

## ARAŞTIRMA / RESEARCH

# Hemşirelik Bakımında El Masajı Uygulaması ve Yapılan Çalışmaların Sistemik Analizi

## Hand Massage Therapy in Nursing Care and Systematic Analysis of the Studies

Gamze GÖKE ARSLAN, Bil. Uzm., Şebnem ÇINAR YÜCEL, Doç. Dr.

Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı, İzmir, Türkiye

Kabul tarihi/Accepted: 16.01.2017

İletişim/Correspondence:

Gamze GÖKE ARSLAN, Ege Üniversitesi  
Hemşirelik Fakültesi, 35100, Bornova/İZMİR  
TÜRKİYE

E-posta: gamze.goke@gmail.com

Bu çalışma, 17 Mayıs 2016 tarihinde İzmir Katip  
Çelebi Üniversitesi Atatürk Eğitim ve Araştırma  
Hastanesi'nde düzenlenen 1. Hemşireliğin Gücü:  
Bakım Sempozyumu'nda poster bildiri olarak  
sunulmuştur.

### Özet

**Amaç:** Bu sistemik derleme, masajın bölgesel uygulaması olan el masajı ile ilgili yapılan çalışmaları incelemek amacıyla yapılmıştır. **Gereç ve Yöntem:** Bu çalışma tanımlayıcı tipte bir kayıt araştırmasıdır. Konuyla ilgili makalelere ulaşmak için Ovid, Medline ve Pubmed gibi veri tabanları taranmıştır. Yapılan taramalarda 'massage', 'massage therapy', 'hand massage', 'nursing' gibi anahtar kelimeler kullanılmıştır. Ocak - Nisan 2016 tarihleri arasında yapılan taramalar sonucu belirlenen seçim kriterlerine uygun toplam 19 çalışmaya ulaşılmıştır. **Bulgular:** Çalışmalar incelendiğinde; çalışmaların %31.5'i (n=6) ameliyat sonrası ağrı, %31.5'i (n=6) yaşlılarda demans, depresyon, ajite davranış gibi hastalık ve semptomların yönetiminde, %10.5'i (n=2) romatoid artrit tanısı almış bireylerde ağrı ve %10.5'i (n=2) karpal tünel sendromu olan hastalarda hastalığın semptom yönetiminde masajın etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. **Sonuç:** Bu çalışmanın sonucunda, hemşirelerin, el masajı uygulaması ile ilgili bilgi sahibi olarak, daha etkin bakım verebilmek için maliyeti olmayan, kolay uygulanabilen ve etkin sonuçlar veren el masajı uygulamasını, hemşirelik bakımına direkt olarak dahil edebilecekleri düşünülmektedir.

**Anahtar Kelimeler:** El Masajı, Hemşirelik, Tamamlayıcı ve Bütünleştirici Bakım.

### Abstract

**Objective:** This systematic review was conducted to analyse the studies related to hand massage therapy which is the local application of massage. **Materials and Method:** This study is a descriptive record research. The data of study were gathered from databases like Ovid, Medline and Pubmed. The key words such as 'massage', 'massage therapy', 'hand massage', 'nursing' were used. Sample of this study had totally 19 studies which met the inclusion criteria after the literature review between the dates of January and April 2016. **Findings:** When studies were examined, it was found out that studies were carried out to evaluate the effect of massage therapy on postoperative pain in 31.5% (n=6) of studies, on management of symptoms as dementia and depression in 31.5% (n=6) of studies, on pain in patients with rheumatoid arthritis in 10.5% (n=2) of studies and on management of symptoms in patients with carpal tunnel syndrome in 10.5% (n=2) of the studies. **Conclusion:** Consequently, it is thought that nurses, who have knowledge about the hand massage, could directly include the hand massage application, that is easily applied, cost-effective and which gives effective results, into the nursing care.

**Keywords:** Hand Massage, Nursing, Complementary and Integrative Care.

### Giriş

Dokunma ilk duyulardan ve temel insan gereksinimlerinden birisidir ve terapi kelimesi ile iç içe geçmiş bir kavramdır (Doherty, Wright, Aveyard & Sykes, 2006). Dokunmanın planlı şekli olan masaj ise kelime olarak 'yoğurmak' anlamıyla Yunanca'dan gelmekte ve geçmişi 5000 yıla dayanmaktadır. Yeryüzünün en eski uygarlıkları tarafından çok iyi bilindiği ve kullanıldığı belirtilmektedir. Bugünkü şekliyle değilse bile geçmişte masajı değişik amaçlarla İranlılar, Hintliler, Çinliler, Yunanlılar, Romalılar ve Mısırlılar kullanmışlardır. Orta Çağ'da ve Roma İmparatorluğu'nda önemli bir tedavi yöntemi olmasına karşın, Roma İmparatorluğu'nun son dönemlerinde önemini yitirmiş, Rönesans'la birlikte tekrar eski önemini kazanmaya başlamıştır. Masaj 1960 sonrasında, gerek kronik hastalıklarda gerekse cerrahiye ve ilaç tedavisine direnç gösteren durumlarda, diğer tedavilerin tamamlayıcısı olarak kullanılmış, giderek artan bir öneme kavuşmuştur. Klasik masajda bugün uyguladığımız tekniğe

A.Hoffa 1893 yılında yayımlanan yapıtında geniş yer vermiş, karakteristik masaj manipülasyonlarını tanımlamıştır. Günümüzde masajın 80'den fazla formu tanımlanmış, son 30 yılda önemli gelişme göstermiştir (Cole & Shanley, 1998; Madenci, 2007).

