

## Du bör undvika massage vid:

Feber och infektioner

Uttalad benskörhet

Primär eller sekundär tumör i kotpelare eller ryggmärg

Akuta skador

Akuta inflammationer

Diskbråck

Färska frakturer

Reumatisk sjukdom i halsrygg

Akut trauma mot kotpelaren

Konsultera alltid läkare innan du väljer massage som behandling vid:

- Blödarsjuka
- Hjärtkärlsjukdomar
- Kärlproblem som åderbråck, proppar, åderförkalkning och inflammation i kärl
- Oförmåga till avspänning
- Öppna sår och variga processer
- Kraftiga eksem
- Graviditet