

HEMŞİRELİKTE TAMAMLAYICI VE ALTERNATİF TEDAVİ: REFLEKSOLOJİ

COMPLEMENTARY AND ALTERNATIVE THERAPY IN NURSING: REFLEXOLOGY

Öğr.Gör. Kıvanç ÇEVİK

Celal Bayar Üniversitesi Manisa Sağlık Yüksekokulu
Ebelik Bölümü

II. Ulusal Kültürlerarası Hemşirelik Kongresinde Poster Bildiri olarak sunulmuştur.

ÖZET

Tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin kullanımı her geçen gün artmaktadır ve sağlık profesyonelleri arasında da oldukça popüler hale gelmiştir. Tamamlayıcı ve alternatif tedaviler arasında yer alan refleksoloji, kulak, el ve ayaklarda bedenin tüm bölgelerine, organlarına ve sistemlerine karşılık gelen refleks noktalarına, el ve parmaklarla uygulanan bir baskı tekniğidir. Refleksoloji, hem sağlığın korunması ve geliştirilmesinde hem de bazı rahatsızlıkların hafifletilmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

Tamamlayıcı tedaviler, profesyonel hemşirelerin bağımsız hemşirelik rolleri kapsamında yer almaktadır. Bu nedenle hemşirelerin bu yöntemlere ilişkin bilgi sahibi olması önemlidir. Bu makalede tamamlayıcı ve alternatif tedavilerden biri olan refleksolojinin yararları ve kullanım alanları hakkında bilgi verilmiştir.

Anahtar Kelimeler: Tamamlayıcı ve alternatif tedavi, refleksoloji, hemşire.

ABSTRACT

The use of complementary and alternative therapies is increasing every day and have become quite popular among health care professionals. Complementary and alternative therapies in the field of reflexology is a printing technique applied to reflex points, in ears, hands and feet which correspond to the whole body, its' organ and systems. Reflexology has been widely used in the development of health care and in alleviating of some ailments.

Complementary therapies, occur in the independent nursing roles of professional nurses. It is therefore important that nurses' have knowledge of these methods. This article provides information concerning reflexology's benefits and uses.

KeyWords: Complementary and alternative therapies, reflexology, nurse.

GİRİŞ

Alternatif tıp, tıbbi tedavilerin yerine geçen, modern biyotıp ya da tedaviler tarafından kabul edilmeyen her türlü sağlık hizmeti olarak, tamamlayıcı tıp ise tıbbi tedavi ile birlikte, tıbbi tedaviye ek olarak uygulanan tedavi ve bakım sistemidir (Dokken ve Sydnor-Greenberg 2000). Bütün dünyada Tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin (TAT) kullanımının giderek arttığı ve bu başlık altında birçok yöntemin

uygulandığı ifade edilmektedir (Wang ve ark. 2008, Yom ve Lee 2008, Woodward ve ark. 2009, Özçelik ve Fadiloğlu 2009, Oksel ve Şişman 2009).

Literatür incelendiğinde tamamlayıcı terapilerin, hemşirelik girişimi olarak uygulanabileceği görülmektedir. Bu bağlamda tamamlayıcı terapilerin, kuramsal bilgiye ve bilimsel sorun çözme becerisine sahip, profesyonel hemşirelerin bağımsız hemşirelik rolleri kapsamında olduğu düşünülebilir (Turan ve ark. 2011).

Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi(NCCAM) TAT yöntemlerini 4 büyük grupta tanımlanmıştır. Bu yöntemler;

1) Enerji tıbbi: Biyoenerji, akupunktur, reiki, terapötik dokunma, biyoelektromanyetik bazlı tedaviler

2) Zihin- beden tıbbi: Biyofeedback, hipnoz, gevşeme/meditasyon, müzik, hayal kurma, yoga, vizualizasyon, dans gibi uygulamalar

3) Manipulatif ve vücut temelli uygulamalar: Kriyopraktik manipulasyon, masaj, refleksoloji, hidroterapi gibi yöntemler

4) Biyolojik temelli uygulamalar: Bitkisel tedaviler, yüksek doz vitaminler, diyet destekleri şeklinde sıralanabilir (<http://nccam.nih.gov/health/whatiscam>)

Tamamlayıcı ve alternatif tedaviler NCCAM'nin tanımlamış olduğu geniş tedavi seçeneklerini kapsamaktadır. Bu tedavilerden bazıları temel hemşirelik uygulamalarının doğasında yer almaktadır. Bazıları da uygulamadan önce özel eğitim gerektirir. Refleksoloji de özel eğitim gerektiren tedaviler arasında yer almaktadır.

Hemşirelerin bu yöntemlere ilişkin bilgi sahibi olmasının önemli olduğu düşünüldüğünden, tamamlayıcı ve alternatif tedavilerden biri olan refleksolojinin yararları ve kullanım alanları hakkında bilgi vermek amacıyla bu makale planlanmıştır.

Refleksoloji

Manipulatif ve vücut temelli uygulamalardan biri olan refleksoloji, yaklaşık 5000 yıl öncesine dayanan, yapılan araştırmalar ve ilginin artmasıyla birlikte modern sağlık hizmetleri içinde yeniden ortaya çıkan eski bir tedavi yöntemidir (Morey 2005, Quinn ve ark.2008). Günümüzde ABD başta olmak üzere İngiltere, Belçika ve Fransa gibi Avrupa ülkelerinde okullar açılmış ve refleksoloji birçok alanda tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemi olarak kullanılmaktadır (Botting 1997). Son yıllarda ebelik ve hemşirelik meslekleri arasında oldukça popüler bir hale gelmiştir (Wilkinson 2002, Mollart 2003, Tiran and Chummun 2005, Wang ve ark. 2008). Ortopedi, nöroloji ve palyatif bakım alanlarındaki kullanımında bir artış söz konusudur (Wang ve ark. 2008, Taha ve Ali 2011).

