***Αντενδείξεις ηρεμιστικής μάλαξης***

Υπάρχουν περιπτώσεις που απαγορεύεται να εφαρμόζεται ηρεμιστική μάλαξη είτε λόγω υγιεινής, είτε λόγω ασθενειών, είτε για άλλους λόγους. Αυτές οι περιπτώσεις είναι οι εξής: Αντενδείξεις της μάλαξης:

● ***Δερματικές παθήσεις:*** Δεν επιτρέπεται να γίνει εφαρμογή της μάλαξης στην περιοχή που παρουσιάζει κάποιο δερματικό πρόβλημα. Ο λόγος είναι ότι τα καλλυντικά της μάλαξης μπορεί να ερεθίσουν την περιοχή και να επιδεινώσουν το πρόβλημα, να προκαλέσουν ερεθισμό, ερύθημα ακόμα και αιμορραγία.

● ***Αρθρίτιδες (ρευματοειδής, ουρική, τραυματική κ.ά.):*** Η αρθρίτιδα είναι φλεγμονή και προσβάλλει τις αρθρώσεις με αποτέλεσμα τα οστά που συνδέονται μέσω της άρθρωσης να εξασθενούν και ο ασθενής να αισθάνεται πόνο. Γι’ αυτόν τον λόγο δεν μπορεί να εφαρμοστεί οποιοδήποτε είδος μάλαξης.

● **Περιοχές που πιέζεται ένα νεύρο:** Όταν υπάρχει συμπίεση νεύρου (π.χ. σύνδρομο καρπιαίου σωλήνα) επικρατεί πόνος και μούδιασμα. Σε περίπτωση που ασκηθεί πίεση ο πόνος μπορεί να αυξηθεί.

● ***Σε κάταγμα:*** Λόγω έντονου πόνου η κατάσταση μπορεί να χειροτερέψει με την πίεση. ● Κιρσοί-Φλεβίτιδα: Η αύξηση της θερμοκρασίας από τη μάλαξη μπορεί να επιδεινώσει το πρόβλημα. Επίσης, αν υπάρχει πόνος μπορεί η πίεση να εντείνει τον πόνο.

● **Αιμορροφιλία:** Κατά την αιμορροφιλία παρατηρείται το φαινόμενο της μη σωστής πήξης του αίματος. Αυτά τα άτομα παρουσιάζουν εύκολα εκχυμώσεις και γι’ αυτόν τον λόγο δεν εφαρμόζεται η μάλαξη.

● **Εμπύρετες καταστάσεις:** Η αύξηση της θερμοκρασίας θα προκαλέσει περαιτέρω δυσφορία στο άτομο.

● **Σε εγκύους γυναίκες.**

● **Στην έμμηνο ρύση:** Λόγω των πόνων και της δυσφορίας που μπορεί να αισθάνεται η γυναίκα, καλό θα ήταν να αποφεύγεται η εφαρμογή της μάλαξης.

***Περιοχές του ανθρώπινου σώματος που δεν εφαρμόζουμε ηρεμιστική μάλαξη:***

● **Οστέινες περιοχές και αρθρώσεις:** Δεν εφαρμόζουμε καμία κίνηση πάνω σε οστέινες περιοχές όπως η σπονδυλική στήλη, ο αστράγαλος, το γόνατο, η ωμοπλάτη. Σε αυτές τις περιοχές, οι κινήσεις γίνονται ή κυκλικά ή εκατέρωθεν. Στις αρθρώσεις εφαρμόζουμε μόνο θωπείες.

**● Τρίγωνο του Σκάρπα (Scarpa).**

**● Ιγνυακή κοιλότητα (πίσω από το γόνατο).**

**● Έσω καμπή του αγκώνα.**

**● Μασχαλιαία περιοχή.**

**● Θυρεοειδής αδένας**