
5. Als de ontvanger een schroeiend, brandend, stekend, 'elektrisch', prikkend of verdoofd gevoel krijgt, druk je mogelijk op een zenuw. Ga dan naar een andere plek.
6. Bij elke afwijking in de lichaamsbouw gaat het mogelijk om een kwetsbare plek. Zie informatie te krijgen over afwijkingen in de lichaamsbouw en ga alleen voorzichtig verder als je er zeker van bent dat het veilig is om dit te doen.
7. Let tijdens het werken altijd goed op. Neem in geval van twijfel geen risico.

Contra-indicaties en waarschuwingen

Contra-indicaties zijn aandoeningen of situaties die ertoe leiden dat het ontvangen van massage niet raadzaam is wegens het letsel dat dit zou kunnen toebrengen.

Lokale contra-indicaties hebben betrekking op een bepaald gebied van het lichaam en algemene contra-indicaties hebben betrekking op de gehele persoon. Bij een symptomgerichte benadering wordt onder een contra-indicatie ieder symptoom of elke ziekte verstaan die erop duidt dat een bepaald soort behandeling die normaliter raadzaam zou zijn, onwenselijk is.

Masseurs moeten bij iedere cliënt alert zijn op mogelijke contra-indicaties. Een anamnese bij het eerste bezoek geeft informatie over de medische voorgeschiedenis die men moet

kennen en over de huidige gezondheid. Ook is het van belang dat masseur bij hun cliënten regelmatig nagaan of hun gezondheidstoestand beduidend is veranderd, vooral waar het gaat om aandoeningen die een contra-indicatie vormen of waarvoor speciale voorzorgsmaatregelen van toepassing zijn (relatieve contra-indicatie).

Kennis van de normale anatomie en fysiologie en van aard van de meest voorkomende ziektebeelden is voor een holistisch masseur van belang. Dankzij deze kennis kan deze voorkomen dat een cliënt schade ondervindt en kan de mogelijkheid op herstel worden vergroot. Masseurs die symptoomgericht werken dienen bijzonder goed ingelicht te zijn in de ziektebeelden waarmee zij werken.

Algemene grondregels

Er zijn een paar algemene grondregels waarmee kan worden vastgesteld of massage geen schadelijk effect teweeg kan brengen. Het is veel belangrijker dat deze grondregels worden begrepen dan dat men een lange lijst van specifieke ziektebeelden uit het hoofd kent.

1. Doe geen massage als de cliënt (in het algemeen):
 - Zich fysiek ziek of misselijk voelt;
 - Heftige pijn heeft;
 - Koorts heeft;
 - Kort geleden ernstig gewond is geraakt (lokale contra-indicatie).
2. Raak nergens de huid aan op plekken die aangetast zijn door een ziekte die besmettelijk is of die kan verergeren of verspreid kan worden door drukken of wrijven.
3. Manipuleer of masseer geen zacht weefsel als er ziekteverschijnselen zijn die zich zouden kunnen verspreiden via het bloed- of lymfvatenstelsel. Dit geldt bij iedere vorm van infectie, ontsteking en kanker. Denk ook aan aangedane lymfeklieren bij een ontstekingsproces of bij kanker.
4. Manipuleer of masseer geen zacht weefsel op en rond een bloeding en/of trauma.
5. Manipuleer of masseer geen zacht weefsel als er sprake is van een acute infectie of ontsteking.
6. Onderzoek de aandoening zorgvuldig en win het advies in van een arts als je werkt met cliënten met een stoornis van het hartvaatstelsel. Wees ook op de hoogte als de client alleen bekend is met hoge bloeddruk.

7. Ga voorzichtig te werk op plekken waar de gevoeligheid afwijkend is. Bijvoorbeeld:
 - Verminderde gevoeligheid. Dit kan het gevolg zijn van een beroerte, diabetes, medicatie (bijvoorbeeld spierverslappers); de cliënt kan geen precieze feedback geven bij het ondergaan van druk en kan een abnormale vasomotorische reactie hebben op massage; wees uiterst voorzichtig met hoeveel druk je toepast;
 - Hyperesthesie. Overgevoeligheid voor aanraking. Masseer uitsluitend voor zover de cliënt dit kan verdragen of voor zover het voor hem goed aanvoelt.