Masaj, deri, derialtı dokusu, kaslar, iç organlar, metabolizma, dolaşım ve lenf sistemlerinin mekanik ve sinirsel yolla tedavi amaçlı uyarılmasıdır (Rondall, 2000). Masajın amacı kardiyovasküler sistemin yanı sıra sinir sistemi ve lökomotor sistemi etkileyerek uygulanan tedavi yöntemlerine yardımcı olmaktır. Masajın etkisi kan ve lenf dolaşımının hızlanması, kaslarda gevşeme ve arteriollerde dilatasyon şeklinde kendini göstermektedir. Masaj vücudun gevşemesi, derin solunum, dinlenme ve uyku hali gibi genel bir dinlenme sağlayarak konforu arttırmaktadır (Değirmen, Özerdoğan, Sayiner, Köşgeroğlu & Ayrancı, 2010).

### Klasik Masaj Manevraları

Klasik masaja bugün uyguladığımız şeklini veren Hoffa (1859-1907), 1893'te Stuttgart'da yayınlanan yayınında masaj manevralarını, öfloraj, petrisaj, friksiyon, tapotman ve vibrasyon olarak beş ana grupta toplamıştır.

Öfloraj (Sıvazlama), masajın temel manevrası olan öflorajda uygulama tekniği, etkinin yüzeysel / derin olmasına göre değişir.

Petrisaj (Yoğurma) ,subkutan doku ve kaslara yapılan yoğurma hareketidir

Friksiyon, vücut örtüsüne parmaklar ve bastırma, kaydırma ve sürtme şeklinde, değişken basınçla yapılan küçük alanlı dairesel hareketlerdir.

Vibrasyon, sözcük anlamı titreşimdir. Masaj dilinde titreştirme amaçlı kullanılır.

Tapotman, avuç içini kubbeleştirerek, hafif vuruş biçiminde yapılan titreşim hareketidir (Tuna, 2000).

Masajın; klasik masaj, isveç masajı, spor masajı, aromaterapi masajı, thai masajı, refleksoloji, derin doku masajı, bebek masajı ve bölgesel masajlar ( baş, boyun, ense, omuz, sırt, el, ayak vb.) gibi çeşitleri bulunmaktadır (Değirmen & Özerdoğan, 2009).

El masajı uygulaması öfloraj, petrisaj, friksiyon, tapotman ve vibrasyonu içeren beş temel klasik masaj manipülasyonunu içeren batı tekniği ile yapılan bir masajdır (Tuna, 2000; Kolcaba, Schirm & Steiner, 2006; Wang & Keck, 2004).

El masajı uygulaması ile en çok karıştırılan refleksoloji ise, ayak ve eldeki refleks noktalarını ovma, sıvazlama ve sıkma hareketleriyle basınç uygulama yardımıyla elektrokimyasal mesajlar oluşturarak nöronların yardımı ile ilgili organ ya da organları uyardığı öne sürülen özel bir basınç tekniği ve enerji dengeleme sistemidir (Doğan, 2014).

Ellerde ağrısız sinir uçlarını uyaran mekanoreseptörlerin yeterli miktarda bulunması ellerin masaj için uygun bölge olarak seçilmesi gerektiğini göstermektedir (Wang & Keck, 2004). Selye'nin stres teorisine göre; masaj, santral sinir sistemini uyarmada genel bir artma ya da azalmaya neden olan hipotalamusta meydana gelen bütüncül bir fizyolojik yanıttır. Kaslardaki gerginliği azaltarak rahatlamayı sağlayan masaj stres yanıtının karşıtıdır. El masajı uygulaması nöromatrikste (ağrının hissedildiği beyin bölgelerinde) ağrı duyusunu değiştirmektedir. Spinal kord aracılığıyla, spinotalamik sistem içerisinde küçük C sinir lifi üzerindeki büyük sinir liflerinin uyarılmasını arttırmakta ve ellere giden kan akımını arttırarak ağrının hissedilmesini ve iletimini azaltmaktadır (Munk, Symons, Shang, Cheng & Yu, 2012). El masajı uygulamasıyla duyuusal bilgi, spinal kord aracılığıyla ellerden talamus ve somatosensoryel korteks üzerinden spinotalamik yola taşınmaktadır. Duyusal bilgiler nöromatriks yapı içerisinde değişirken, kronik ağrıyı da azaltmaktadır (Jarvis, 2008).

El masajının kapsamı sınırlıdır ancak daha ulaşılabilir bir bölgedir. Ayrıca ağrıyı azaltıcı konforu arttırıcı etkisinden dolayı tüm vücut masajına göre daha kolay ve rahatlıkla uygulanabilir (Kolcaba vd., 2006).

### El Masajı Uygulama Tekniği

El masajı uygulamadan önce sakıncalı bir durumun olup olmadığı belirlemek amacıyla birey/hastanın el ya da kolunda trombus, flebit, ekimoz, hematoma, deri bütünlüğünde bozulma ve cilt renginde değişiklik açısından değerlendirilmelidir.

#### Masaj Tedavisinde Temel İlkeler

•Eller yıkanmalı ve masaj sırasında eldiven kullanılmamalıdır.

•Masajı uygulayan kişi beden mekaniği ilkelerini mutlaka dikkate almalıdır.

•Kasların tam gevşeyebilmesi için hasta en rahat pozisyonda yerleştirilmelidir.

•Derinin irrite edilmemesi için yağlı bir madde kullanılır. Yağlandırıcı madde olarak kullanılan yağ, losyon ya da krem deriden az emilmeli ve masajdan sonra deri üzerinde birikip kalmamalıdır.

•Bu maddeleri masajı uygulayan kişi doğrudan hastanın vücuduna değil, kendi ellerine sürmelidir.

•Tempo hep aynı düzeyde kalmalıdır.

•Masaj bireyde hafif bir basınç oluşturacak biçimde yapılmalı, daha sonra uygulanan basınç yavaş yavaş artırılmalıdır (Tuna, 1995).

#### El Masajı Tedavisinin Kontrendikasyonları

Deri infeksiyonları, tromboz, flebit gibi durumlar masaj uygulaması için genel kontrendikasyonlardır.

