

# KONTRAINDIKATIONER



# VAD ÄR KONTRAINDIKATION?

**Kontraindikation** = ett tillstånd eller en faktor, som ökar risken med att t.ex. utföra en behandling eller engagemang i en särskild aktivitet.

En **absolut kontraindikation** är ett tillstånd som förbjuder användningen av behandlingen över huvud taget.

En **relativ** eller **begränsande kontraindikation** är ett tillstånd som begränsar användningen av behandlingen

# FÖRTECKNING ÖVER KONTRAINDIKATIONER FÖR MASSAGE

## **Absoluta kontraindikationer:**

Hudinfektioner (kan inte avgränsas) [läs mera](#)

Tumör (grundregel) [läs mera](#)

Ven-sjukdomar (tromb/embolisering) [läs mera](#)

Arteriella-sjukdomar (hals-tromb/embolisering) [läs mera](#)

Förstorade lymfknutor (outrett) [läs mera](#)

Feber, [läs mera](#)

Övriga absoluta kontraindikationer [läs mera](#)

## **Begränsande kontraindikationer:**

Hudinfektioner (lokalt tydligt begränsad)

Tumör (med tillåtelse av vårdande läkare)

Ven-sjukdomar (åderbrock, inflammation)

Förlamningar, [läs mera](#)

Blödarsjuka, [läs mera](#)

Mjukvävnadsskador – akut, [läs mera](#)

Inflammation – akut, [läs mera](#)

Arteriella-sjukdomar (extremiteter)

Bråck, [läs mera](#)

Förstorade lymfknutor (utrett)

# KONTRAINDIKATION I MASSAGE

- ❖ När massage inte skall användas eller tillstånd som begränsar massagebehandling.
- ❖ Det finns sjukdomar/tillstånd och situationer som begränsar massagebehandlingen.
- ❖ Ibland kan massage överhuvudtaget inte användas, eftersom det i sådana fall finns risk att tillståndet försämras och klienten utsätts för onödigt lidande eller att klienten utsätts för fara.

# HUDINFEKTIONER (ABSOLUT OCH BEGRÄNSAD KONTRAINDIKATION)

12st sidor, [tillbaka till förteckningen](#)

I huden förekommer ofta lokala infektioner orsakade av bakterier t.ex.:

- ❖ Bölder
- ❖ Hårsäcksinfektioner
- ❖ Talgkörtelinfektioner
- ❖ Variga utslag
- ❖ Acne
- ❖ Lokala hudinfektioner
- ❖ Infektion i underhuden (panniculitis)
- ❖ Ros (erysipelas)

**Det är viktigt för massören att vid misstänkta hudinfektioner undersöka om:**

- ❖ Lymfknutorna är svullna i ljumsken och/eller i armhålan.
- ❖ Om det finns en röd strimma på huden i det drabbade området.
- ❖ Feber.
- ❖ Nedsatt allmäntillstånd.

**Massören kan mekaniskt genom massage:**

Sprida infektionen till större områden och djupare i vävnaderna.

I värsta fall in i blodomloppet (s.k. blodförgiftning) varvid bakterierna sprids runtom i kroppen och åstadkommer en livsfarlig situation.

**Vid ovannämnda tillstånd bör ingen massage ges, dvs. det föreligger en absolut kontraindikation!**

## **När det är frågan om en klart lokal hudinfektion kan massage utföras:**

- ❖ På de övriga kroppsområden.

### **Massören bör ta i beaktande att en infektion i:**

- ❖ Benet har en bakteriespridning ända till lymfknutorna i ljumsken och därför bör massören lämna hela det drabbade benet obehandlad.
- ❖ Armen har en bakteriespridning ända till lymfknutorna i armhålan och därför bör massören lämna hela den drabbade armen obehandlad.

### **Massören bör också tänka på att:**

- ❖ Det är även en smittorisk för massören att behandla ett infekterat område.
- ❖ Massageolja/kräm kan täppa till talggångarna och åstadkomma talgkörtel- eller hårsäcksinfektion.
- ❖ Att vara försiktig vid massage behandling av håriga kroppsområden pga. att det kan uppstå irritation i hårsäckarna med åtföljande inflammation och kan bli inkörsport för en infektion.