8. Zorg dat je de adviezen van de arts begrijpt en op de hoogte bent van de betreffende anatomie en fysiologie als er sprake is van een vorm van een ingreep op een bepaalde plek. Bijvoorbeeld:
 - Op plekken die kort geleden zijn geopereerd. Alleen zij die speciaal getraind zijn om met recent littekenweefsel te werken, kunnen dit doen;
 - Kunstgewrichten. Ga na welke beperkingen worden aangegeven in het bewegingsbereik van de vervangen gewrichten.

9. Oedeem, of ophoping van vocht in het interstitiële weefsel is een contra-indicatie voor massage, onafhankelijk van de oorzaak van het oedeem.

10. Volg het advies van de arts met betrekking hygiëne op als je werkt met cliënten met een aangetast immuunsysteem. Denk aan:
 - Na een orgaantransplantatie. Het immuunsysteem wordt met medicijnen onderdrukt.
 - Clienten met HIV/AIDS
 - Tijdens en na chemotherapie; let op > chemotherapeutica worden soms ook gebruikt bij andere ziekten dan kanker
 - Tijdens het gebruik van medicatie die het afweerstelsel remt, zoals prednison gebruik en bepaalde medicijnen bij reuma.

11. Medicatie van de cliënt kan ertoe leiden dat massage vermeden moet worden of moet worden aangepast.

Bepaalde medicijnen vereisen meer behoedzaamheid dan andere. Verifieer bij de arts die de medicijnen voorschreef, als je twijfelt. Een niet uitputtende lijst van de soorten medicijnen waarbij voorzichtigheid moet worden betracht, omvat: medicijnen die de zintuiglijke waarneming veranderen, medicijnen die de bloedsamenstelling of de bloedsomloop beïnvloeden (bv. klontering tegengaan, bloedsuikerspiegel regelen), medicijnen die de gemoedstoestand veranderen (bv. kalmeringsmiddelen, antidepressiva). Als je geen idee hebt of twijfelt, vraag de cliënt om de naam van het medicijn en zoek bv. op www.apotheek.nl

12. Personen die onder invloed verkeren van alcohol of drugs, dienen niet te worden gemasseerd. Deze middelen veranderen de zintuiglijke waarneming, beïnvloeden de stemming en verminderen vaak het beoordelingsvermogen.
13. Vermijd altijd elke situatie, waarbij er een uitwisseling van bloed (en andere lichaamsvloeistoffen) tussen jou en de cliënt zou kunnen ontstaan. Dit in verband met aandoeningen, die via bloedcontact kunnen worden doorgegeven, zoals hepatitis B en HIV.

VOOR ALLE GEVALLEN GELDT: BIJ TWIJFEL NIET DOEN

C CONTRA-INDICATIES/WAARSCHUWINGEN PER LICHAAMSTELSEL OF TOESTANDSBEELD

Bronnen: Mosby's pathology en Werner Guide to pathology

Huid

Bij **huidaandoeningen** in principe **altijd** lokale contra-indicatie, maar bekijk nader:

- **Huidinfecties** (bacterie, virus, schimmel) en wonden zijn altijd contra-indicatie; denk ook aan besmettingsgevaar voor jezelf bij huidinfecties
- **Ontsteking** afhankelijk van aard en uitgebreidheid: galbulten wel contra-indicatie, droog eczeem niet
- **Huidkanker** contra-indicatie: vreemde plekjes altijd afblijven
- **Steenpuist** contra-indicatie
- **Zwelling**: als je niet weet wat het is > contra-indicatie
- **Littekens**: wachten tot wond of incisie genezen is > dat is totdat wond incisie is droog en schoon; geen hechtingen en nietjes. In 3 dagen vindt de primaire wondgenezing plaats, na 10 dagen meestal volledige wondgenezing. Zie ook Mosby 's pathology > "working on scar tissue"

