



Fibromiyaljili Hastalarda Watsu Uygulamasının Etkinliği

Makale Bilgileri

ÖZET

Makale Geçmişi

Geliş:

28.03.2025

Kabul:

09.04.2025

Yayınlanma:

21.04.2025

Yazarlar:

Mehmet Göğremiş

Faruk Danışman

Ersin Çözvelioğlu

Anahtar Kelimeler:

Fibromiyalji, Watsu,
Ağrı.

Amaç: Watsu (Water-Shiatsu), ılık su havuzunda pasif hareketler, masaj ve nefes alma teknikleri içeren bir terapidir. Bu çalışma, Watsu'nun fibromiyalji hastalarındaki etkinliğini incelemek amacıyla planlanmıştır.

Yöntem: Çalışmaya dâhil edilecek çalışmaların belirlenmesi "fibromyalgia" ve "Watsu" anahtar kelimeleri kullanılarak 2004-2024 yılları arasında yapılan çalışmalardan, Google Akademik, PubMed, Science Direct, Scopus ve Dergipark veri tabanlarında yapılmıştır. Taramalar sonucunda 333 çalışma belirlendi ve kriterlere uyan 4 çalışma derlemeye dâhil edildi.

Bulgular: İncelemeye alınan çalışmaların örneklemini Watsu uygulamasıyla tedavi edilen fibromiyalji hastaları oluşturmuştur. Çalışma sonucunda Watsu uygulamasının fibromiyalji hastalarda ağrı, yaşam kalitesi ve depresif semptomlar üzerinde olumlu etkileri olduğu görülmüştür.

Sonuç ve Öneriler: Sonuçlar; Watsu yönteminin fibromiyalji hastalarda büyük terapötik sonuçlara sahip olduğu göstermektedir. Ancak, etkinliğini doğrulamak ve kanıtları güçlendirmek amacıyla yeni çalışmaların, özellikle randomize kontrollü klinik çalışmaların eksikliği fark edilmektedir.

Effectiveness of Watsu Application in Patients with Fibromyalgia

Article Info

ABSTRACT

Article History

Received:

28.03.2025

Accepted:

09.04.2025

Published:

21.04.2025

Authors:

Mehmet Göğremiş

Faruk Danışman

Ersin Çözvelioğlu

Keywords:

Fibromyalgia, Watsu,
Pain

Purpose: Watsu (Water-Shiatsu) is a body-oriented therapy in warm-water pool with passive movements, massage and breathing techniques. This study was planned to investigate the effectiveness of Watsu in fibromyalgia patients.

Methods: The studies to be included in the study were determined using the keywords "fibromyalgia" and "Watsu" in the Google Scholar, PubMed, Science Direct, Scopus and Dergipark databases from studies conducted between 2004-2024. As a result of the screening, 333 studies were identified and 4 studies that met the study criteria were included in the review.

Results: The sample of the studies included in the review consisted of fibromyalgia patients treated with Watsu application. As a result of the study, it was observed that Watsu application had positive effects on pain, quality of life and depressive symptoms in patients with fibromyalgia

Conclusions and Suggestions: The results show that the Watsu method has great therapeutic results in patients with fibromyalgia. However, the lack of new studies, especially randomized controlled clinical trials, to confirm its effectiveness and strengthen the evidence is noticed.

Sorumlu Yazar: Dr. Öğretim Üyesi Mehmet GÖĞREMİŞ, **ORCID ID:** 0000-0001-6420-2267

E-mail: fzt_mehmetgogremis@hotmail.com

Adres: Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Kahramanmaraş Sütçü İmam Üniversitesi, Kahramanmaraş, Türkiye