# AKNE OCH BÖLDER



- ❖ Bölder (furunkel) och akne kan förekomma på olika ställen av kroppen
- ❖ Är vanligt förekommande
- ❖ Bölder oftast hårsäckar som blivit inflammerade och orsakar varbildning
- ❖ Akne är inflammerade talgkörtlar
- ❖ Smittar inte, men man kan skada hårsäcken/talgkörteln och förvärra inflammationen



# ROS (ERISYPELAS)



- Ros är en allvarlig hudinfektion som kan obehandlat leda till blodförgiftning
- Kan smitta genom små sår på händerna
- Ros bör inte förväxlas med rosacea (rosenfinnar) eller bältros

# INFEKTION I UNDERHUDEN (PANNICULTIS)



- ❖ Infektion i underhudsfetten, kan orsakas av många orsaker.
- ❖ Är inte i sig smittsam, men orsaken till infektionen kan vara smittsam

# HUDSJUKDOMAR

Det finns ett hundratal hudsjukdomar av vilka en mindre del är smittosamma och största delen är inte smittosamma.

Det är viktigt för massören att känna till de hudsjukdomar som smittar genom beröring (kontamination) och de som i övrigt kan vara skadliga att behandla.

Det är två orsaker som är viktiga att tänka på, både för massörens och klientens del:

1. Smittorisken! (Att massören och andra drabbas).
2. Spridningsrisken! (Att sprida sjukdomen till andra kroppsområden).

Bakterieinfektionerna ser i allmänhet hemska ut och ger kraftiga reaktioner på huden, med bl.a.

rubor (rodnad)

calor (värme)

tumor (svullnad)

dolor (smärta)

- ❖ Svampinfektionerna ser däremot i allmänhet anspråkslösa ut, t.ex. som torr hud.
- ❖ Skador på huden orsakad av strålningsbehandling eller brännskador ger upphov till försämrad elasticitet i huden och vid kraftigare massage är det risk att hudskador/sår uppstår.
- ❖ Långvarig användning av cortisonfarmaka, t.ex. vid astma- och reumasjukdomar gör ofta att huden blir tunnare, skörare och risk för hudskador vid massagebehandling blir större. Likaså för bloduttunnande läkemedel.

# RINGORM



- ❖ Smittosam svampinfektion på kroppen
- ❖ Undvik kontakt!



# FOTSVAMP



# NAGELSVAMP





# LJUMSKSVAMP

[tillbaka till förteckningen](#)



# TUMÖRER (ABSOLUT OCH BEGRÄNSAD KONTRAINDIKATION) 2st sidor, [tillbaka till förteckningen](#)

**Massören är en mycket bra "vakt" pga. att:**

Massören undersöker noggrant stora kroppsområden hos klienten.

**Om elakartade concertumörer utsätts för:**

Mekaniskt tryck eller gnidning, kan drabbade celler hamna i blodomloppet och bilda metastaser ("dottertumörer") i andra kroppsområden.

**Massören bör:**

Vara uppmärksam på födelsemärken och liknande på huden som ser misstänkta ut.

## **Om massören:**

Hittar en knuta eller vid misstanke om cancer bör ingen behandling ges, dvs. en absolut kontraindikation.

## **Om läkaren:**

Konstaterat cancer är det en absolut kontraindikation.

## **Om cancertumören blivit:**

1. Undersökt
2. Utredd.
3. Behandlad.

Så kan massage vanligtvis ges, främst som smärtlindring. Det är ändå skäl för massören att i dessa fall rådgöra med

den vårdande läkaren.

[tillbaka till förteckningen](#)

# SJUKDOMAR I VENER, 6st sidor, [tillbaka till förteckningen](#)

En av utgångspunkterna i massagebehandlingen är det venösa blodflödet, bl.a. Då det gäller massageriktning.