KANKER

Over de combinatie kanker en massage zijn veel meningen in omloop. Onderstaande tekst, overgenomen van www.iocob.nl geeft een genuanceerd beeld, met referenties. Deze website geeft overigens op veel onderdelen van de zgn. alternatieve geneeskunde veel informatie. Wees desalniettemin terughoudend met het masseren van mensen met kanker tijdens je opleiding en wacht tot je meer ervaring hebt opgedaan om er kundig mee om te gaan.

Aanraken mag bij kankerpatiënten. En aanraken alleen helpt al tegen pijn en tegen een slechte stemming. Dat bleek uit een studie die in september 2008 in een tijdschrift voor internisten gepubliceerd werd. Massage bij kanker is ook zinvol om pijn te verminderen en depressieve gevoelens tegen te gaan. Dit werd aangetoond in een groot onderzoek uit de VS. Er werden bijna 300 patiënten onderzocht. De ene helft kreeg massage en de andere helft alleen een simpele aanraking.

Beide behandelingen hadden wel meteen een pijnstillend effect en een positief effect op de stemming, maar massage was significant beter. In deze studie werden alleen de directe effecten van massage en aanraking bekeken, niet de effecten op de wat langere termijn.

De conclusie van de auteurs was:

Massage may have immediately beneficial effects on pain and mood among patients with advanced cancer. Given the lack of sustained effects and the observed

improvements in both study groups, the potential benefits of attention and simple touch should also be considered in this patient population. ^[1]

REFERENTIE

[1]: Kutner JS, Smith MC, Corbin L, Hemphill L, Benton K, Mellis BK, Beaty B, Felton S, Yamashita TE, Bryant LL, Fairclough DL. | Massage therapy versus simple touch to improve pain and mood in patients with advanced cancer: a randomized trial. | *Ann Intern Med.* | 2008 Sep 16;149(6):369-79.

Hartvaatstelsel

Beschouw een **circulatie probleem** altijd als een **contra-indicatie**

Alleen na goede informatie en overleg, kan er eventueel gemasseerd worden

Vraag altijd naar conditie, klachten en medicatie

- **Bloedverduunners (alle soorten!):** contra indicatie
- **Hartritmestoornissen:** contra indicatie tenzij goedkeuring behandelaar; weet om welke ritmestoornis het gaat; bij pacemaker lokale contra indicatie, informeer naar bewegingsbeperkingen door pacemaker
- **Hartinfarct:** acute fase tijdens/na infarct altijd contra-indicatie; in herstelfase lichte, korte massage; bij compleet herstel meer diepgaande massage; vragen naar conditie, klachten, pijn op de borst en bloeddruk en medicatie
- **Angina pectoris:** indien stabiel geen contra-indicatie; instabiele angina pectoris is een contra-indicatie; vraag naar medicatie en weet wat te doen bij een pijnaanval
- **Hartfalen:** in principe contra-indicatie; vragen naar conditie, klachten, moeheid, medicatie; kortademigheid > niet plat laten liggen; oedeem afblijven; bij redelijke conditie en weinig klachten korte, lichte massage
- **Hypertensie:** onbehandeld is contra-indicatie; goed gereguleerd geen contra-indicatie, let op orthostatische hypotensie (licht in hoofd bij omhoog komen)
- **Atherosclerose** (kan overal in het lichaam, let op bijv. etalagebenen): contra-indicatie
- **Oedeem:** lokale contra-indicatie
- **Acute trombose/embolie** lokale contra-indicatie tot een half jaar nadien; daarna alleen masseren als goed hersteld
- **Varices = spataders** lokale contra-indicatie
- **Aderontsteking = tromboflebitis:** lokale contra-indicatie