Refleksoloji, vücudun spesifik organ ve bölgelerinin küçük bir aynası olarak kabul edilen kulaklar, eller ve ayaklardaki refleks noktalarının masajla uyarılması anlamına gelir. Uluslararası Refleksoloji Enstitüsü tarafından "tüm salgı bezleri, organlar ve vücut bölümleri ile ilişkili olan ellerde, ayaklarda ve kulaklardaki refleks noktalarına elle uygulanan, vücut fonksiyonlarının normalleşmesine yardım eden bir teknik" olarak tanımlanmıştır (Stephenson and Dalton 2003, Vennels 2004). Bu refleks

noktalarının organlarda yanıtı neden olduğu düşünülmektedir (Kim ve ark. 2010). Örneğin ayaktaki karaciğer noktasına yapılan refleksoloji uygulaması karaciğeri uyarır. Refleksoloji, karışık vücut fonksiyonlarını düzenleyen bir masaj şeklindedir ve böylece rahatlatma ve gevşetme etkilerine sahiptir. Vücudumuz, uyum içinde çalışan bir makine gibidir. Vücudun dengede kalmasının sağlanmasında her organ için kan dolaşımı ve sinir sisteminin optimum çalışması çok önemlidir. (Tabur 2008). Refleksoloji son yıllarda, stres ve gerilimi rahatlatmak, kan dolaşımını artırmak ve vücuttaki dengeyi sağlamak amacıyla, tamamlayıcı ve alternatif tedavi (TAT) olarak kullanılmaktadır (Bolsoy 2008). Refleksolojinin derin bir rahatlama ve zihin / beden dengesi ile strese bağlı belirtilerde (Chumthi ve ark. 2011), ağrıda (Stephenson ve ark. 2000, Ross ve ark. 2002, Quinn ve ark. 2008, Hughes ve arkadaşları 2009, Gunnarsdottir ve McAlpine 2010, Özdemir 2011) premenstrasyon semptomlarında azalma (Oleson an Flocco 1993, Williamson ve ark. 2002), anksiyetede azalma (Stephenson ve ark. 2000), uyku bozukluğunda azalma (Gambles ve ark.2002, Asltoghiri ve Ghodsi 2012), yorgunlukta azalma (Ghaffari ve Ghaznein 2010) ayak ödeminde azalma (Mollart 2003) ve uyku kalitesinde artış (Li ve ark. 2011) sağladığını birçok araştırma ve klinik uygulama göstermektedir (Morey 2005, Quinn ve ark. 2008, Li ve ark.2011).

Refleksolojinin çalışma mekanizması vücudun tüm seviyelerde iyileşmesini sağlayan gizli enerji hareketidir. Vücudun özel bölgelerinde bölgesel refleks noktalarına derin basınç uygulayarak küçük kasları harekete geçirmekte kullanılır. Böylece enerji blokları da harekete geçer, vücutta enerji akışı ve sirkülasyonu ortaya çıkar (Vennells 2004). Refleksoloji sinir noktalarını belirli tekniklerle uyarmanın, ortaya elektrokimyasal mesajları çıkardığını bunun da nöronların yardımı ile ilgili organı uyardığını savunur. Refleks noktalarına basınç uygulanması ile periferik ve santral sinir sistemi uyarılır ve beyine bilgi aktarımı olur ve beyin mesajları iç organlara ve salgı bezlerine ileterek, vücutta enerji akışı meydana gelmesini sağlar (Wang ve ark. 2008).

Refleksolojinin Tarihçesi

Yaklaşık 12 bin yıllık geçmişi olan refleksolojinin ilk uygulama yeri tıbbın doğuş ve uygulama yeri olan Çin ve Mısır'dır. Bilinen en eski refleksoloji belgesi Mısır, Saqqara'da Ankmahor adlı Mısırlı bir hekimin mezarının duvarında betimlenmiştir. Tarihi yaklaşık M.Ö. 2330-2500 yıllarına dek uzanmaktadır (Botting 1997, Wilkinson 2002, Vennells 2004, Tabur 2008).

Refleksoloji 5000 yıl önce de Çin ve Hindistan'da ortaya çıkmıştır (Li ve ark. 2011). Çoğu refleksolog için Dr. Fitzgerald'ın ortaya atmış olduğu ve sonradan Eunice Ingham'ın daha kullanışlı kıldığı Bölge Terapisi bugünkü modern refleksolojinin temeli olarak kabul edilir (Wilhelm 2006). Fitzgerald tarafından ayak üzerinde birçok "deri refleks noktalarının" varlığı tespit edilmiştir (Botting 1997, Lett 2002, Wilkinson 2002, Vennells 2004, Tabur 2008). Fitzgerald ellerin ve ayakların belirli bölgelerine uygulanan basıncın vücudun diğer bölgelerinde anestezi bir etkiye neden olduğunu gözlemlemiş, bu bulguları kullanarak vücudu her iki tarafta beşer adet olmak üzere

toplam on meridyene bölmüştür. Bu bölgeler el ve ayak parmağı uçlarında son bulmaktadır ve meridyen bölgelerinde vücudun o bölgesindeki organlarla direk ilişkinin olduğunu belirtmiştir. Dr. W. Fitzgerald 1914 yılında bölge tedavisini ilk tanımlayan kişidir (Lett 2002, Ghaffari ve Ghaznein 2010).