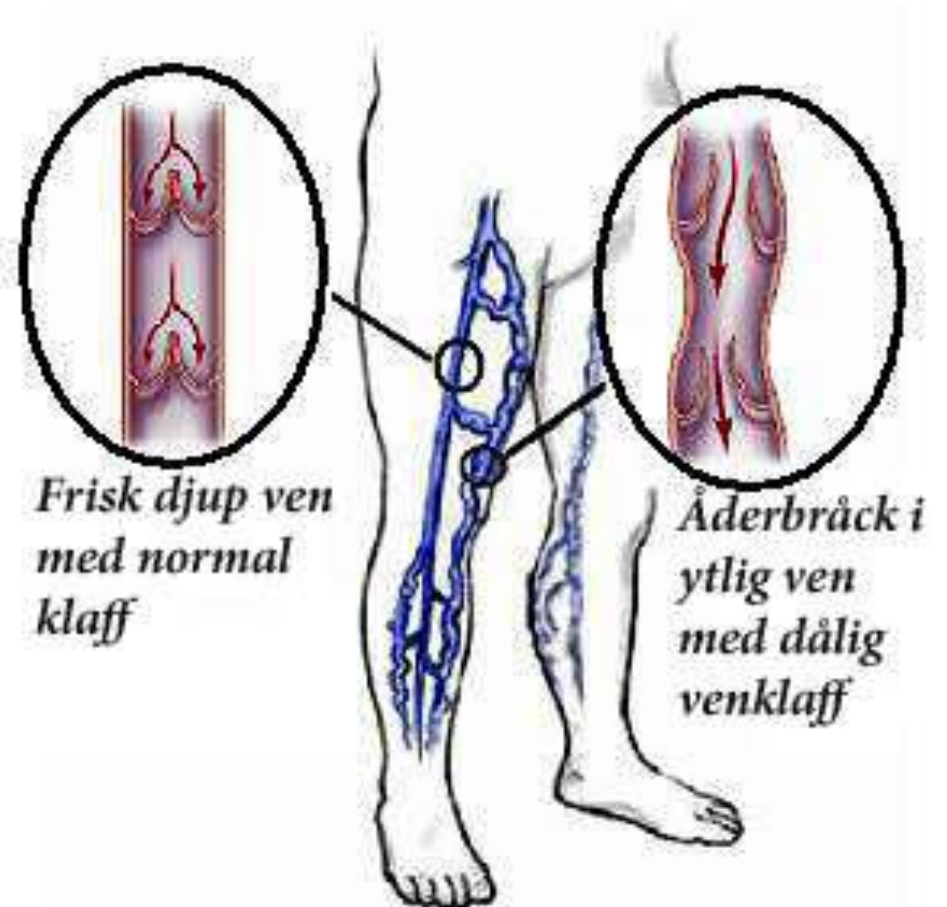
Pga. detta bör massören känna till de viktigaste sjukdomstillstånden som drabbar venerna.

- a) Åderbrock.
- b) Ventromb.
- c) Veninflammation.



# A) ÅDERBRÅCK (BEGRÄNSAD)

- ❖ Åderbrock orsakas av förslappade kärlväggar där inte längre venernas klaffar fungerar på ett tillfredsställande sätt.
- ❖ Klaffarnas uppgift är att hindra att blodet i venerna inte rinner "tillbaka" i periferriktning och hjälper blodet att flöda i rätt riktning, dvs. centripetalt.
- ❖ Propprisken är större vid åderbrock och risk för veninflammation är stor.
- ❖ Risk finns även för att kärlväggen brister vid mekanisk retning av de kärl som är drabbade.
- ❖ Massören bör undvika att massera direkt på åderbråcket.





## B) VENTROMB (ABSOLUT)

Innebär propp och att venkärlet är helt eller delvis blockerad.

Orsak till kan vara t.ex. långvarigt sittande vid arbete, flygresor etc. eller långvarigt stillastående.

- De två ovannämnda orsakerna leder till *dålig blodcirkulation* vilket ökar risken för propp.

Symptom på ventromb är:

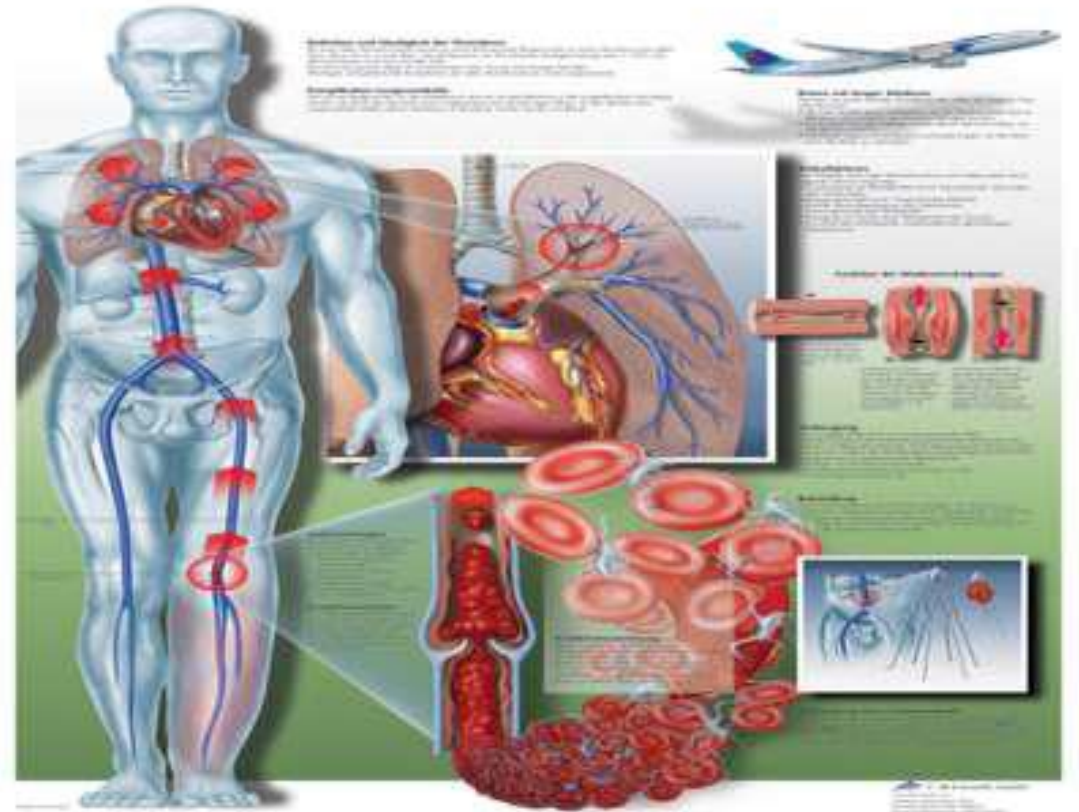
1. Kraftig svullnad av det kroppsområde som är drabbat.
2. Smärta i det drabbade området.
3. Hematom (blånad) och/eller rubor (rodnad) kan visa sig vid propp stället.