Kırıklarda, bağ zedelenmelerinde tutulan bölgelerde yapışıklıkların, dolaşım bozukluklarının kas atrofilerinin / kontraktürlerin giderilmesi için yapılacak masajlarda, yeterli kemiksel ve fibröz doku oluşumu beklenmelidir.

Bazı masaj tekniklerinde sınırlı ekimozlar oluşabilir. Ancak yaygın ekimozlar kanamaya eğilimin pıhtılaşma bozukluğunun sonucu olabileceğinden durumun tanı yönünden aydınlatılmasına kadar masaj tedavisine ara verilmelidir (Tuna, 2000; Tuna, 1995)

#### El Masajı ve Hemşirelik

Masaj, hemşirelik alanında da en eski ve yaygın olarak kullanılan tamamlayıcı uygulama olarak yer almaktadır. Literatür incelendiğinde masajın bölgesel uygulaması olan el masajının da hastalar üzerinde olumlu sağlık sonuçları ile doğrudan ilişkili olduğu vurgulanmaktadır. El masajı hastaların yoğun olarak yaşadığı uyku problemleri, yorgunluk, ağrı, stres, anksiyete ve depresyon gibi semptomların azaltılmasında önemli bir yere sahiptir. Masaj uygulamasının yan etkisinin olmaması, hastalar üzerinde doğrudan etkili olması, kolay uygulanabilirliği ve herhangi bir araç-gereç gerektirmeyen bir yöntem olması profesyonel hemşirelik uygulamaları arasında öncelikli olarak tercih edilen bir girişim olmasına neden olmuştur (Değirmen & Özerdoğan, 2009).

#### “El masajıyla ilgili dünyada birçok örneklem grubu üzerinde çalışılmıştır.”

Bu literatür incelemesinin bu alanda gelecekte yapılacak araştırmaların önceliklerinin belirlenmesi için hemşirelere önemli veriler sağlayacağı düşünülmektedir.

## Amaç

Bu sistematiK derleme hemşireler tarafından en eski ve en yaygın olarak kullanılan tamamlayıcı ve bütünleştirici bakım uygulamaları arasındaki masaj terapisinin bölgesel uygulaması olan el masajı ile ilgili yapılan çalışmaları araştırma tipi, yılı, örnekleme ve konusu açısından incelemek amacıyla yapılmıştır.

## Gereç ve Yöntem

Bu çalışma hemşirelerin el masajı ile ilgili yapılan çalışmaları incelemek amacıyla yapılan bir tanımlayıcı tipte kayıt araştırmasıdır.

Konuyla ilgili makalelere ulaşmak için Ovid, Medline, Pubmed, Cochrane, Science Direct ve gibi veri tabanları taranmıştır. Yapılan taramalarda 'massage', 'massage therapy', 'hand massage', 'nursing', 'care', 'effleurage', 'classical massage techniques' gibi anahtar kelimeler kullanılmıştır. Refleksoloji ile el masajı uygulaması en çok karıştırılan uygulamalar olduğu için taramalarda 'reflexology', 'hand reflexology', 'reflexology massage', 'healing touch' gibi kelimeler kullanılmamıştır.

Çalışmaya; el masaj uygulamasıyla ilgili 1995-2015 yılları arasında yapılan İngilizce ve Türkçe araştırma makaleleri ve tezler dahil edilmiş, kongre bildiri özetleri ve derlemeler araştırma kapsamı dışında tutulmuştur.

Ocak-Nisan 2016 tarihleri arasında yapılan literatür taraması sonucu 9655 çalışma ulaşılmıştır. Çalışmalar öncelikle başlıklara göre incelenmiş ve araştırma konusuyla ilgisi olmayan 9632 çalışma kapsam dışı bırakılmıştır. Kalan 24 çalışmanın özet ve tam metinleri, dahil etme ve dışlama ölçütleri yönünden değerlendirilmiş ve sonuçta dahil etme ve dışlama ölçütlerine uygun toplam 19 çalışmaya ulaşılmıştır. Sonuç olarak araştırmanın örneklemini

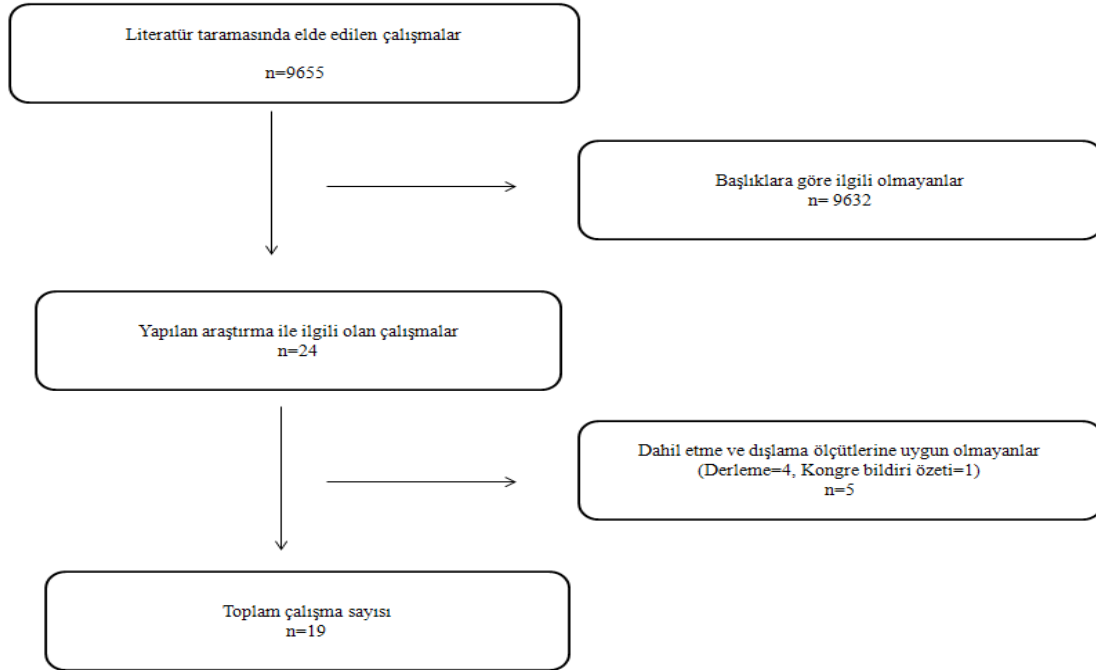
hemşirelerin bağımsız işlevlerinden olan ve tamamlayıcı ve bütünleştirici bakım uygulamaları arasında en yaygın olarak kullandıkları masaj terapisinin bölgesel uygulaması olan el masajı ile ilgili yapılan 19 çalışma oluşturmuştur. (Şekil 1).