Bölgesel tedavi, yönteminin uygulayıcılarından fizyoterapist Dr. Joe Shelby Riley ve Eunice Ingham tarafından geliştirilmiştir (Soutar 2010). Dr. Joseph Riley, bu on hayali dikey dilime yatay dilimler eklemiştir ve ayağın altında organların yansıdığı bazı noktaların yerini şemalarla göstermiştir. Batı dünyasında Bölge Terapisi'nin Dr. Fitzgerald, Dr. Bowers ve Dr. Riley'in çalışmaları ile geliştirildiği kabul edilmiştir. Ancak vücudumuzdaki organların ayaklara yansıdığı noktalarda çalışan esas kişi Amerikalı masöz Eunice Ingham'dır. Dr. Riley'in asistanı olan Ingham, kendi masaj deneyimleri ve daha önceki araştırmaların yardımı ile her organın ayakta karşılık geldiği noktayı bulmuştur (Wilhelm 2006). Ingham tedavi metodunu yeğeni Dwight Byers' öğretmiştir. Daha sonra; Byers, 1970 yılında Uluslar arası Refleksoloji Enstitüsünün (Internatiollnstitute of Refleksoloji) yöneticisi olmuştur (Vennells 2004).

Refleksolojinin Etki Mekanizması

Refleksoloji, ayaklardaki iç organlar, salgı bezleri ve vücut bölümlerine karşılık geldiği iddia edilen özel noktalara basınç uygulamak için başparmak ve işaret parmağı kullanılarak yapılır (Wang ve ark. 2008, Taha ve Ali 2011). İlgili noktaya basınç uygulandığı zaman elektrokimyasal sinir uyarıları aktive olur, sinir sisteminin uyarılması ile uyarı periferel sinir sistemi tarafından algılanır ve bir mesaj oluşturur. Bu mesaj afferent nöronlarla bir gangliona, santral sinir sistemine iletilir. Gangliondan geçen mesaj efferent nöronlarla spesifik organlara, bezlere iletilir ve mesaja cevap oluşur (Xavier 2007).

Refleksolojinin etki mekanizmasını açıklayan çeşitli teoriler vardır. Bunlardan biri enerji teorisidir. Bu teoriye göre refleksoloji vücutta elektromanyetik alanlar arasında iletişimi sağlar, zaman zaman enerji bloklarının meydana gelmesini, enerji akışını sağlar ve tıkanmış kanallardaki enerjinin tekrar dolaşmasına yardımcı olur (Stephenson ve ark. 2000).

Diğer teori ise, laktik asit teorisidir. Laktik asit'in ayaklarda mikrokristaller olarak depolanması ve refleksolojinin bu kristalleri erittiği ve enerjinin serbest akımına izin verdiğini söyler (Stephenson ve ark. 2000, Vennells 2004, Wilhelm 2006).

Propriyoseptif sinir reseptörlerini algılama teorisinde, ayaklardaki reflekslerin organları etkilediğini ve vücuttaki organlar ile bu refleks bölgeleri arasında bir bağlantının olduğunu söyler. Refleksolojinin sinir noktalarını belirli tekniklerle uyarmasının ortaya elektrokimyasal mesajlar çıkardığını, bunun da nöronların yardımıyla ilgili organları uyardığını, fiziksel problemlerle ilgili gerginlik ve stresi rahatlatarak onların gevşemesini sağladığını savunur. Bu gevşeme otonom yanıtı etkiler ki bu, sırasıyla, endokrin, immün ve nöropeptit sistemi etkiler (Stephenson ve ark.2000).

Tüm bu teorilerin amacı; vücuttaki enerjyi dengelemektir. Refleksoloji, inaktive olmuş bölgeleri uyararak ya da aşırı aktive olanları yatıştırarak tüm vücut sistemlerini dengelemeye yardım eder (Xavier 2007).

Refleksolojinin Kullanım Alanları

Refleksolojiye olan ilgi giderek artmakta ve insanların çeşitli sağlık bakımı veren kuruluşlardan ve özel gruplardan refleksoloji talebi sayısında bir artış olduğu araştırmalarla ortaya konmaktadır. Kuzey Doğu İskoçya'da 1993-1999 yılları arasında toplumsal araştırmalar üzerine yapılan bir incelemede, insanların özellikle refleksoloji, aromaterapi ve kriopati kullanımında anlamlı bir artış olduğu bildirilmiştir (Emslie ve ark. 2002). Yom ve Lee (2008) Kore'de yaptığı çalışmada hemşireler tarafından en fazla bilinen ve uygulanan tamamlayıcı ve alternatif tedavi türünün %10.1 ile ayak refleksolojisi olduğunu bildirmiştir.

