

KONTRAINDIKACE MASÁŽE – SAMOSTATNÝ DOKUMENT

Platné pro maséra Štěpána Širokého, IČO 21363757

KONTRAINDIKACE MASÁŽE

Kontraindikace jsou stavy, při kterých nelze masáž provést, nebo je nutné ji upravit či omezit.

Cílem je chránit zdraví klienta i maséra.

A) ABSOLUTNÍ KONTRAINDIKACE (masáž se neprovádí vůbec)

- Horečka (nad 37,5 °C)
- Akutní infekční onemocnění (virové, bakteriální, kožní infekce)
- Zánětlivá onemocnění
- Akutní bolest nejasného původu
- Čerstvé úrazy (svaly, klouby, kostní úrazy)
- Otevřené, krvácející či mokvající rány
- Akutní trombóza
- Onkologická onemocnění bez souhlasu lékaře
- Silná alergická reakce, kopřivka
- Stav pod vlivem alkoholu, drog, silných analgetik
- Epileptický záchvat, kolaps
- Akutní břišní obtíže
- Nestabilní krevní tlak
- Po velkém jídle (méně než 1 hodinu před masáží)

B) RELATIVNÍ KONTRAINDIKACE (masáž lze, ale s omezením)

- Těhotenství (vždy hlásit masérovi – masáž upravit)
- Menstruace (možné citlivé oblasti)
- Varixy (křečové žíly) – nemasírovat přímo postižené místo
- Cukrovka – riziko modřin, opatrné techniky
- Osteoporóza – jemnější techniky
- Autoimunitní onemocnění
- Alergie na oleje / dezinfekce
- Zvýšená citlivost nebo bolestivost kůže
- Hypertenze / hypotenze
- Jizvy – masírovat až po zahojení
- Po operaci – masáž až po schválení lékařem

C) LOKÁLNÍ KONTRAINDIKACE (masíruje se, ale vyhýbá se danému místu)

- Modřiny
- Jizvy po čerstvých zákrocích
- Mateřská znaménka, bradavice
- Bércové vředy
- Oteklé oblasti nejasného původu
- Záněty šlach
- Kožní vyrážky
- Hematomy
- Bolestivé uzliny
- Nevysvětlené výstupky či bulky

D) KONTRAINDIKACE BAŇKOVÁNÍ

- Křečové žíly (baňky NEaplikovat)
- Oteklé oblasti
- Nemocná játra, ledviny – zvýšená opatrnost
- Těhotenství – zákaz v břišní oblasti
- Krvácející stavy
- Užívání léků na ředění krve (hlásit masérovi)

E) VAROVNÉ SIGNÁLY, KTERÉ VZNIKNOU DURING MASÁŽ

Masáž musí být okamžitě přerušena při výskytu:

- Náhlé slabosti, motání hlavy
- Bolesti na hrudi
- Krátkého dechu
- Pocitu na omdlení
- Silné bolesti mimo běžnou masážní bolest
- Náhlého otoku
- Panického stavu

V těchto případech masér zahájí bezpečnostní postup.

Platnost dokumentu: od

Masér:

Štěpán Široký

IČO: 21363757

Podpis: _____