## Bulgular

Yapılan araştırmalar incelendiğinde % 94.7'sinin (n= 18) deneysel, %5.2'sinin (n=1) yapılan uygulama sonucunda örneklem grubundaki bireylerin ifadelerinin yer aldığı tanımlayıcı tipte çalışmalardan oluştuğu saptanmıştır. Yapılan deneysel çalışmaların %44.4'ü (n= 7) randomize kontrollü deneysel çalışma olarak planlanmıştır.

Çalışmalar incelendiğinde çalışmaların %31.5'i (n=6) ameliyat sonrası ağrı, % 31.5'i (n=6) yaşlılarda demans, depresyon, ajite davranış gibi hastalık ve semptomların yönetiminde, % 10.5'i (n=2) romatoid artrit tanısı almış bireylerde ağrı ve %10.5'i (n=2) karpal tünel sendromu olan hastalarda hastalığın semptom yönetiminde masajın etkisini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Yapılan çalışmaların %15.7'sinde (n=3) el masajına aromaterapi uygulaması da dahil edilmiştir.

Tablo 1'de el masajı uygulaması ile ilgili yapılan çalışmaların özellikleri (Snyder, Egan & Burns, 1995; Remington, 2002; Wang & Keck, 2004; Kunstler, Greenblatt & Moreno 2004; Field vd., 2004; Kolcaba vd., 2006; Değirmen vd., 2010; Tuna, 2011; Kaur, Lobo & Latha, 2013; Fu, Moyle & Cooke, 2013; Elliott & Burkett, 2013; Cino, 2014; Martorella, Boitor, Michaud & Gélinas, 2014; Field, Diego & Solien-Wolfe, 2014; Erol, Ertunç & Öztürk, 2014; Chithra & D'Almeida, 2014; Abbaspoor, Akbari & Najar, 2014; Yücel & Eşer, 2015; Boitor, Martorella, Arbour, Michaud & Gelinas, 2015) yer almaktadır (Tablo 1).



