

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
- **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.

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.

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

Hartvaatstelsel

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

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

- **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

[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.

- **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 arthritis, andere vormen van arthritis, 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 cliënt.
- **Osteoporose:** contra-indicatie, alleen masseren met lichte druk; 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

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 bloedverduunners
 - ➤ 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- ndicatie

- **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 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, prostaat kanker
- **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 toestandsbeeld, hoe terughoudender je bent met diepe massage technieken, en des te meer is je massage op ontspanning gericht.