Ademhalingsstelsel

- **Luchtweginfecties** met koorts en/of kortademigheid: contra-indicatie
- **Longkanker:** contra-indicatie
- **Acute astma:** contra-indicatie; behandelde astma is geen contra-indicatie > opletten met geurtjes bij astma; weet wat te doen bij een astma aanval
- **COPD exacerbatie:** contra-indicatie; chronische COPD geen contra-indicaties > vraag naar conditie en medicatie, niet plat liggen bij COPD, korte en lichte massage

Bewegingsapparaat

Voor het bewegingsapparaat geldt de regel dat de bewegingsbeperking van de client als leidraad wordt gebruikt: beweeg tijdens je massage niet (ook niet passief) verder dan de bewegingsmogelijkheid die de client zelf zonder pijnklachten kan maken.

- **Infecties/ontstekingen van het bewegingsapparaat:** contra-indicatie > dit geldt voor reumatoïde artritis, andere vormen van artritis, osteomyelitis, spondylitis, jicht, frozen shoulder, bursitis, tendinitis
- **Trauma van spieren, pezen, botten, gewrichten:** contra-indicatie tijdens acute fase en eerste herstelfase; nadien voorzichtig belasten en bewegen (o.a. Whiplash)
- **Blessures als shinsplints, compartimentsyndroom, hielspoor:** contra-indicatie
- **Arthrose:** geen contra-indicatie; let op mogelijk ontstoken gewrichten en houdt je aan pijnvrije bewegingsmogelijkheden van de client
- **Heup/knieprothese:**
 - Contra-indicatie in herstelfase ongeveer 6-8 weken
 - Altijd overleg andere behandelaars
 - Bij prothesen die al lang ter plekke zitten: ken de bewegingsmogelijkheden van de prothese en van de client
 - Nooit passieve bewegingen in gewricht (tractie, flexie, end-exorotatie)
- **Chronische subluxatie van de SI-gewricht:** vermijd enkelzijdige diepgaande druk op het ilium
- **Lage rugpijn met uitstraling in been:** contra-indicatie
- **Spondylolysis/spondylolisthesis:** voorzichtigheid geboden bij massage rug en bewegingen in wevelkolom
- **Afwijkingen in de wervelkolom zoals kyfose, lordose en scoliose:** in principe geen contra-indicatie; weet de oorzaak en beweeg binnen de bewegingsmogelijkheden van de client
- **Osteoporose:** contra-indicatie, alleen masseren met lichte druk en geen joint movement en druktechnieken

Urinewegstelsel

- **Actieve ontsteking al of niet met koorts:** contra-indicatie
- **Algemeen ziek zijn:** contra-indicatie
- **Bloed plassen (hematurie):** contra-indicatie
- **Niet kunnen plassen:** contra-indicatie
- **Pijn in het perineum** (prostatitis): contra-indicatie
- **Bekend met nier/ blaaskanker:** contra-indicatie
- **Nierstenen acute aanval** (koliekpijn): contra-indicatie
- **Niertransplantatie:** contra-indicatie
- **Chronische nierproblemen en nierdialyse** zijn relatieve contra-indicatie > zie tips Mosby's pathology
- In het algemeen geen druk lumbaal en in de flanken geven bij nierproblemen en geen druk in de onderbuik bij blaasproblemen

Spijverteringstelsel

- **Infecties/ontstekingen van het spijsverteringsstelsel:** contra-indicatie > dit geldt voor alle keel-, maag-, darm-, gal-, lever-, pancreas- en buikvliesinfecties en ontstekingen
- **Kanker van keel, slokdarm, maag, dikke darm, pancreas, lever, gal:** contra-indicatie
- **Obstructie van de darm (ileus):** contra-indicatie
- **Geelzucht = icterus (geen ziekte maar een symptoom):** contra-indicatie
- **Levercirrose:** contra-indicatie
- **Galstenen:** contra-indicatie bij pijnsymptomen; geen of weinig pijn > buikmassage vermijden
- **Lieshernia (liesbreuk):** bij pijn > contra-indicatie; pijnloos > geen contra-indicatie, houdt rekening met comfortabele positie