Şekil 1. SistematiK Derleme Çalışma Seçim Süreci

Tablo 1. El Masajı Uygulaması ile İlgili Yapılan Çalışmaların Özellikleri

Araştırmanın Adı	Yazarlar ve Yayın Yılı	Araştırmanın tipi	Örnekleme Sayısı ve Özelliği	Sonuç
1. Demans Tanısı Almış Hastalarda Bakım Aktiviteleriyle İlişkili Ajite Davranışların Azaltılmasında El Masajının Etkisi	Snyder, M., Egan, E.C., & Burns K.R. (1995)	Deneyisel	Alzheimer bakım ünitesinde yatan 16 kadın, 10 erkek olmak üzere 60 ile 97 yaşları arasında toplam 26 yaşlı hasta	Bakım aktiviteleri öncesi uygulanan el masajının, hastaların ajite davranışlarının yoğunluğunu ve miktarını azalttığı, el masajı uygulama sonrası kadın hastalarda erkek hastalara göre ajite davranışların sıklık ve yoğunluk ortalaması skorlarının daha çok azaldığı saptanmıştır.
2. Ajite Yaşlılarda El Masajı ve Dinlendirici Müzik Uygulamasının Etkisi	Remington, R. (2002)	Deneyisel	Müzik grubu, el masajı grubu, müzik ve el masajı birlikte uyguladığı grup ve kontrol grubu olmak üzere toplam 68 yaşlı	Üç uygulama grubuyla kontrol grubundaki yaşlıların uygulama sonrası ajitasyon puanları karşılaştırıldığında uygulama gruplarındaki yaşlıların ajitasyon puanlarında önemli bir azalma olduğu bulunmuştur.
3. Postoperatif Ağrıya Bir Girişim Olarak Ayak ve El Masajı	Wang, H.L., & Keck, J.F. (2004)	Deneyisel	20 yaşından büyük gastrointestinal, jinekolojik, baş ve boyun, ürolojik ve plastik cerrahi geçiren 18 hasta	Hastaların ağrı şiddeti, kalp hızı, solunum sayısı, sistolik ve diastolik kan basıncı değerlerini incelediği çalışma sonucunda uygulama öncesi ve sonrası ağrı şiddeti, kalp hızı ve solunum sayısında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Ancak sistolik ve diastolik kan basıncı değerlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir fark bulunmamıştır.
4. Aromaterapi ve El Masajı: Ağrı Yönetiminde Terapotik İyileştirme Uygulamaları	Kunstler, R., Greenblatt, F., & Moreno, N. (2004)	Deneyisel	4 hasta	Hastaların uygulama öncesi ve sonrası ağrı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır.
5. Masaj Terapisi Sonrası Azalan Karpal Tünel Sendromu Belirtileri	Field, T., Diego, M., Cullen, C., Hartshorn, K., Gruskin, A., Hernandez-Reif, M., et al. (2004).	Deneyisel	Deney ve kontrol grubu olmak üzere 16 hasta	Bir ay boyunca her hafta toplam 4 kere uygulanan masaj terapisi sonrası bireylerin karpal tünel semptomlarında azalma olduğu, falen testi sonuçlarında sinir iletim hızında artma olduğu saptanmıştır.
6. Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda El Masajının Konfora Etkisi	Kolcaba, K., Schirm, V., & Steiner, R. (2006)	Yarı Deneyisel	Deney grubu (n=35), kontrol grubu (n=25) olmak üzere toplam 60 yaşlı	Beş haftalık zaman periyodunda 3 ayı zamanda yapılan veri toplama sonucunda, gruplar arasında konfor düzeyleri arasında anlamlı bir fark olmadığı, ikinci veri toplama zamanında ise deney ve kontrol grubu arasında konfor düzeyleri açısından anlamlı bir fark olduğu, deney grubunun konfor düzeyinin daha yüksek olduğunu saptanmıştır. Deney grubundaki yaşlıların memnuniyet ortalamaları kontrol grubundaki yaşlılara göre daha yüksek olmasına rağmen bulgular istatistiksel olarak anlamlı bulunmamıştır.
7. Türk Gebe Kadınlarda Sezeryan Sonrası Ağrı Kontrolünde El ve Ayak Masajının Etkinliği	Değirmen, N., & Özerdoğan, N. (2010)	Randomize Kontrollü Deneyisel Çalışma	Sadece ayak masajı grubu (n=25), el ve ayak masajı grubu (n=25) ve kontrol grubu (n=25) olmak üzere toplam 75 gebe	El ve ayak masajı uygulanan grup ile sadece ayak masajı uygulanan gruptaki gebelerin masaj öncesi ve masaj sonrası her iki grupta da ağrı puanları arasında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır. Masaj öncesi yapılan ölçümler 90 dakika sonra ölçülen yaşamsal bulgular ile karşılaştırıldığında kontrol grubundaki gebelerin yaşamsal bulgularının yükseldiği gruplar arasındaki farkın istatistiksel olarak anlamlı olduğu belirlenmiştir. Uygulama gruplarının masaj öncesi ve sonrası yaşamsal bulgular karşılaştırıldığında masaj sonrası yaşamsal bulgular da önemli bir azalma olduğu ancak 90 dakika sonra yapılan ölçümde masaj sonrasında göre hafif bir artış olduğu belirlenmiştir.
8. Romatoid Artritli Bireylerde El Masajının Bazı Semptomlara Etkinliğinin Değerlendirilmesi	Tuna, D. (2011)	Randomize Kontrollü Deneyisel Çalışma	Deney (n=30) ve kontrol (n=30) olmak üzere romatoid artrit tanısı almış toplam 60 yetişkin hasta	El masajı uygulanan grubun uygulama öncesi %86.7'si yorgunluk yaşadığını ifade ederken, %53.3'ü uygulamanın 15. gününde yorgunluk yaşadığını ifade etmişlerdir. Uygulama öncesi uykusuzluk problemini %63.3 oranında yaşlıların, 15. gününde ise %53.3 oranında yaşlıların yaşadığı saptanmıştır. El masajının fonksiyonel durumun arttırılması, yorgunluk, ağrı ve uyku problemlerinin kontrolünde olumlu etkisi olduğu belirlenmiştir.
9. Postoperatif Açık Kalp Cerrahisi Hastalarında Ayak ve El Masajının Anksiyete Üzerindeki Rolü: Randomize Kontrollü Araştırma	Kaur, S., Lobo, D.J., & Latha, T. (2013)	Randomize Kontrollü Deneyisel Çalışma	Deney ve kontrol grubu olmak üzere toplam 30 hasta	Her iki gruptaki hastaların preoperatif dönemde anksiyeteleri değerlendirilmiş ve postoperatif dönemde deney grubuna 20 dakika el ve ayak masajı uygulanmıştır. Ameliyat sonrası dönemde her iki gruptaki hastaların tamamının anksiyetelerinin olduğu belirlenmiştir. Postoperatif 1. ve 3. gündeki anksiyete puanları karşılaştırıldığında her iki grupta da anksiyete puanlarının azaldığı ancak deney grubunda bu azalmanın daha fazla olduğu saptanmıştır.
10. Demanslı Kişilerin Yıkıcı Davranışlarını Azaltmak İçin Aromaterapi ve El Masajı Kullanımının Randomize Kontrollü Bir Çalışması	Fu, C.Y., Moyle, W., & Cooke, M. (2013)	Randomize Kontrollü Deneyisel Çalışma	Aromaterapi ve el masajı beraber uygulanan grup (n=22), sadece aromaterapi yağı uygulanan grup (n=23) ve sprey su uygulanan plasebo etkisi planlanan kontrol grubu (n=22) olmak üzere toplam 67 demans tanısı almış yaşlı	Altı haftalık uygulama sonunda aromaterapi, aromaterapili el masajı ve plasebo grubundaki yaşlıların agresif davranışlarında istatistiksel olarak anlamlı derecede azalma olduğu saptanmıştır.
11. Karpal Tünel Sendromunda Etkili Bir Tedavi Olarak Masaj Terapisi	Elliott, R., & Burkett, B. (2013)	Yarı Deneyisel	20 hasta	Altı haftalık uygulanan masaj terapisi sonrası Falen testi sonucunda olumlu değişiklikler olduğu belirlenmiştir.

