



Nicht geeignet ist die Progressive Muskelentspannung, wenn folgende

Kriterien / Kontraindikationen zutreffen:

- akute Kreuzschmerzen, Hexenschuss
- Myositis (Autoimmunerkrankung mit Entzündung der Muskeln)
- akutes Muskelrheuma (entzündliche Muskelerkrankung)
- akute Arthritiden (Entzündung der Gelenke)
- dekompensierter Hypertonus (schlecht eingestellter Blutdruck)
- Grenzkompensierte Herzinsuffizienz (Herzerkrankung)
- andere Kreislauf-Erkrankungen:
Aortenaneurysma= Aussackung der Hauptschlagader (Aorta), Rupturgefahr
- bestimmte psychiatrische Erkrankungen, bei denen ein Spannungsverlust gefährlich werden kann (Psychosen)
- akute Epilepsie

Sollte ein Kriterium oder mehrere Kriterien zutreffend sein, dann ist ärztlicher Rat einzuholen.