Refleksoloji, hem sağlığın korunması ve yükseltilmesinde (yaşam kalitesini artırmak, hasta- hemşire etkileşimini arttırmak, derin bir sakinlik sağlamak, vücut sistemleri arasındaki uyumu sağlamak ve homeostazi düzenlemek, vücut enerjisini yeniden canlandırmak, bağışıklık sistemini güçlendirerek sağlığı korumak, menopoz, PMS, dismenore), hem de bazı rahatsızlıkların hafifletilmesinde (Stres, anksiyete, depresyon, yorgunluk, uykusuzluk, migren, bas ağrısı, sırt ağrısı, sempatik ve parasempatik sinir sistemini ayarlamak ve fonksiyonunu düzenlemek, tiroid fonksiyonlarını düzenlemek, kan şekeri seviyesini düşürmek, romatizma, kas ağrıları ve spazmı, eklem iltihaplanmaları, kabızlık, hazımsızlık, sinüzit, astım, bazı üriner sistem sorunları, egzama, bazı allerjiler gibi dermatolojik sorunlar, enfeksiyon süresini kısaltmak, kan dolaşımını hızlandırmak, bulantı ve kusmayı rahatlatmak, kanser ağrıları ve kemoterapinin yan etkilerini hafifletmek) ve doğum sürecinde, sonrasında (ağrıyı azaltmak veya artırmak, servikal dilatasyonu artırmak, postpartum dönemde uterus involüsyonuna yardım ve süt salınımını kolaylaştırmak) yaygın olarak kullanılmaktadır (Botting 1997, Lett 2002, Xavier 2007, Magill 2008, Tabur 2008, Bolsoy 2008, Hughes ve ark. 2009, Woodward ve ark. 2009, Kim ve ark. 2010, Chumthi ve ark.2011, Taha ve Ali 2011).

Refleksoloji ile ilgili yapılan çalışmalara bakıldığında; refleksolojinin oldukça farklı alanlarda kullanılarak etkisinin incelendiği görülmektedir (Tablo1).

Oleson ve Flocco (1993) premenstrüel sendrom semptomlarını % 46, Bolsoy (2008) perimenstrüel distres puanlarını ve premenstrüel dönem semptomlarını azalttığını saptamıştır. Li ve arkadaşları (2011) uyku kalitesini arttırdığını, Asltoghiri ve Ghodsi (2012) uyku bozukluğunu azalttığını saptamıştır. Wilkinson ve arkadaşları (2006) kronik obstrüktif akciğer hastalığı (KOA) olan hastalarda refleksolojin nabız hızını önemli derecede azalttığını bildirmiştir. Stephenson ve arkadaşları (2000) ağrı ve anksiyete skorlarında, Gunnarsdottir ve McAlpine (2010) baş, boyun ve kol gibi pek çok bölgede ağrıda, Hodgson ve Anderson (2008) ağrı ve ruhsal gerginlik düzeyinde, Hughes ve arkadaşları (2009) ağrı (kasılma), yorgunluk, depresyon, güçsüzlükte, Ross ve arkadaşları (2002) anksiyete ve depresyon düzeyinde, Ghaffari ve Ghaznein (2010) yorgunluk düzeyinde, Chumthi ve ark. (2011) stres düzeyinde azalma olduğunu bildirmişlerdir.

Bu konudaki çalışmaların doksanlı yıllarda başlayarak günümüze kadar artarak devam ettiği görülmektedir. Ülkemizde de refleksoloji uygulaması ile ilgili yapılan çalışmalar vardır. Bu çalışmalardan birisi Bolsoy'un (2008) "Perimenstrüel Distresin

Hafifletilmesinde Refleksolojinin Etkinliğinin İncelenmesi” konulu çalışmasıdır. Bu çalışma sonucunda da refleksolojinin menstrüel dönem ağrı puanlarında, premenstrüel dönem ağrı puanlarında azalma olduğu, premenstrüel dönem ağrı semptomlarında daha fazla gerileme olduğu belirlenmiştir. Özdemir’in (2011) yapmış olduğu “Hemodiyaliz hastalarında refleksolojinin yorgunluk, ağrı ve krampa etkisi” konulu çalışma sonucunda refleksolojinin hemodiyaliz hastalarında “ağrı puan ortalamasını ve ağrı şiddetini düşürdüğü, kramp puan ortalamasının ve şiddetinin azaldığı saptanmıştır. Bir diğer çalışma da Korhan’ın (2011) “ Mekanik Ventilasyon Desteğinde Olan Hastalarda Refleksolojinin Sedasyon Düzeyi ve Yaşamsal Belirtiler Üzerine Etkisi” konulu çalışmasıdır. Çalışma sonucunda refleksolojinin yaşamsal belirti değerlerini olumlu yönde etkilediğini, gevşemeyi sağladığını ve sedasyon ihtiyacını azalttığını saptamıştır.