**Tablo1. (Devam) El Masajı Uygulaması ile İlgili Yapılan Çalışmaların Özellikleri**

12.	Uzun Dönemli Bakımda Kronik Ağrı Yaşayan Yaşlı Bireyler İçin Aromaterapi El Masajı	Cino, K. (2014)	Randomize Kontrollü DeneySEL Çalışma	Aromaterapi ile uygulanan el masajı grubu, aromaterapisiz el masajı grubu ve kontrol gruplarından oluşan toplam 118 uzun dönem bakım alan yaşlı hasta	Gruplar karşılaştırıldığında uygulama grubundaki yaşlıların ağrı puanlarında anlamlı derecede bir azalma olduğu belirlenmiştir.
13.	Yoğun Bakım Ünitesinde Postoperatif Kardiyak Cerrahi Ağrı Yönetiminde El Masajı Terapisinin Uygunluğu ve Yapılabilirliği	Martorella, G., Boitor, M., Michaud, C., & Gélinas, C. (2014)	Niteliksel-Tanımlayıcı	Kardiyak cerrahi sonrası el masajı uygulanan (n=20) deney grubu; sadece el ele teması kurulup masaj uygulaması yapılmayan (n=20) kontrol grubundan oluşan yoğun bakım ünitesinde yatan toplam 40 yetişkin hasta	Hastaların % 15'i (n=6) el masajının daha uzun ve sık aralarla uygulanmasının ağrıyı azaltıcı etkisini arttıracığını ve hastaların % 49'u (n=19) dokunmanın yoğun bakım ortamında bireye huzur verdiğini ifade etmişlerdir. Hastaların % 83'ü (n= 33) el masajının iyileştirici, yenileyici ve rahatlatıcı etkilerinin olduğunu ifade etmişlerdir. Uygulama yapılan ortamın yoğun ve hareketli bir ortam olması, uygulama sırası %23'ünde, uygulama sonrası dinlenme periyodlarının ise % 60'nın en az bir kez kesintiye uğramasına neden olduğu belirtilmektedir.
14.	El Artirit Ağrısında Masaj Terapisine Beraber Lokal Analjezik Kullanımının Masaj Terapisine Göre Etkinliği	Field, T., Diego, M., & Solien-Wolfe, L. (2014)	DeneySEL	Sadece masaj grubu ve lokal analjezikle beraber uygulanan masaj grubu olmak üzere 22 yetişkin hasta	Elin kavrama gücü, algılanan kavrama gücü, el ağrısı, depresif ruh hali ve uyku bozuklukları parametrelerinde masaj öncesi ve sonrası her iki uygulama grubunda istatistiksel açıdan anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Lokal analjezikle yapılan masaj grubundaki bireylerde ise daha olumlu değişiklikler meydana geldiği ifade edilmiştir.
15.	Huzurevinde Yaşayan Yaşlılara Uygulanan El Masajının Ağrı ve Depresyona Etkisi: Pilot Çalışma	Erol, S., Ertunç, M., & Öztürk, T. (2014)	Yarı DeneySEL	20 yaşlı	On sekiz seansta gerçekleştirilen el masajı uygulaması sonunda yaşlıların ağrı düzeyleri ve depresyon puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır.
16.	Mangalore'da Seçilmiş Hastanelerde Abdominal Histerektomi Yapılan Kadınlarda Ağrı ve Ayak Masajının Etkinliği	Chithra, P.N., & D'Almeida, S. (2014)	Yarı DeneySEL	Deney ve kontrol grubu olmak üzere toplam 40 kadın hasta	Deney grubundaki hastaların masaj öncesi ve sonrası ağrı puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir fark olduğu saptanmıştır. Uygulama öncesi ve sonrası kontrol grubunun ağrı puanlarında hafif bir azalma meydana gelirken deney grubundaki hastalardaki azalmanın çok daha fazla olduğu saptanmıştır.
17.	Sezeryen Sonrası Ağrı Kontrolünde Ayak ve El Masajının Etkisi: Randomize Kontrollü Bir Çalışma	Abbaspoor, Z., Akbari, M., & Najari, S. (2014)	Randomize Kontrollü DeneySEL Çalışma	Masaj (n=40), kontrol grubu (n=40) olmak üzere sezeryan ameliyatı geçirmiş toplam 80 kadın	El ve ayak masajı öncesi, masajdan hemen sonra ve masajdan 90 dakika sonra ağrı puanını değerlendirmişlerdir. El ve ayak masajının sezeryan sonrası dönemde ağrı kontrolünde etkili bir yöntem olduğu, ağrıya yönelik ilaç kullanımını ve yan etkilerini azalttığı saptanmıştır.
18.	Mekanik Ventilasyon Desteğinde Olan Hastalarda El Masajı ve Akupressür Uygulamasının Anksiyeteye Etkisi	Yücel, Ç.Ş., & Eşer, I. (2015)	DeneySEL	Uygulama (n=35), kontrol grubu (n=35) olmak üzere toplam 70 hasta	Uygulama ve kontrol grubundaki hastalar yedi gün süresince takip edilmiştir. Kontrol grubundaki hastalara her gün, deney grubundaki hastalara ise birinci ve yedinci gün herhangi bir girişimde bulunulmamış, algılanan anksiyete ve dispne düzeyleri, anksiyetenin fizyolojik göstergeleri her gün kayıt edilmiştir. Diğer günler, el masajı ve akupressür uygulanmıştır. El masajı ve akupressür uygulamasından hemen önce ve masaj tamamlandığında anksiyetenin fizyolojik göstergeleri, algılanan anksiyete ve dispne düzeyleri kayıt edilmiştir. Çalışmanın sonucunda, oksijen saturasyon değeri dışındaki anksiyetenin fizyolojik göstergeleri, algılanan anksiyete ve dispne istatistiksel olarak önemli bulunan fark klinik olarak önemli bulunmamıştır.
19.	Kardiyak Cerrahi Sonrası Yoğun Bakım Ünitesinde El Masajı Tedavisinin Postoperatif Ağrı Üzerine Öncelikli Etkinliğinin Değerlendirilmesi: Randomize Kontrollü Pilot Bir Çalışma	Boitor, M., Martorella, G., Arbour, C., Michaud, C., & Gélinas, C. (2015)	Randomize Kontrollü DeneySEL Çalışma	Deney (n=21), kontrol grubu (n=19) olmak üzere toplam 40 hasta	Deney grubundaki hastalara ameliyattan sonraki 24 saat içerisinde 15 dakika el masajı, kontrol grubundaki hastalara ise 15 dakika sadece el teması kurulmuştur. Çalışmada ağrı, kas tonüsü ve yaşamsal bulgular değerlendirilmiştir. El masajı ağrıyı ve kas gerginliğini azaltırken yaşamsal bulgularına bir etkisi olmadığı saptanmıştır.