GİRİŞ

Watsu, İngilizce “Water” ve Japonca “Shiatsu” kelimelerinden türetilmiş bir portmanteau kelimesidir. Harold Dull’un 1980’lerde Japon vücut çalışması Zen-Shiatsu’nun ilkelerini termal suda uygulamaya başlamasıyla ortaya çıkmıştır. Watsu uygulayıcısı, kişinin Watsu deneyim seviyesine göre ayrıntılı kalıpları takip ederek artan genlikte yavaş hareketler uygular ve masaj tutuşlarını uygular (1). Terapistin elleri hareketi kolaylaştırmak ve aynı zamanda akupunktur noktalarını uyarmak için bir kavrama işlevi görür. Geleneksel Çin Tıbbı konseptinde yaşam enerjisinin (Çince “qi”) aktığı kanallar olan meridyenlerin yanı sıra eklemleri harekete geçirmek ve miyofasiyal yapıları germek için alıcının vücuduna nazikçe traksiyon uygulanır. Daldırma sırasında hidrostatik basınç sıvı dağılımını, metabolizmayı ve solunumu etkiler. Yerçekiminin etkisi büyük ölçüde azalır, böylece ekleme binen yükler azalır. Bu durum tedavi edilen bireyin konumlandırılmasında maksimum esnekliğe izin verir. Watsu uygulamasında, sıcaklık kaynaklı strese neden olmadan yaklaşık 60 dakikalık pasif daldırmaya izin verdiği için 35°C’lik termonötr sıcaklık tavsiye edilmektedir (2).

Başlangıçta, bu yöntem sağlıklı bireyler (hamile kadınlar dâhil) için Selus Per Aqua (SPA) ve sağlık teşviki alanında iyilik hali (wellness) amacıyla geliştirilmiştir. Sonrasında terapötik amaçlar için benimsenmiş ve bazı ülkelerde fiziksel ve zihinsel rahatsızlıklar için tıbbi olarak reçete edilmeye başlanmıştır (3,4). Watsu’nun hemipleji, serebral palsy ve fibromiyalji hastalarında ağrıyı azaltmada, depresyonu ve sağlıkla ilgili yaşam kalitesini iyileştirmede etkili olduğunu bildiren çalışmalar mevcuttur (5,6,7,8).

Pratikliği, zaman ve maliyet verimliliği avantajlarına rağmen, Watsu en az araştırılan su içi müdahale şekillerinden biridir (9). Asya’nın sağlığı koruma ve iyileştirme felsefesinden köken alan Watsu, su içi masaj, rehabilitasyon için bir araç, farkındalığı ve dayanıklılığı teşvik etmek için rehberli bir meditasyon ve kişisel ve ruhsal gelişimin bir aracı olarak düşünülebilir (2).

Fibromiyalji, yaygın olarak yorgunluk, düşük uyku kalitesi, anksiyete ve depresyon gibi diğer semptomlarla ilişkilendirilen, yaygın kas-iskelet ağrısı, hiperaljezi ve allodini ile karakterize kronik bir hastalıktır (10). Bu romatizmal hastalığın klinik belirtileri sağlık durumu, yaşam kalitesi ve sosyal aktiviteler üzerinde önemli bir etkisi olan önemli psikososyal ve ekonomik yansımaları sahiptir (11). Fibromiyaljinin prevalansı genel popülasyonda %0,2 ile %6,6 arasında değişmektedir ve çoğunlukla 20-50 yaş arasındaki kadınlarda görülmektedir (12).

Fibromiyaljinin nedeni ve patojenik süreci tam olarak anlaşılamamıştır. Fibromiyaljili bireylerde yaygın ağrı ve ağrı duyarlılığına neden olan genetik ve çevresel faktörler ile periferik

ve merkezi mekanizmaların rol oynadığı düşünülmektedir (13). Bu nedenle tanı, Amerikan Romatoloji Koleji tarafından tanımlanan ve son yıllarda revize edilen klinik kriterlere dayanmaktadır (14). 1990 yılında, Amerikan Romatoloji Koleji, tanıya yardımcı olmak ve klinik araştırmalar için hastaları standardize etmek için fibromiyalji sınıflandırma kriterlerini oluşturdu. Bu kriter, 11 hassas nokta ile ilişkili en az 3 ay boyunca mevcut olan yaygın ağrının varlığına dayanmaktadır. Bununla birlikte, 2011 yılında bu kriterler, yorgunluk, yorgun uyanma, bilişsel semptomlar, baş ağrısı, depresyon ve karın ağrısı gibi fibromiyaljinin diğer önemli yönlerini kapsayacak şekilde revize edilmiştir. 2016 yılında, bölgesel ağrısı olan hastalarda gözlenen sınıflandırma hatalarını düzeltmek için 2010/2011 kriterlerinde revizyon önerilmiş, tamamlayıcı bir diffüz ağrı kriteri eklenmiştir (14).