Afweerstelsel/ lymfestelsel/bloed

- **Infecties van het lymfestelsel:** lymfangitis, lymfadenitis > contra-indicatie
- **Mononucleosis = ziekte van Pfeiffer:** contra-indicatie
- **Systemische lupus erythematosus:** contra-indicatie
- **Sclerodermie:** relatieve contra-indicatie, ken de verschijnselen en huidconditie van client
- **Hodgkin/ non-Hodgkin lymfoom:** contra-indicatie
- **Multiple myeloom:** contra-indicatie

- **Lymfoedeem:** lokale contra-indicatie
- **HIV/aids:** relatieve contra-indicatie
 - vraag naar beloop ziekteproces, klachten, behandeling
 - besmettingsgevaar bij slijmvlies en bloedcontact
 - letten op vitaliteit client
 - vermijd wondjes en opgezette lymfklieren
 - let op misselijkheid of andere bijwerkingen door medicatie
- **Anemie:** relatieve contra-indicatie > afhankelijk van ernst en oorzaak en klachten
- **Leukemie:** contra-indicatie

Zenuwstelsel/zintuigstelsel

- **Epilepsie:** relatieve contra-indicatie
 - Indien geen aanvallen meer en onder medische behandeling, is massage okee
 - Altijd vragen naar medicatie, hoe lang aanvalsvrij en welke soort aanvallen; overleg behandelaar
 - Triggers! geuren, licht, geluid, moeheid, stress, ontspanning
 - Weet wat je moet doen als er toch een aanval optreedt
- **CVA:** relatieve contra-indicatie
 - Niet in acute stadium, wel mogelijk tijdens revalidatie
 - Samenwerking andere hulpverleners!
 - Doelen: preventie gewrichtsstijfheid, pijnvermindering, verlagen spasticiteit
 - Oppervlakkige, langzame, kortdurende massage
 - Diepe massage contra-indicatie > kan spasticiteit verergeren; daarnaast bloedverdunners
 - Joint movement en passief stretchen binnen grenzen client en afhankelijk van klachten
 - Goed op de hoogte zijn medische status: spiercontracties, verlammingen, gevoelsstoornissen, e.a.
- **Infecties van het zenuwstelsel:** contra-indicatie > hieronder vallen meningitis, poliomyelitis, encephalitis, ziekte van Lyme in acute stadium, herpes zoster
- **Trauma van het hersenen of ruggenmerg:** contra-indicatie
- **Multiple Sclerosis:** contra-indicatie tijdens exacerbatie; tijdens remissie goed op de hoogte zijn van klachten en conditie van client
- **Hersentumoren kwaadaardig:** contra-indicatie
- **Hersentumoren goedaardig:** relatieve contra-indicatie > wees op de hoogte van het ziektebeeld en de klachten
- **Spina bifida:** niet-ernstige vorm > lokale contra-indicatie; ernstige vorm > contra-indicatie

- **Cerebral palsy** = een verlies van bewegingscontrole met onwillekeurige krampen veroorzaakt door een hersendefect aanwezig bij de geboorte: relatieve contra-indicatie > wees goed op de hoogte van het ziektebeeld en de beperkingen van client
- **Parkinson**: relatieve contra-indicatie > wees op de hoogte van ziektebeeld en klachten client
- **Migraine**: contra-indicatie tijdens aanval
- **Trigeminus neuralgie = aangezichtspijn**: contra-indicatie tijdens aanval
- **Guillain Barre syndroom**: contra-indicatie
- **Hernia nucleus pulposus**: contra-indicatie
- **Perifere neuropathie**: relatieve contra-indicatie, let op:
 - welk gebied aangedaan is
 - gevoelsveranderingen
 - let op met druk en drukpunten
 - let op met verminderde spier controle
- **Carpaal tunnel syndroom**: bij ontstekingsverschijnselen > contra-indicatie; zonder ontstekingsverschijnselen > wees op de hoogte van klachten en masseer binnen tolerantie grenzen van client; let op neuropathie

