

Contre-indications à la réflexologie plantaire

En réflexologie plantaire, il y a des contre-indications formelles, c'est-à-dire que dans ces situations, même le protocole détente ne peut être proposé :

- Traumatisme et inflammation des pieds (dont plaies ouvertes)
- Phlébite, thrombose, œdème lymphatique dans l'année précédente (sauf si vous prenez un traitement anticoagulant ET avec accord de votre médecin).
- Hypertension importante non stabilisée par un traitement médical, quelle qu'en soit la cause

Contre-indications au protocole général :

- Le premier trimestre de grossesse
- Pendant les états de crise comme la fièvre ou les inflammations aiguës (eczéma, SEP, arthrite). En dehors de ces périodes de crises, aucune contre-indication.
- Pendant les pics de maladies auto-immunes non spécifiques (maladie de Crohn, fibromyalgie...). En dehors de ces pics, pas de contre-indication.
- Les maladies cardiaques récentes, c'est-à-dire de moins de 6 mois (pontages, infarctus).
- Les personnes présentant un cancer de stade 3 ou 4 en pleine série de chimiothérapie. En dehors de ces périodes, si les ressources vitales de la personne sont disponibles, pas de contre-indications.
- Pendant les règles lorsque les menstruations sont abondantes voire hémorragiques
- En cas d'excès de drogues ou d'alcool

Certaines situations ne représentent pas des contre-indications mais relèvent plutôt de l'ordre du conseil, destiné à favoriser votre confort et le travail de la réflexologie :

- **Ne pas venir à jeûn de plus de 8 heures** à une séance de réflexologie plantaire fonctionnelle **ou dans l'heure qui suit un repas** (estomac plein)
- **Ne pas fumer 1/2 heure avant** la séance
- Selon votre horaire de coucher, il pourra être **déconseillé** de prendre rendez-vous pour une séance de réflexologie plantaire fonctionnelle **après 18h** (sauf pour les personnes hyperactives)
- Chez les enfants de moins de 7/8 ans, le protocole général ne peut faire l'objet d'hypothèses physiologiques
- Il sera demandé aux personnes **diabétiques** de rester **vigilantes quant à leur glycémie pendant les 2 ou 3 jours qui suivent** une séance de réflexologie plantaire fonctionnelle