Fibromiyalji için kesin bir tedavi yoktur, bu nedenle hastaların küçük bir kısmı farmakolojik ve farmakolojik olmayan çeşitli müdahalelerden klinik olarak anlamlı faydalar elde etmektedir. Farmakolojik tedavi genellikle antidepresanlar, duloksetin ve amitriptilin gibi geleneksel olmayan analjezikler veya gabapentin ve pregabalın gibi antiepileptik ilaçlarla yapılır. Farmakolojik olmayan tedaviler arasında akupunktur, manuel terapi, kinezyolojik bantlama, hidroterapi ve elektroterapi gibi birkaç fizyoterapötik müdahale bulunmaktadır (15).

Su ortamı, hareketlerin daha kolay yapılmasını sağlar ve eklemler arasındaki baskıları azaltarak vücut hareketliliğini ve esnekliğin artmasını destekler. Böylelikle, hareketlerin tüm genişliklerinde yumuşak gerilmeler sağlayarak hastalığın semptomlarında önemli bir iyileşme sunar (16). Bu bağlamda, bu derlemenin amacı, Watsu'nun fibromiyalji tedavisindeki katkısını incelemek ve etkilenen bireylerde yöntemin etkinliğini bilimsel olarak kanıtlamaktır.

YÖNTEM

Araştırma Stratejisi

Araştırmaya dâhil edilecek çalışmaların belirlenmesi “Medical Subject Headings (MeSH)”e uygun olarak seçilen "fibromyalgia" ve "Watsu" anahtar kelimeleri kullanılarak 2004-2024 yılları arasında yapılan çalışmalardan, Google Akademik, PubMed, Science Direct, Scopus ve Dergipark veri tabanlarında yapılmıştır. Veri tabanı tarama işlemi Mart 2025'te gerçekleştirilmiştir.

Dâhil Edilme Ölçütleri

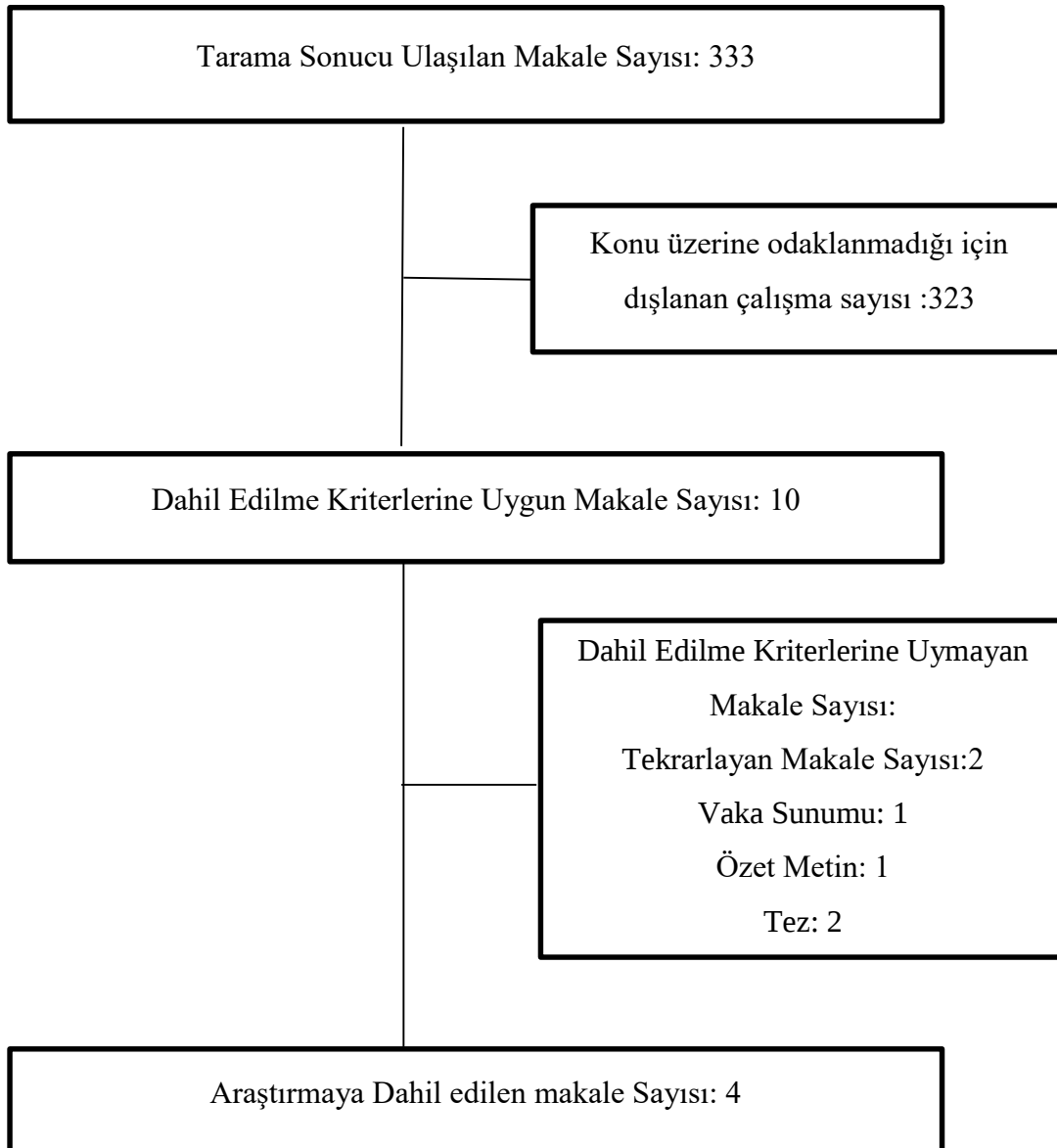
2004-2024 yılları arasında fibromiyalji hastalarında Watsu uygulamasının etkinliği üzerine yapılan ve tam metnine ulaşılmış olan araştırmalar çalışmaya dâhil edilmiştir.