Risken vid massagebehandling är att det uppstår s.k. *Embolisering*.

- ❖ Innebär att proppen helt eller delvis lossnar och följer med blodcirkulationen, antingen till hjärtat, lungor eller hjärna.
- ❖ Proppen löser upp sig (resorberas) vid behandling inom 6-8 veckor.
- ❖ Detta innebär att massage bör inte ges på åtminstone 8 veckor efter att proppen konstaterats.



# C) INFLAMMATION I YTLIGA VENER (BEGRÄNSAD)

Orsaker till veninflammation är: 1. Åderbrock. 2. Mekanisk retning t.ex. skavning.

Massören bör vara uppmärksam om det uppstår:

Rubor (rodnad)

Calor (värme)

Tumor (svullnad)

Dolor (smärta)

vid någon av de ytliga venerna, detta är i såna fall en stark indikation för veninflammation!

[tillbaka till förteckningen](#)

# FÖRLAMNINGAR (BEGRÄNSAD)

1st sida, [tillbaka till förteckningen](#)

Förlamningar kan antingen bero på skador i:

1. Centrala nervsystemet (CNS).
2. Perifera nervsystemet (PNS).

Förlamningar som kommer från PNS innebär att *känselsinnet är nedsatt eller helt och hållet borta*.

Om känselsinnet saknas helt i området bör massage undvikas pga. att klienten inte kan avgöra hur behandlingen känns.

Vid förlamningar som kommer från CNS är:

Området ofta slappt i början av sjukdomsförloppet.

I ett senare skede uppstår ofta spasticitet (spända muskler utanför viljans kontroll).

Dessa klienter kan ha nytta av att behandlas med massage men kräver långvarig erfarenhet av massören.

Syftet är då uteslutande avslappning med strykningsteknik.

Vid för kraftig behandling av dessa tillstånd stimuleras spasticiteten.

# HEMOFILI OCH VON WILLEBRANDS SJUKDOM – BLÖDARSJUKA (BEGRÄNSAD), 1st sida, [tillbaka till förteckningen](#)

- ❖ Hemofili är den ovanligare och svåra varianten av blödarsjuka.
- ❖ Ca 150 personer i Finland lider av hemofili.
- ❖ Drabbar män oftare.
- ❖ Von Willebrands sjukdom är den vanligare och lindrigare varianten av blödarsjuka, dock finns en svårare variant av von Willebrands sjukdom också.
- ❖ Ca 1 % (1/100) av befolkningen anses drabbas av den lindrigare von Willebrands sjukdom.
- ❖ Ca. 50 personer i Sverige lider av den svårare varianten av von Willebrands sjukdom.
- ❖ I alla fall av blödarsjuka är blodets koagulationsprocess nedsatt och risken med massagebehandling är att allvarliga inreblödningar (hematom) uppstår, främst i musklerna.
- ❖ LÄTT massage.

# AKUTA MJUKVÄVNADSSKADOR (BEGRÄNSAD), 2st sidor, [tillbaka till förteckningen](#)

Vid akuta skador i muskler, senor, ligament och ledkapslar som:

Contusio (krosskada).