## Tartışma

Hemşirenin bağımsız işlevleri arasında yer alan, tamamlayıcı ve bütünleştirici tedaviler arasında en eski ve yaygın olarak kullanılan masaj uygulamasıyla ilgili yapılan çalışmaların tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de artmasına karşın el masajı ile ilgili olarak bu ifadeyi kullanmak doğru olmayacaktır. Tüm dünyada el masajı ile yayınlanan çalışmalar arasında Türkiye'de sadece % 21.05 (n=4) çalışmaya rastlanmıştır.

El masajı uygulaması ile ilgili dünyada farklı özellikteki örneklem grupları üzerinde çalışmalar yapılmıştır.

Yapılan çalışmalarda farklı yaş ve örneklem grupları üzerinde el masajının ağrıya etkisi incelenmiş ve el masajının ağrının azaltılmasında ve kontrol edilmesinde etkili bir yöntem olduğu saptanmıştır (Wang & Keck, 2004; Kunstler vd., 2004; Değirmen vd., 2010; Tuna, 2011; Cino, 2014; Martorella vd., 2014; Field vd., 2014; Erol vd., 2014; Chithra & D'Almeida, 2014; Abbaspoor vd., 2014; Boitor vd., 2015).

Ağrıyla ilgili yapılan çalışmalarda çoğunlukla ameliyat sonrası ağrı yönetimi konusunda çalışıldığı görülmektedir (Wang & Keck, 2004; Değirmen vd., 2010; Martorella vd., 2014; Chithra & D'Almeida, 2014; Abbaspoor, Akbari, Najari, 2014; Boitor vd., 2015). Martorella ve diğerleri (2014) tarafından yapılan çalışmada el masajının daha uzun ve sık aralıklarla uygulanmasının ağrıyı azaltıcı etkisini arttıracığı ifade edilmiştir.

El masajının hastalarda demans, depresyon, ajite davranış, anksiyete gibi hastalık ve semptomların yönetimi üzerine etkilerinin incelendiği çalışmalarda, hastaların anksiyetesini, ajite davranışlarının yoğunluğunu ve miktarını azalttığı, depresyon puanlarını düşürdüğü saptanmıştır (Snyder vd., 1995; Remington, 2002; Fu vd., 2013; Erol vd., 2014; Kaur vd., 2013; Yücel & Eşer, 2015).

Romatoid artrit veya karpal tünel sendromu tanısı almış hastaların semptom yönetiminde el masajının etkisini değerlendirmek amacıyla yapılan çalışmalarda, karpal

tünel semptomlarının azaldığı, sinir iletim hızının arttığı, yorgunluk ve uyku problemlerinin kontrolünde olumlu etkisi olduğu saptanmıştır (Field vd., 2014; Tuna, 2011; Elliott & Burkett, 2013; Field vd., 2004). Ayrıca Tuna (2011) yaptığı çalışmada romatoid artritli bireylerde el masajı uygulamasından sonra, yorgunluğun belirgin bir şekilde azalmasının aynı zamanda günlük yaşam aktivitelerinde bağımlılığı azalttığını ve genel sağlık algısı da arttırdığını ifade etmiştir (Tuna, 2011).

**“Türkiye’de el masajıyla ilgili çalışmaların sayısı dünya literatürüne göre oldukça yetersizdir.”**

**Sonuç**

Sonuç olarak rutin hemşirelik bakım aktivitelerine kolayca dâhil edilebilen, hiçbir özel eğitim gerektirmeyen, hastaların bütüncül olarak değerlendirilmesine olanak sağlayan, kişisel özen ve dokunma yardımıyla bakım veren ile bakım alan arasındaki iletişimi ve konforu sağlayan, kolayca öğrenilebilen, maliyeti olmayan, her yerde kolaylıkla uygulanabilen invazif olmayan el masajıyla ilgili yapılan çalışmalar ortaya konulmuştur.

El masajı uygulaması ile ilgili yapılan çalışmaların sonucunda el masajının ağrı, anksiyete ve bazı hastalıkların semptomlarının yönetimi gibi durumlarda etkin bir yöntem olduğu belirlenmiştir.

Hemşireler, el masajı uygulamasına yönelik bilgisini geliştirmeli ve bu bilgisini uygulamaya aktarabilmelidir. Bunun sonucunda hemşirelikte kanıta dayalı bakımın, verilen bakımın kalitesinin ve hasta memnuniyetinin artacağı düşünülmektedir.

**Alana Katkı**

Bu çalışmanın Türkiye’de çalışan hemşirelerin el masajı uygulaması ile ilgili yapılan çalışmalar hakkında bilgi sahibi olacağı, maliyeti olmayan, kolay uygulanabilen ve etkin sonuçlar veren bu tamamlayıcı ve bütünleştirici bakım uygulamasının hemşirelik bakımına direkt dâhil edilebilecekleri düşünülmektedir.

**“El masajının etkilerine ilişkin daha fazla sayıda kanıt düzeyi yüksek çalışmaya gereksinim vardır.”**

**Çıkar Çatışması**

Bu makalede herhangi bir nakdi/aynı yardım alınmamıştır. Herhangi bir kişi ve/veya kurum ile ilgili çıkar çatışması yoktur.

**Kaynaklar**

Abbaspoor, Z., Akbari, M., & Najari, S. (2014). Effect of Foot and Hand Massage in Post-Cesarean Section Pain Control: A Randomized Control Trial. *Pain Management Nursing*, 15(1),132-136.