Dışlanma Ölçütleri

Birden fazla veri tabanında bulunan çalışmalar, meta analizler, derlemeler, olgu sunumları, tezler, nitel çalışmalar, editöre mektuplar, kongre kitabında yayınlanan bildiriler, tam metnine ulaşılamayan makaleler kapsam dışı bırakılmıştır.

Tarama Sonuçları

Beş farklı veri tabanında yapılan taramalar sonucunda elde edilen çalışmalar incelenmiştir (n:333). Gerçekleştirilen taramalar neticesinde elde edilen çalışmaların özetleri gözden geçirilmiş ve kriterlere uygun olanlar seçilmiştir. Nihai değerlendirmeler sonucunda, 4 çalışma sistematik derlemenin kapsamına dâhil edilmiştir (Şekil 1).



Şekil 1: Akış Şeması

BULGULAR VE TARTIŞMA

Faull'un Watsu ve Aix masajının yaşam kalitesi üzerine etkisini test etmek amacıyla yaptığı çalışmaya fibromiyalji tanısı almış 26-65 yaş aralığındaki 17 kişi katılmıştır (8). Aix masajı, kas spazmlarını ve gerginliğini azaltmayı, bağışıklık etkinliğini, dolaşımı ve doku iyileşmesini artırmayı amaçlayan ılık su jetleri (35-39 °C) altında yapılan tam vücut masajıdır. Çalışmaya başlayan 17 katılımcıdan 9'una ilk tedavi olarak Watsu, 8'ine ise Aix uygulanmıştır. Aix tedavisini ilk alan 4 katılımcı, Watsu tedavisini almadan önce tedaviden geri çekilmiş ya da çalışmadan hariç tutulmuştur. Çalışma tasarımı, iki koşullu, tekrarlı ölçüm ve ters sıralama dengelemesiyle yapılmıştır. Dengeleme, sıralama etkilerini kontrol etmek amacıyla dâhil edilmiştir. Her tedavi bloğu, 2 hafta boyunca haftada iki seans olmak üzere 4 seanstan oluşuyordu ve seanslar arasında 2 günlük bir ara varıldı. İlk tedavi bloğunun ardından 3 hafta tedavi yapılmamış ve ardından ikinci tedavi bloğu başlamıştır. Seans süreleri Aix uygulamasında 30 dakika, Watsu uygulamasında ise 45 dakika olarak planlanmıştır. Çalışmada yaşam kalitesini değerlendirmek için SF-36 yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Çalışma sonucunda; Watsu için SF-36'nın fiziksel fonksiyon, bedensel ağrı, canlılık ve sosyal fonksiyon alt ölçeklerinde tedavi ve etkileşim etkilerinde anlamlı değişiklik bulunmuş, ancak Aix tedavisi için anlamlı bir değişiklik bulunamamıştır.