Tablo 1: Dünyada ve Ülkemizde Refleksolojiyle İlgili Yapılmış Çalışma Örnekleri

<p>Yazar: Oleson ve Flocco Tarih: 1993 Amaç: Premenstruel sendromlu kadınlarda refleksolojinin etkilerini değerlendirmek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın Örneklemi:18 deney, 17 kontrol grubu olmak üzere premenstruel sendromlu 35 kişiyle çalışılmıştır. Uygulama Süreci: Haftada bir kez 30 dakika süreyle toplam sekiz hafta kulak, el ve ayaklarda ilgili özel noktalara refleksoloji tedavisi uygulanmıştır. Bulgular: Araştırmanın sonucunda kadınların premenstrual sendrom semptomlarında % 46 oranında azalma olduğu belirlenmiştir.</p>
<p>Yazar: Stephenson ve diğerleri Tarih: 2000 Amaç: Göğüs ve akciğer kanseri tanısı almış hastalarda ayak refleksolojisinin ağrı ve anksiyeteye etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın Örneklemi: Amerika’da bir hastanede göğüs ve akciğer kanseri tanısı almış 23 hasta örneklemini oluşturmuştur. Uygulama Süresi: 23 hastaya 30 dakika uygulanan ayak refleksolojisi uygulanmıştır. Bulgular: Deney grubunda ağrı ve anksiyete skorlarının istatistiksel olarak anlamlı bir şekilde azaldığı saptanmıştır.</p>
<p>Yazar: Ross ve diğerleri Tarih: 2002 Amaç: Palyatif bakım alan kanser hastalarında ayak refleksolojisinin anksiyete depresyona etkisi incelenmiştir. Araştırmanın Örneklemi: Kanser tanısı almış 17 hasta araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Uygulama Süresi: Altı hafta süresince haftada bir kez olmak üzere 7 hastaya refleksoloji, 10 hastaya ayak masajı uygulanmıştır. Bulgular: Araştırmanın sonucunda girişimin hastaların anksiyete ve depresyon düzeyini azalttığı (13.90±1.82) terapi sonrası 13.20± 2.97) refleksoloji uygulanan grupta da 14.57± 2.87)uygulama sonrası 14.29± 2.59) belirlenmiştir.</p>
<p>Yazar: Tovey Tarih: 2002 Amaç: İngiltere’de irritabl bağırsak sendromlu hastalarda, refleksolojinin yorgunluğa, vücut sağlığına etkisini değerlendirmek amacıyla planlanmıştır. Araştırmanın Örneklemi: İrritabl bağırsak sendromlu 15 deney, 13 kontrol grubu araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Uygulama Süresi: İrritabl bağırsak sendromlu hastalara 4 haftalık süreçte haftada bir gün olmak üzere dört, 15 günde bir olmak üzere iki ve toplamda altı refleksoloji uygulama süresi 30 dakika olacak şekilde gerçekleştirilmiştir. Bulgular: Refleksolojinin yorgunluğu, vücut sağlığına etkisi değerlendirildiğinde olumlu yönde etkilerinin olduğu belirlenmiş ancak çok ciddi bir etki gözlenmemiştir.</p>

<p>Yazar: Bishop ve diğerleri Tarih: 2003 Amaç: Refleksolojinin kronik konstipasyon ve enkopresis üzerine etkisini incelemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın Örneklemi: Konstipasyon ve Enkopresis tanısı almış 3-14 yaşları arasındaki 48 çocuk araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Uygulama Süresi: Altı hafta süresince haftada bir kez 30 dakika altı seans refleksoloji uygulanmıştır. Bulgular: Refleksolojinin bağırsak hareketlerinin sayında artış sağladığını saptamıştır.</p>
<p>Yazar: Wilkinson ve diğerleri Tarih: 2006 Amaç: Londra'da KOAH'lı hastalarda refleksolojinin etkisini incelemek amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın Örneklemi: KOAH'lı deney, 7 kontrol grubu oluşturmuştur. Uygulama Süresi: Dört hafta süresince haftada bir kez ortalama 50 dakika olmak üzere dört seans refleksoloji uygulanmıştır. Bulgular: Refleksolojinin nabız hızını önemli derecede azalttığını belirlemiştir.</p>
<p>Yazar: Hodgson ve Anderson Tarih: 2008 Amaç: Philadelphia'da 324 yataklı bir bakım evinde yaşayan demanslı yaşlı bireylerde refleksolojinin psikolojik distrese, ağrı ve demans semptomlarına etkisini değerlendirmek amacı ile yapılmıştır. Araştırmanın Örneklemi: Bakımevinde en az 6 ay kalan, 75 yaş ve üstü, demans tanısı almış ve araştırmaya katılmayı kabul eden 21 yaşlı araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Uygulama Süresi: Haftada bir kez olmak üzere dört hafta 30 dakika süre ile refleksoloji uygulanmıştır. Bulgular: Refleksolojinin ağrı ve ruhsal gerginlik düzeyini azalttığını saptamışlardır.</p>
<p>Yazar: Bolsoy Tarih: 2008 Amaç: Perimenstrüel distresin hafifletilmesinde refleksolojinin etkinliğini incelemek amacı ile planlanmıştır. Araştırmanın Örneklemi: Lisans öğrenimi gören 94 öğrenci araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Uygulama Süresi: Öğrencilere menstrüasyonunun bitiminde (siklusun 5-7.günlerinde) başlamak üzere, haftada bir defa, yarım saat süre ile kulaklar, eller ve ayaklardaki uygun noktalara iki siklus süresince (sekiz seans) refleksoloji masajı uygulanmıştır. Bulgular: Refleksolojinin perimenstrüel distres puanlarını ve premenstrüel dönem semptomlarını azalttığı bulunmuştur.</p>
<p>Yazar: Hughes ve diğerleri Tarih: 2009 Amaç: Refleksolojinin ağrı üzerine etkisini incelemek amacıyla planlanmıştır. Araştırmanın Örneklemi: 71 multiple sklerozlu hastadan oluşmuştur. Uygulama Süresi: 45 dakika 10 hafta süreyle bir gün yapılmıştır. Bulgular: Refleksolojinin yorgunluk, depresyon, güçsüzlük, kasılmada (ağrı) anlamlı bir azalma saptanmıştır.</p>
<p>Yazar: Gunnarsdottir ve McAlpine Tarih: 2010 Amaç: Fibromiyalji sendromu tanısı almış bayan hastalara uygulanan refleksolojinin fibromiyalji semptomlarına etkisini değerlendirmek amacıyla planlanmıştır. Araştırmanın Örneklemi: Altı bayan hasta araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Uygulama Süresi: Hastalara 10 hafta süreyle refleksoloji uygulanmıştır. Bulgular: Baş, boyun ve kol gibi pek çok bölgede ağrıda azalma olduğu saptanmıştır.</p>
<p>Yazar: Ghaffari ve Ghaznein Tarih: 2010 Amaç: Hamilelerde refleksolojinin yorgunluğuna etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır. Araştırmanın Örneklemi: 74 hamile araştırmanın örneklemini oluşturmuştur. Uygulama Süresi: Haftada iki kez olmak üzere 5 hafta 30 dakikalık süreyle refleksoloji uygulanmıştır. Bulgular: Refleksolojinin yorgunluğu önemli derecede azalttığını saptamışlardır.</p>