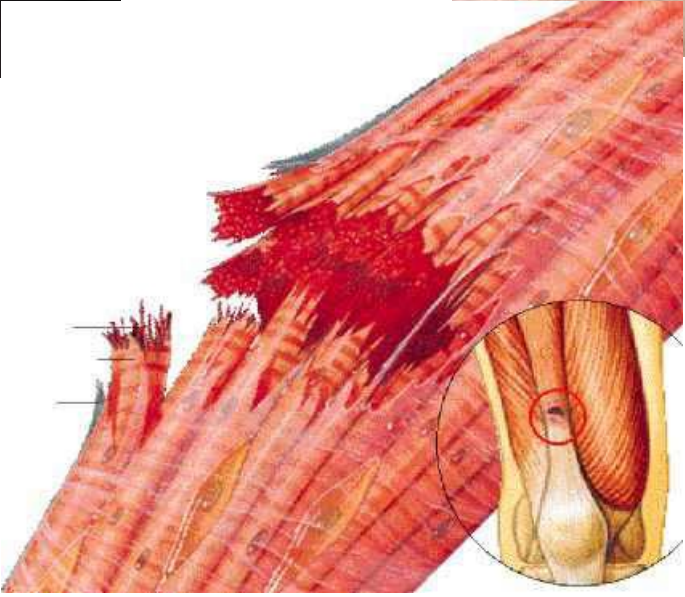
Distensio (översträckning).

Ruptura (bristning).

uppstår oftast inreblödningar (hematom) och muskelspasmer.

- ❖ Pga. blödningen bör det gå tillräckligt lång tid mellan skadeögonblicket och initieringen av rehabiliteringen.
- ❖ Normalt beräknas akuta tiden vid en vävnadsskada till ca. 1 vecka och ny bindväv bildas under de tre första veckorna.
- ❖ För en tävlingsidrottare kan provbehandlingar i syfte att påskynda läkningsprocessen genom att lindra/avlägsna muskelspasmer inledas efter ca 3-4 dagar för andra efter ca 1 vecka.





[\*tillbaka till förteckningen\*](#)

# AKUT INFLAMMATION (BEGRÄNSAD)

2st sidor, [tillbaka till förteckningen](#)

Ett inflammationstillstånd är ett tecken på en *vävnadsskada*!

Denna skada kan vara omfattande eller begränsad och orsakas av:

1. Inre faktorer

Överansträngning

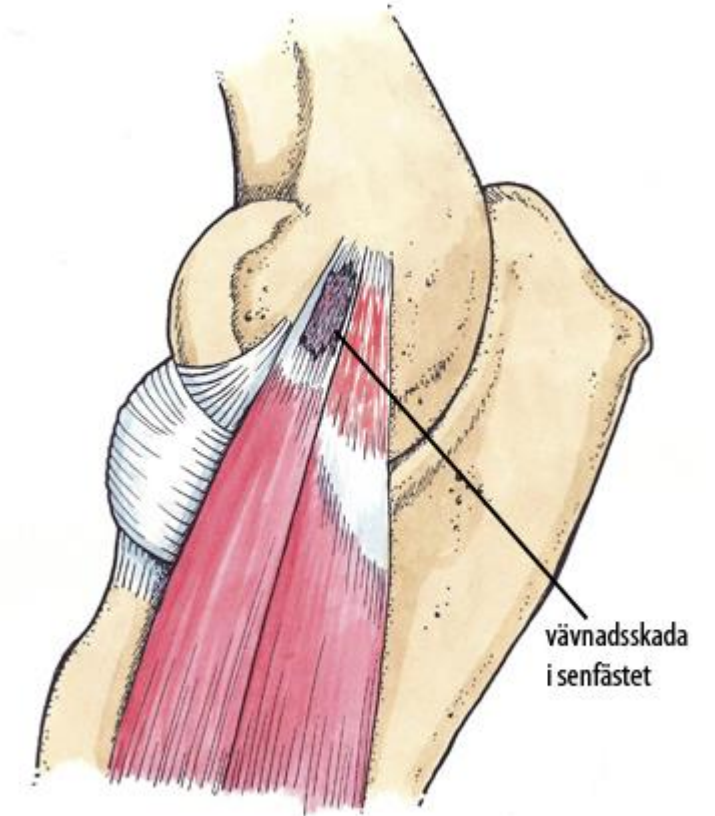
Inre skador/spänningar

Hållningen

2. Yttre faktorer.

Främmade föremål.

Yttre skador.





Det finns 5 symptom som ofta finns i samband med inflammationstillstånd och benämns *kardinalsymptom* för inflammation

Kardinalsymptomen är:

Rubor – rodnad.

Calor – värme.

Tumor – svullnad.

Dolor – smärta.

Functio laesa – nedsatt funktion.