Gimenes ve arkadaşları (7), yaptıkları çalışmada 40-82 yaş aralığındaki 10 kadın hastaya dört ay süre ve haftada bir seans olacak şekilde Watsu uygulamışlardır. Tedavi sürecinin başlangıcında ve sonunda ağrı şiddetini değerlendirmek için Görsel Analog Skalası (GAS) ve depresyon durumlarını değerlendirmek için Yaşlılık Depresyonu Ölçeği-Kısa Versiyon (YDÖ-15) uygulanmıştır. Tedavi sonrasında ağrı şiddetinde ve depresyon belirtilerinde anlamlı derecede iyileşme görülmüştür ($p=0,009$ ve $p=0,0055$).

Pinkalsky ve arkadaşları (17) yaptıkları çalışmada fibromiyalji tanısı almış 5 hastaya haftada bir seans olacak şekilde toplam 5 hafta boyunca Watsu seansı uygulamışlardır. Tedavi öncesi ve tedavi sonrasında ağrı şiddetini değerlendirmek amacıyla GAS, Yaşam kalitesini değerlendirmek için Fibromiyalji Etkisi Anketi (FEA) ve WHOQOL-Bref kullanmışlardır. Tedavi sonrasında tüm hastalar ağrı şiddetinde anlamlı azalma bildirmiştir ($p:0,0043$). Seans öncesi ve sonrasındaki yaşam kalitesi skorları incelendiğinde, WHOQOL-Bref'in dört ana alanında (fiziksel durum, psikolojik durum, kişisel ilişkiler ve çevre) iyileşmeler gözlemlenmiştir. Fiziksel durum ($p:0,0033$) ve kişisel ilişkiler ($p:0,0123$) alanlarındaki iyileşme

istatistiksel olarak anlamlı sonuçlar göstermiştir. Tedaviden sonra FEA anket skoru puanında bir azalma olmuş fakat bu azalma istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.

Antunes ve arkadaşlarının (18) Watsu'nun fibromiyaljili yaşlı kadınların yaşam kalitesi ve ağrısı üzerindeki etkisini incelemek amacıyla yapmış oldukları çalışmaya Fibromiyaljisi olan 60 yaş üzeri 17 yaşlı kadın dâhil etmişlerdir. Katılımcılara haftada iki kez, her seans 40 dakika sürecek şekilde 10 uygulama yapılmıştır. Tedavi öncesi ve tedavi sonrasında ağrı şiddetini değerlendirmek amacıyla GAS, Yaşam kalitesini değerlendirmek için SF-36 yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır. Tedavi sonrasında katılımcıların ağrı seviyesinde ve yaşam kalitesinde istatistiksel olarak anlamlı iyileşme görülmüştür ($p<0,05$).

SONUÇ VE ÖNERİLER

Sonuç olarak, Watsu yöntemine dair çok az bilimsel kanıt bulunmasına rağmen, bu yöntemin fibromiyali hastalarında ağrı, yaşam kalitesi ve depresif semptomlar üzerine büyük terapötik potansiyele sahip olduğu görülmektedir. Ancak, bu yöntemin etkinliğini doğrulamak ve kanıtları güçlendirmek amacıyla yeni çalışmaların, özellikle randomize kontrollü çalışmaların eksik olduğu aşikârdır.

Etik Onay: Bu çalışma için etik kurul onayına gerek yoktur.

Çıkar Çatışması: Yazarlar çalışma kapsamında herhangi bir kişisel ve finansal çıkar çatışması olmadığını beyan eder.

Finansal Destek: Çalışma için finansal destek alınmamıştır.

Yazar Katkısı: Araştırma fikri ve tasarımı: MG, FD ve EÇ; veri toplama: MG, FD ve EÇ; sonuçların analizi ve yorumlanması: MG, FD ve EÇ; araştırma metnini hazırlama: MG, FD ve EÇ. Tüm yazarlar araştırma sonuçlarını gözden geçirdi ve araştırmanın son halini onayladı.