Boitor, M., Martorella, G., Arbour, C., Michaud, C., & Gelin, C. (2015). Evaluation of the Preliminary Effectiveness of Hand Massage Therapy on Postoperative Pain of Adults in the Intensive Care Unit after Cardiac Surgery: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Pain Management Nursing*, 16, 354-66.

Chithra, P.N., & D’Almeida, S. (2014). Effectiveness of Hand and Foot Massage on Pain among Women who have Undergone Abdominal Hysterectomy in Selected Hospitals at Mangalore. *Asian Journal of Nursing Education and Research*, 4(3), 337.

Cino, K. (2014). Aromatherapy Hand Massage for Older Adults with Chronic Pain Living in Long-Term Care. *Journal of Holistic Nursing*, 32(4), 304-313.

Cole, A., & Shanley, E. (1998). Complementary Therapies as a Means of

Developing the Scope of Professional Nursing Practice. *Journal of Advanced Nursing*, 27, 1171-1176.

Değirmen, N., & Özerdoğan, N. (2009). Ameliyat Sonrası Ağrıda El ve Ayak Masajı. *İ.Ü.F.N. Hemşirelik Dergisi*, 17(2), 133-136.

Değirmen, N., Özerdoğan, N., Sayiner, D., Kösgeroğlu, N., & Ayrancı, U. (2010). Effectiveness of Foot and Hand Massage in Postcesarean Pain Control in A Group of Turkish Pregnant Women. *Applied Nursing Research*, 23(3),153-158.

Doherty, D., Wright, S., Aveyard, B., & Sykes, M. (2006). Therapeutic Touch and Dementia Care: An Ongoing. *Journey Nursing Older People*, 18(11), 27-30.

Doğan, H.D. (2014). Ellerin İyileştirme Sanatı: Refleksoloji. *European Journal of Basic Medical Sciences*, 4(4), 89-94.

Elliott, R., & Burkett, B. (2013). Massage Therapy as An Effective Treatment for Carpal Tunnel Syndrome. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 17(3), 332-338.

Erol, S., Ertunç, M., & Öztürk, T. (2014). The Effect of a Hand Massage on Pain and Depression in the Older People Living in a Nursing Home: Pilot Study. *Journal of Psychiatric Nursing*, 5(2), 92-97.

Field, T., Diego, M., & Solien-Wolfe, L. (2014). Massage Therapy Plus Topical Analgesic is More Effective Than Massage Alone for Hand Arthritis Pain. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 18(3), 322-325.

Field, T., Diego, M., Cullen, C., Hartshorn, K., Gruskin, A., Hernandez-Reif, M., et al. (2004). Carpal Tunnel Syndrome Symptoms Are Lessened Following Massage Therapy. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 8(1), 9-14.

Fu, C.Y., Moyle, W., & Cooke, M. (2013). A Randomised Controlled Trial of the Use of Aromatherapy and Hand Massage to Reduce Disruptive Behaviour in People with Dementia. *BMC Complementary and Alternative Medicine*, 13(1), 1.

Göke, G. & Yücel, S.C. (2016). The Use of Massage in Nursing Care: A Systematic Analysis of Studies Performed in Turkey Between 1997 and 2015. *Spatula DD - Peer Reviewed Journal on Complementary Medicine and Drug Discovery*, Online First: 13 Jun, 2016. doi:10.5455/ spatula.20160504021612.

Jarvis, C. (2008). *Physical examination and health assessment* (5th ed). St Louis: Saunders.

Kaur, S., Lobo, D.J., & Latha, T. (2013). Role of Foot and Hand Massage on the Anxiety for Post Operative Open Heart Surgery Patients: A Randomized Control Trial. *International Journal of Nursing Education*, 5(2), 205.

Kolcaba, K., Schirm, V., & Steiner, R. (2006). Effects of Hand Massage on Comfort of Nursing Home Residents. *Geriatric Nursing*, 27(2), 85-91.

Kunstler, R., Greenblatt, F., & Moreno, N. (2004). Aromatherapy and Hand Massage: Therapeutic Recreation Interventions for Pain Management. *Therapeutic Recreation Journal*, 38(2), 133.

Madenci, E. (2007). Klasik Masaj. *Türk Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 53 Özel Sayı 2, 58-61.

Martorella, G., Boitor, M., Michaud, C., & Gelin, C. (2014). Feasibility and Acceptability of Hand Massage Therapy for Pain Management of Postoperative Cardiac Surgery Patients in the Intensive Care Unit. *Heart & Lung: The Journal of Acute and Critical Care*, 43(5), 437-444.

Munk, N., Symons, B., Shang, Y., Cheng, R., & Yu, G. (2012). Noninvasively Measuring the Hemodynamic Effects of Massage on Skeletal Muscle: A Novel Hybrid Near-Infrared Diffuse Optical Instrument. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 16(1), 22-28.

Remington, R. (2002). Calming Music and Hand Massage with Agitated Elderly. *Nursing Research*, 51(5), 317-323.

*4Tıp ve Rehabilitasyon* (842-853). Güneş Kitabevi, Öncü Basımevi, Cilt 1, Ankara.

Tuna, D. (2011). *Romatoid Artritli Bireylerde El Masajının Bazı Semptomlara Etkinliğinin Değerlendirilmesi*. Yayınlanmamış yüksek lisans tezi, Gaziantep Üniversitesi, Gaziantep.

Wang, H.L., & Keck, J.F. (2004). Foot and Hand Massage as An Intervention for Postoperative Pain. *Pain Management Nursing*, 5(2), 59-65.

Yücel, Ç.Ş., & Eşer, İ. (2015). Effects of Hand Massage and Acupressure Therapy for Mechanically Ventilated Patients. *International Journal of Human Sciences*, 12(2), 881- 89.