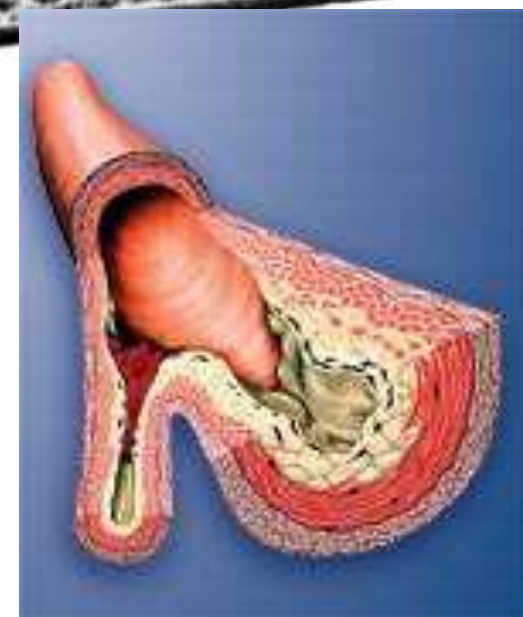
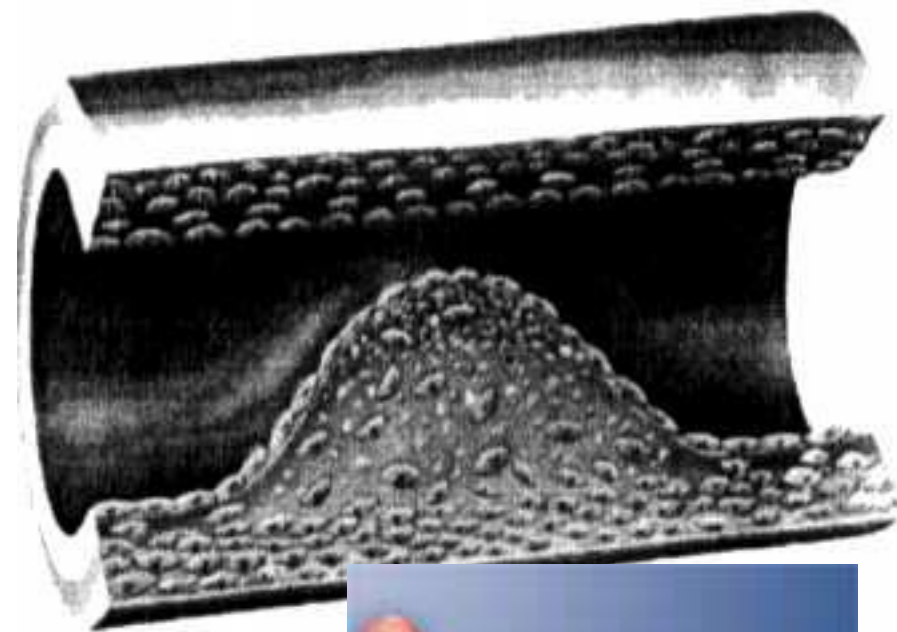
Om en eller flera av kardinalsymptomen förekommer är det skäl för massören att bedöma om det är lämpligt att behandla med massage och om massage ges vara oerhört uppmärksam på vävnadsreaktionerna.

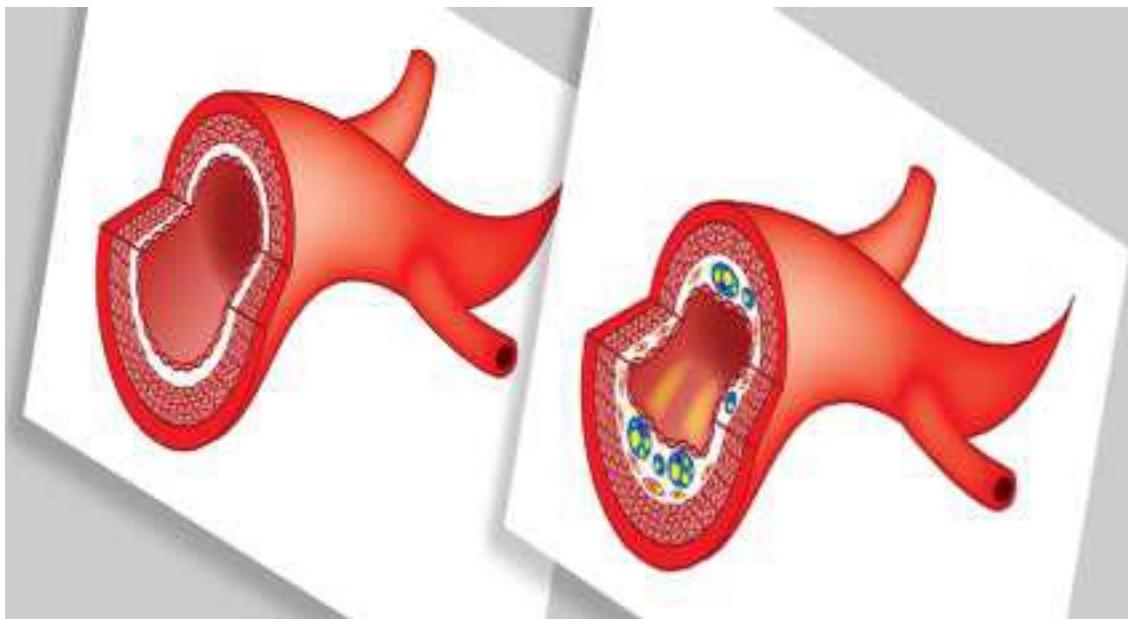
[tillbaka till förteckningen](#)

