

Melonnan kontraindikaatiot

- **Neurologisia syitä ovat mm.**

- epilepsia
- Sisäkorvaongelmat ja neurologiset sairaudet, jos ne vaikuttavat tasapainoon.
- muu äkillinen tajunnan häiriö.

- **Psykiatrisia syitä ovat mm.**

- huonossa tasapainossa oleva paniikkihäiriö
- vakavat mielenterveyden häiriöt (todellisuuden tajun häiriintyminen, suisidaalisuus/vakava masennus, vainoharhaisuus)
- psyykenlääkkeiden käyttö (suhteellinen, esim. SSRI-lääkkeet lievässä depressiossa eivät juuri vaikuta)
- päihteiden tai huumeiden käyttö.

- **Respiratorisia esteitä ovat**

- epätasapainossa oleva akuutti tai rasisastma
- keuhkosairauden vuoksi rajoittunut respiratorinen suorituskyky

- **Kardiovaskulaarisia syitä ovat mm.**

- sydämen rytmihäiriöt, jotka lisääntyvät muutenkin immersiossa
- sydämen vajaatoiminta
- vasta sairastettu infarkti tai
- korkea, hoitamaton verenpaine.

- **Tuki- ja liikuntaelimestö**

- Heikko kunto on suhteellinen vasta-aihe. Kunnon pettäessä paniikkiherkkyys lisääntyy.
- Huomattava ylipaino

- **Diabetes**

- Epätasapainossa oleva insuliinihoitoinen diabetes