Yazar: Woodward, Norton ve Barribal Tarih: 2010

Amaç: .Bayan hastalarda refleksolojinin kanstipasyon üzerine etkisini belirlemek amacıyla yapılmıştır.

Araştırmanın Örneklemi: Roma II kriterlerine göre konstipasyon tanısı almış 19 bayan hasta araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Uygulama Süresi: 35-40 dakikalık süreyle haftada bir kez olmak üzere altı hafta refleksoloji uygulanmıştır.

Bulgular: Refleksolojinin konstipasyon üzerine olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir.

Yazar: Chumti, Volrathongchai ve Eungpinichpong Tarih: 2011

Amaç:Adölesan annelerde ayak refleksolojisinin strese etkisini değerlendirmek amacıyla planlanmıştır.

Araştırmanın Örneklemi: 29 deney, 29 kontrol grubu olmak üzere 58 adölesan anne araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Uygulama Süresi: 30 dakikalık süreyle refleksoloji uygulanmıştır.

Bulgular: Ayak refleksolojisinin stresi azalttığını saptamışlardır.

Yazar: Özdemir Tarih: 2011

Amaç: Hemodiyaliz hastalarında refleksolojinin yorgunluk, aırı ve krampa etkisini değerlendirmek amacıyla planlanmıştır.

Araştırmanın Örneklemi: 40 deney, 40 kontrol grubu olmak üzere 80 hemodiyaliz hastası araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Uygulama Süresi: Birinci, ikinci ve üçüncü hemodiyaliz tedavisi sonrası toplam 3 seans 30 dakika refleksoloji uygulanmıştır.

Bulgular: Ağrı puan ortalamasının ve ağrı şiddetinin düştüğü, kramp puan ortalamasının ve kramp şiddetinin azaldığı saptanmıştır.

Yazar: Li ve diğerleri Tarih: 2011

Amaç: Tayvan'da postpartum dönemi kadınlarda refleksolojinin uyku kalitesine etkisini değerlendirmek amacı ile yapılmıştır.

Araştırmanın Örneklemi: Uyku kalitesinin düşük olduğunu bildiren 65 postpartum dönemindeki kadın örneklemini oluşturmuştur.

Uygulama Süresi: Birbirini takip eden 5 gün 30 dakika ayak refleksolojisi uygulanmıştır.

Bulgular: Refleksolojinin uyku kalitesini arttırdığını saptamışlardır.

Yazar: Korhan Tarih: 2011

Amaç: Mekanik Ventilasyon desteğinde olan hastalarda refleksolojinin sedasyon düzeyi ve yaşamsal belirtiler üzerine etkisini incelemek amacıyla planlanmıştır.

Araştırmanın Örneklemi: 30 deney, 30 kontrol grubu olmak üzere Glaskow koma skalası 9 ve üstünde olan 60 hasta araştırmanın örneklemini oluşturmuştur.

Uygulama Süresi: El, ayak ve kulak bölgesinin her birine 10'ar dakikadan toplam 30 dakika, günde iki kez olmak üzere, arka arkaya 5 gün toplam 10 seans refleksoloji uygulanmıştır.

Bulgular: Refleksolojinin yaşamsal belirti değerlerini olumlu yönde etkilediğini gevşemeyi sağladığını ve sedasyon ihtiyacını azalttığını saptamıştır.

Yazar: Asltoghiri ve Ghodsi Tarih: 2012

Amaç: Menapoz giren bayanlarda refleksolojinin uyku hastalığı üzerine etkisini incelemek amacıyla planlanmıştır.

Araştırmanın Örneklemi: 45-60 yaşları arasındaki uyku hastalığı olan 100 kadın oluşturmuştur.

Uygulama Süresi: Günde 15 dakika 21 gün süresince refleksoloji uygulanmıştır.

Bulgular: Refleksolojinin uyku bozukluğunu azalttığını ve menopozal semptomlarda hormonal olmayan bir yaklaşım olarak etkili olduğunu bildirmiştir.

Refleksolojinin Kullanılmaması Gereken Durumlar

Gebeliğin ilk trimestiri, düşük veya erken doğum tehdidi, plasenta previa, antepartum hemoraji, pre-eklamsi, akut enfeksiyonlar ve ateşli durumlar, derin ven trombozu, femur kırıkları, cerrahi durumlar, açık yaraların olması, tıbbi aciller, malign melanom'da kullanılmaması gerekmektedir (Soutar 1998, Lett 2002, Vennells 2004).