# FÖRSÄMRAD BLODCIRKULATION I EXTREMITETERNA (BEGRÄNSAD)

5st sidor, [tillbaka till förteckningen](#)

- ❖ Åderförkalkning, arteroskleros är ett relativt vanligt tillstånd hos äldre personer och är oftast orsak till försämrad blodcirkulation.
- ❖ Risken för arteroskleros blir större för +50års personer och ökar med stigande ålder.
- ❖ Arteroskleros innebär plaggavlagringar i kärlväggarna i artärerna.
- ❖ Risken vid massagebehandling är *embolisering*, dvs. ett plagg kommer lös ur kärlväggen och flyter vidare med blodcirkulationen till t.ex. hjärnan.





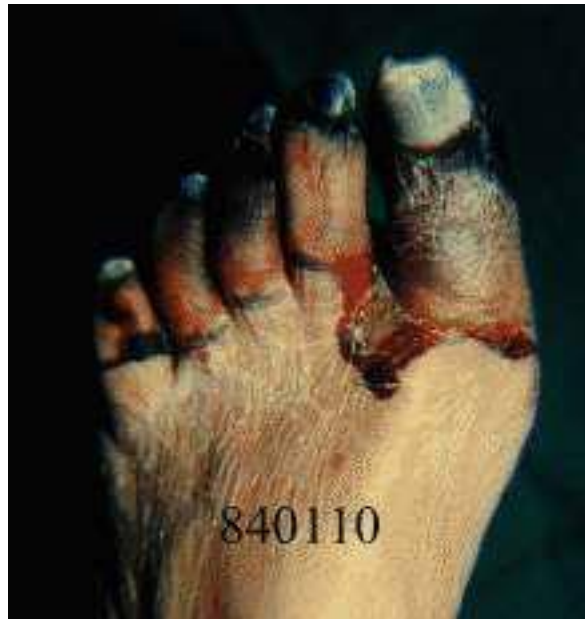
- ❖ Om en klient uppvisar symptom på "fönstertittarsjukan" (claudicatio intemittens) bör massören utreda om någon massage behandling är möjlig att ge.
- ❖ Om någon extremitet har ett mörkt utseende, känns kall, svårigheter att hitta pulsen, skall den INTE behandlas med massage.
- ❖ Detta för att huden är mycket skör och tunn och skadas lätt med svårläkta sår som följd.

- ❖ Försämrad blodcirkulation kan också leda till att hudområden drabbas med *ischemisk vävnad* som följd.
- ❖ Detta innebär att hudvävnaden drabbas av syrebrist som avtecknas som bruna pigmenteringar.
- ❖ Först som små ljus bruna prickar eller ljusbruna sammanhängande områden som ju längre det får fortsätta blir bara mörkare för att till slut bli svart.
- ❖ Det är äldre personer som i huvudsak är drabbade och det är i första hand fot- och handrygg som drabbas.
- ❖ I dessa områden är huden tunn och skör och risk för hudsår vid massage är stor.





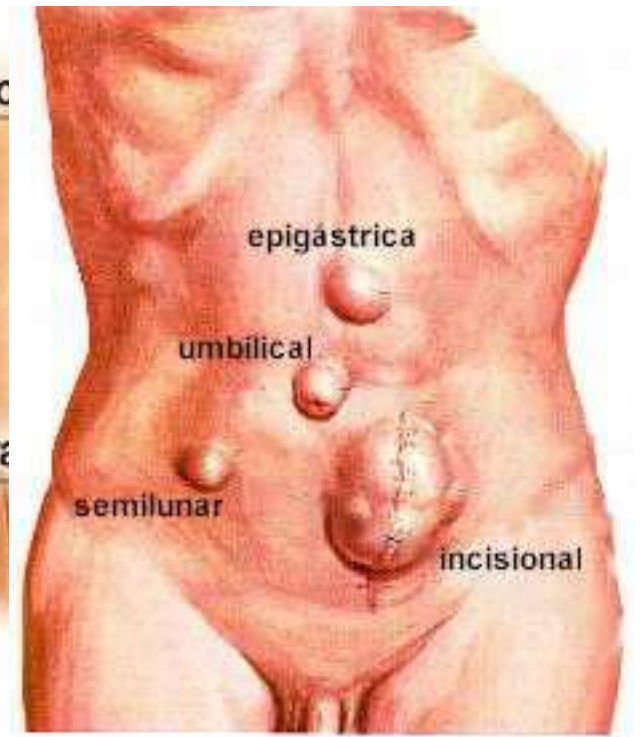
# SENA STADIET AV ISCHEMISK VÄVNAD [tillbaka till förteckningen](#)