KAYNAKLAR

1. H, Dull. (2004). Watsu: Freeing the Body in Water, third ed., Trafford Publishing, Victoria, BC.
2. Andrejeva, J., Mockute, E., Sniepiene, G., et al. (2023). The impact of Watsu as physiotherapy method on fatigue for people diagnosed with multiple sclerosis. Acta Balneologica, 65(1), 15-24.
3. Schitter, A. M., Radlinger, L., Kurpiers, N., et al. (2022). Application areas and effects of aquatic therapy WATSU—A survey among practitioners. Complementary Therapies in Clinical Practice, 46, 101513.

4. Maczkowiak, S., Hölter, G., & Otten, H. (2007). WATSU-Zur Wirksamkeit unterschiedlich akzentuierter bewegungstherapeutischer Interventionen bei klinisch depressiven Patienten. *B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport*, 23(02), 58-64.
5. Chon, S. C., Oh, D. W., & Shim, J. H. (2009). Watsu approach for improving spasticity and ambulatory function in hemiparetic patients with stroke. *Physiotherapy Research International*, 14(2), 128-136.
6. Pastrello, F. H. H., Garcão, D. C., & Pereira, K. (2009). Método Watsu como recurso complementar no tratamento fisioterapêutico de uma criança com paralisia cerebral tetraparética espástica: estudo de caso. *Fisioterapia em Movimento (Physical Therapy in Movement)*, 22(1).
7. Gimenes, R. O., Santos, E. C., & Silva, T. J. P. V. (2006). Watsu no tratamento da fibromialgia: estudo piloto. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 46, 75-76.
8. Faull, K. (2005). A pilot study of the comparative effectiveness of two water-based treatments for fibromyalgia syndrome: Watsu and Aix massage. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 9(3), 202-210.
9. Tufekcioglu, E., Konukman, F., Kaya, et al. (2021). The effects of aquatic Watsu therapy on gross motor performance and quality of life for children with cerebral palsy. *Montenegrin Journal of Sports Science and Medicine*, 10 (2), 25-30. doi: 10.26773/mjssm.210904
10. Garrido-Ardila, E. M., González-López-Arza, M. V., Jiménez-Palomares, M., et al. (2021). Effects of physiotherapy vs. acupuncture in quality of life, pain, stiffness, difficulty to work and depression of women with fibromyalgia: A randomized controlled trial. *Journal of Clinical Medicine*, 10(17), 3765.
11. Borchers, A. T., & Gershwin, M. E. (2015). Fibromyalgia: a critical and comprehensive review. *Clinical Reviews in Allergy & Immunology*, 49, 100-151.
12. Marques, A. P., Santo, A. D. S. D. E., Berssaneti, A. A., et al. (2017). A prevalência de fibromialgia: atualização da revisão de literatura. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 57, 356-363.
13. Uruş, G., Altuğ, F., and Cavlak, U. (2021). Treatment preferences of physiotherapists in fibromyalgia syndrome and the related chronic pain: A descriptive study. *Sports Med.*

Journal/Medicina Sport. 17 (2), 3336–3341.

14. Antunes, M. D., & Marques, A. P. (2022). The role of physiotherapy in fibromyalgia: Current and future perspectives. *Frontiers in Physiology*, 13, 968292.
15. Batista de Aguiar, G., Bloot, T. K., Rauber Pilonetto, A. E., et al. (2022). Transcutaneous Electrical Stimulation (TENS) parameters in individuals with fibromyalgia: a systematic review with meta-analysis. *Muscles, Ligaments & Endons Journal (MLTJ)*, 12(2).
16. Letieri, R. V., Furtado, G. E., Letieri, M., et al. (2013). Dor, qualidade de vida, autopercepção de saúde e depressão de pacientes com fibromialgia, tratados com hidrocinestoterapia. *Revista Brasileira de Reumatologia*, 53, 494-500.
17. Brech, G. C. (2011). Os benefícios do Watsu no tratamento da dor crônica e qualidade de vida de pacientes fibromiálgicos. *Fisioterapia Brasil*, 12(1), 4-8.
18. Antunes, M. D., Vertuan, M. P., Miquilin, A., et al. (2016). Efeitos do Watsu na qualidade de vida e quadro doloroso de idosas com fibromialgia. *ConScientiae Saúde*, 15(4), 636-641.