Refleks Bölgelerine Masaj Uygulama

Akupunktur temellerine dayalı olan ve vücutta bulunan hassas noktalara el ile özel bası tekniklerini gerektiren ve bölgesel terapinin teorik prensiplerine dayanan bir şifa ve sağaltım uygulaması olarak tanımlanan refleksoloji uygulamasında (Ayçeman 2009), her bir seansın 10 dakikadan 45 dakikaya varan sürede gerçekleştirilmesi önerilmektedir (Tabur 2008). Terapistler tarafından optimal terapötik sonuçlar elde etmek için genellikle 6-8 seans olması tavsiye edilmektedir (Jones ve ark. 2012). Refleksolojiyle ilgili yapılan çalışmalarda da uygulama süresinin genelde 30 dakika tutulduğu (Stephenson ve ark. 2000, Tovey 2002, Bishop ve ark. 2003, Hodgson ve Anderson 2008, Ghaffari ve Ghaznein 2010, Li ve ark. 2011, Özdemir 2011) ve haftada tek seans olmak üzere 6-8 haftalık süre ile uygulandığı görülmektedir (Williamson ve ark. 2002, Tovey 2002, Woodward ve ark. 2010).

Refleksologlar, genellikle kolay ulaşılabilir, daha duyarlı ve daha büyük olmasından dolayı ayaklar üzerinde çalışmayı tercih ederler (Botting 1997). Fakat ayak masajı ile refleksoloji arasında kesin bir fark bulunmaktadır (Botting 1997, Tiran and Chummun 2005). Kullanılan başparmak ve parmak tekniği masajdan farklıdır ve solucan gidişine benzeyen bir hareketi andırır (Botting 1997, Wilhelm 2006, Wang ve ark. 2008). Refleksoloji seansı sırasında organların, endokrin bezlerin ve vücut bölümlerinin yansıması kabul edilen spesifik noktalara baskı uygulanır (Botting 1997, Wilhelm 2006, Tabur 2008, Wang ve ark. 2008).

Refleks bölgelerine masajda başparmak hareketi, parmak hareketi, ovma hareketi, sıvazlama hareketi, sıkma hareketi olmak üzere beş basma tekniği kullanılmaktadır (Vennells 2004, Tabur 2008).

Hemşirelik Uygulamalarında Refleksolojinin Yeri

Refleksoloji, özel eğitim gerektiren tedaviler arasında yer almaktadır. Belli bir eğitim/kurs alındıktan sonra pratiğe aktarılmalıdır. Ülkemizde, refleksolojiyle ilgili yapılan bilimsel çalışmalar dışında, hemşirelik uygulamalarında refleksoloji uygulamasına rastlanılmamıştır. Bazı özel kurum ve kuruluşlarda belli bir ücret karşılığında hizmete sunulmaktadır. Kliniklerde rutin olarak hemşireler tarafından bu hizmetin sunulabilmesi için, hizmet içi eğitim programları düzenlenip hemşirelerin bu alanda sertifika almaları sağlanmalıdır. Alanında uzmanlaşmış (enfeksiyon, eğitim, vs. hemşiresi gibi) tamamlayıcı ve alternatif tedavilerle ilgili eğitim almış, kalifiye hemşireler yetiştirilmesine olanak sağlanmalıdır.

SONUÇ VE ÖNERİLER

Dünyada ve ülkemizde, hastalıkların tedavisinde ve/veya semptomların hafifletilmesinde/ giderilmesinde tamamlayıcı ve alternatif tıp (TAT) metotlarından biri olan refleksolojinin kullanım alanlarının oldukça geniş olduğu ve genel anlamda yarar sağladığı yapılan çalışmalarda görülmektedir. Hemşireler için göz önünde tutulması gereken temel konular, toplumda tamamlayıcı ve alternatif tıp kullanımının yaygınlığına ilişkin farkındalıklarını arttırmak, pratiklerini geliştirmek ve profesyonel olarak uygulamalarını sürdürmektir.

Hemşireler TAT yöntemlerinin etkileri, ilaçlarla olan etkileşimleri ve komplikasyonları hakkında da bilgi sahibi olmalıdırlar (Dönmez ve ark. 2007). Bu nedenle bu eğitimin lisans eğitimi veren sağlık yüksekokullarının, hemşirelik fakültelerinin müfredatında yer almasının faydalı olacağı düşünülmektedir. Hemşirelerin bu yöntemlere ilişkin bilgi sahibi olması, hasta ve hasta yakınlarına danışmanlık yapabilmeleri açısından da oldukça önemlidir. Hizmet içi eğitim programları ile, hemşirelerin bilgi birikimleri güncellenmeli ve tamamlayıcı tedaviler konusunda bilimsel çalışmalar yapmalıdırlar.