# BRÅCK (BEGRÄNSAD)

1st sida, [tillbaka till förteckningen](#)

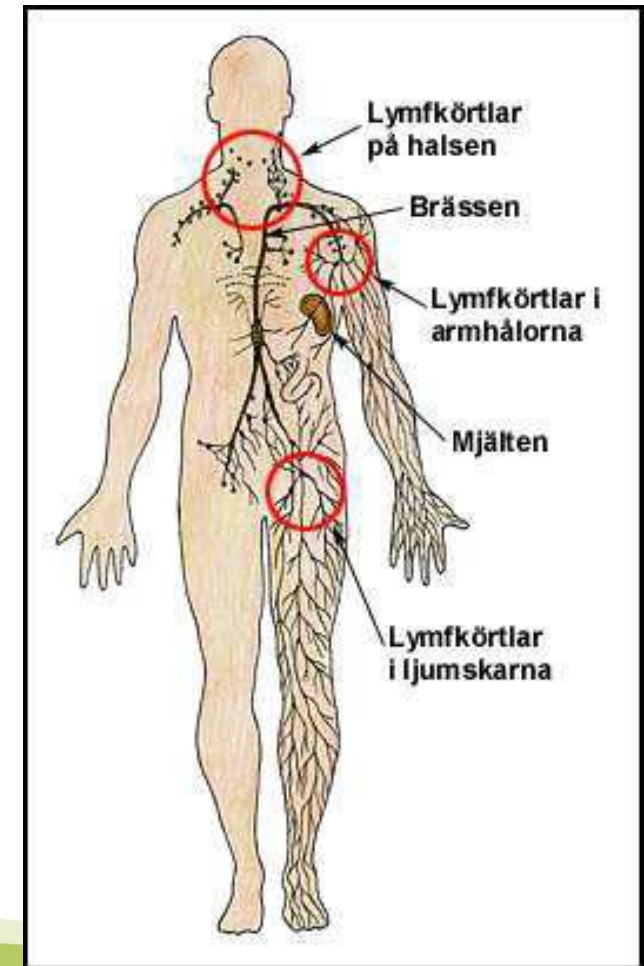
- ❖ Bråck (hernia) förekommer främst i bukområdet (abdominalområdet).
- ❖ Bråck innebär att bukhinnan och en del av tarmen buktar ut i bukväggen.
- ❖ Ingen massage skall ges på bråcket, däremot är de andra områden runt bråcket behandlingsbar.
- ❖ Det vanligaste området som drabbas av brock är i ljumsken.



# FÖRSTORADE LYMFKNUTAR (BEGRÄNSAD/ABSOLUT)

1st sida, [tillbaka till förteckningen](#)

- ❖ Ansamlingar utav lymfknutor, s.k. lymfknutestationer finns i: Ljumsarna, armhålorna, båda sidor av halsen och under känen.
- ❖ Svullna lymfknutor är indikation på att immunförsvaret är aktiverat och att t.ex. en infektion kan vara orsak.
- ❖ Det är viktigt att orsaken till svullnaden utreds, och massören handlar sedan utifrån orsaken.
- ❖ Det är viktigt att massören utgår från uppsamlingsområdet för lymfknutorna när behandlingen planeras.
- ❖ Dvs. för ljumsarna – hela benet, för armhålorna – hela armen, för halsen – huvud och hals samt bröstkorg.





# FEBER (ABSOLUT)

12st sidor, [tillbaka till förteckningen](#)

Feber är ett tillstånd som indikerar för:

1. Att kroppens försvarsprocess startat.
2. Ett tecken för en otämjd infektion.

- ❖ Vid febertillstånd är allmäntillståndet nedsatt och hjärtat ansträngt och skall inte ytterligare belastas.
- ❖ Vid febertillstånd är det ofta omöjligt att avgöra var infektionen finns och därför kan inte spridningsområden beaktas.
- ❖ Ofta är stora områden av kroppen angripen vid febertillstånd.

# ANDRA KONTRAINDIKATIONER

1st sida, [tillbaka till förteckningen](#)

- ❖ Stark medicinering
- ❖ Drog- eller alkoholpåverkad person
- ❖ Ostabil sinnestillstånd

# KÄLLFÖRTECKNING

- Arponen, R. & Airaksinen, O. 2006. Massage för hela människan. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen

Pihlman, M., Heiskanen, J., Luomala, T. & Kaaretsalo, A. 2017. Hieronnan käsikirja. Helsinki: Sanoma Pro

Eget material – Stefan Lillvik