Hormoonstelsel

- **Kanker van schildklier**: contra-indicatie
- **Struma**: lokale contra-indicatie
- **Diabetes mellitus**: relatieve contra-indicatie, let op:
 - Diabetes goed gereguleerd? Hypo's?
 - Weet wat je moet doen bij hypo
 - Massage over spuitplaats van insuline 24 uur na spuiten vermijden
 - Complicaties? Wees alert op neuropathie, atherosclerose, wondjes, ulcers, hypertensie

Voorplantingsstelsel

- **Zwangerschap**:
 - Contra indicaties: buikpijn, bloedverlies, oedeem (lokaal), misselijkheid, hoge bloeddruk, zwangerschapsvergiftiging, voorliggende placenta (=placenta praevia)
 - Op de rug liggen voorkomen vanaf 22^e week
 - Geen diepe massage boven- en onderbenen in verband met verhoogd risico trombose
 - Geen tractie en joint movement benen en heupen
- **Infecties van het voortplantingsstelsel**: contra-indicatie > zoals prostatitis, pelvic inflammatory disease, mastitis (borstontsteking), SOA's in principe geen probleem tenzij algeheel onwel-zijn en/of ziek-zijn (zoals bij syfilis of genitale herpes)

- **Kanker van het voortplantingsstelsel:** contra-indicatie > borstkanker, baarmoederkanker, baarmoederhalskanker, ovarium kanker, prostaatcancer
- **Goedaardige aandoeningen** zoals dysmenorroe (pijnlijke menstruatie), polycysteus ovariumsyndroom, endometriose, vleesbomen (myomen) > lokale contra-indicatie onderbuik

Ouderen

- **Let op:**
 - Postuur: robuust of kwetsbaar?
 - Zien, spreken en horen?
 - Massage omstandigheden
 - Massage technieken
 - Ouderdomsziekten zoals osteoporose
 - Gevoelens van rouw/ functieverlies/ ouderdom
- **Terminaal ziekbed**
 - Non-verbaal contact
 - Onderdeel palliatieve zorg
 - Fysiek of emotioneel comfort
 - Contra-indicaties gelden niet of anders
 - In principe korte, lichte massage
 - Eigen gevoelens rond sterven
 - Blijf trouw aan client tot aan sterven
- **Dementie**
 - Lichte, langzame, korte massage
 - Kan agitatie verminderen
 - Aanpassen aan wensen client
 - Let op andere medische zaken gezien meestal oudere leeftijd en weinig communicatie mogelijk
 - Vraag hoe om te gaan met dementie gedrag aan naasten

Psychopathologie

- **Actieve psychose:** contra-indicatie
- **Actieve manie:** contra-indicatie
- **Paniekstoornis:** contra-indicatie
- **Ernstige suicidaliteit:** contra-indicatie
- **PTSS:** relatieve contra-indicatie > ken de symptomen en dissociatieve uitingen van het PTSS-beeld van de client; ken de triggers voor herbelevingen

Gele vlaggen (=alarmsymptomen psychopathologie)

Ernstige depressieve symptomen

Manische symptomen

Suicide gedachten of plannen

Waanbeelden, wanen, hallucinaties

Heftige angsten/paniek

Dwanghandelingen

Slaap/waakstoornissen

Verwardheid

Psychose symptomen: moeite met contact, vreemde gedachtengangen

Agressie en stoornissen in impulscontrole

Chaos: moeite met plannen, komt afspreken niet na

Trauma recent of in verleden

Verslaving

Hulpverlener snapt client niet/ de hulpvraag wordt niet duidelijk

Voor alle psychopathologie geldt dat het belangrijk is om op de hoogte te zijn van de symptomen en de ernst van het ziektebeeld, de klachten van de client en eventueel omstanders, de medicatie en de uitwerking ervan. Hoe ernstiger het toestandbeeld, hoe terughoudender je bent met diepe massage technieken, en des te meer is je massage op ontspanning gericht.