KAYNAKLAR

- Asltoghiri M, Ghodsi Z. The Effects of Reflexology on Sleep Disorder in Menopausal Women. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2012;31: 242-6.
- Ayçeman N. Body Based Applications in Oriental Medicine. *Türkiye Klinikleri J Med Sci* 2009; 29:95-9.
- Bishop E, Mckinnon E, Weir E.ve ark. Reflexology In The Management of Encompris and Chronic Constipation. *Pediatric Nursing* 2003; 15(3): 20-21.
- Bolsoy N. Perimenstrüel Distresin Hafifletilmesinde Refleksolojinin Etkinliğinin İncelenmesi. Yayınlanmış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2008
- Botting D. Review of Literature on the Effectiveness of Reflexology, Complementary Therapies in Nursing&Midwifery 1997; 3: 123- 130.
- Chumthi L, Volrathongchai K, Eungpinichpong W. Effect Of Foot Reflexology on Stres Reduction Among Adolescent Mothers During The Postpartum Period. *Royal Thai Air Force Medical Gazette* 2011; 57(1): 24-35.
- Dokken D, Sydnor-Greenberg N. Exploring Complementary and Alternative Medicine in Pediatrics: Parents And Professionals Working Together For New Understanding. *Pediatr Nurs* 2000;26: 1-15.
- Dönmez CY, İlçe ÖA, Yavuz M. Ve Ark. Ameliyat Öncesi Dönemde Hastaların Tamamlayıcı Ve Alternatif Tedavi (TAT) Yöntemlerini Kullanma Durumlarının İncelenmesi, Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi 2007;23(1): 27-36.
- Emslie M.J, Campbell, M.K, Walker K.A. Changes in Publica Wareness of, Attitudes To And Use Of Complementary Therapy in Northeast Scotland: Surveys in 1993 and 1999, *Complementary, Therapy in Medicine* 2002;10: 148-153.
- Gambles M, Crooke M, Wilkinson S. Evaluation of A Hospice Based Reflexology Service: Qualitative Audit of Patient Perceptions. *European Journal of Oncology Nursing* 2002;6(1): 37-44.
- Ghaffari F, Ghaznein PT. The Reflexology Of Sole On Tiredness İntensity in Pregnant Women. *Casp J Intern Med* 2010; 1(2): 58-62.

- Gunnarsdottir JT, Peden-Mcalpine C. Effects of Reflexology on Fibromyalgia Symptoms: A Multiplecase Study. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 2010;16: 167–172.
- Hodgson NA, Anderson S. The Clinical Efficacy Of Reflexology in Nursing Home Residents With Dementia. *J Altern Complement Med* 2008; 14(3):269–75.
- Hughes CM, Smyth S, Lowe-Strong AS. Reflexology For The Treatment of Pain in People With Multiple Sclerosis: A Double-Blind Randomised Sham-Controlled Clinicaltrial. *Mult Scler* 2009; 15(11):1329–38.
- Jones J, Thomson P, Lauder W. Ve Ark. Reflexology Has An Acute (İmmediate) Haemodynamic Effect in Healthy Volunteers: A Double-Blind Randomised Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 2012;18: 204-11.
- Kim JI, Lee MS, Kang JW. et al Reflexology For The Symptomatic Treatment of Breas Tcancer: A Systematic Review. *Integr Cancer Ther* 2010; 9(4): 326-330.
- Korhan AE. Mekanik Ventilasyon Desteğinde Olan Hastalarda Refleksolojinin Sedasyon Düzeyi Ve Yaşamsal Belirtiler Üzerine Etkisi. Yayınlanmamış Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü; 2011.43-271.
- Lett A. The Future of Reflexology. *Complementary Therapy in Nursing&Midwifery* 2002;8: 84-90.
- Li CY, Chen SC, Li CY. et al. Randomised Controlled Trial Of The Effectiveness Of Using Foot Reflexology to Improve Quality of Sleep Amongst Taiwanese Postpartum Women. *Midwifery*, 2011;27:181-186.
- Magill L. The Conjoint Use of Music Therapy and Reflexology With Hospitalized Advanced Stage Cancer Patiens and Their Families. *Palliative and Supportive Care* 2008; 6: 289- 296.
- Mollart L. Single-Blind Trialad Dressing The Differential Effects Of Two Reflexology Techniques Versus Rest, On Ankle And Foot Oedema in Late Pregnancy. *Complementary Therapies In Nursing&Midwifery* 2003;9, 203–208.
- Morey HJ. Integrative Reflexology: A Therapy Within A Naturopathic. *Nursing Practice Explore* 2005; 1(5): 400-401.
- National Center For Complementary and Alternative Medicine. What is Complementary and Alternative Medicine (CAM)?, Makale 13 Kasım 2012'de <http://nccam.nih.gov/health/whatiscam/> Adresinden indirildi.
- Oksel E, Şişman FN. Diabetes Mellitus'lu Hastaların Kullandıkları Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemleri. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi* 2009;25 (3) : 27-36.
- Oleson T, Flocco W. Randomised Controlled Study of Premenstrual Symptoms Treated With Ear; Hand and Foot Reflexology. *Obstetrics&Gynecology* 1993;82(6): 906–11.
- Özçelik H, Fadiloğlu Ç. Kanser Hastalarının Tamamlayıcı Ve Alternatif Tedavi Kullanım Nedenleri. *Türk Onkoloji Dergisi* 2009;24(1):48-52.
- Özdemir G. Hemodiyaliz Hastalarına Uygulanan Refleksolojinin Yorgunluk, Ağrı Ve Krampa Etkisi. Yayınlanmış Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü;2011.
- Quinn F, Hughes CM, Baxter GD. Reflexology In The Management of Low Back Pain: A Pilot Randomised Controlled Trial. *Complement Ther Med* 2008;16(1):3–8.
- Ross CS, Hamilton J, Macrae G. A Pilot Study to Evaluate The Effect of Reflexology on Mood and Symptom Rating of Advanced Cancer Patients. *Palliat Med* 2002;16(6):544–5.
- Soutar G, 1998, Reflexology For Hands and Feet. Eller ve Ayaklar İçin Refleksoloji, Evyapan T, 2. Baskı, Ankara: Arkadaş Yayınevi; 2010.

- Stephenson, NL. N, Dalton, JA. Using Reflexology For Pain Management: A Review J Holistnurs 2003;21: 179.
- Stephenson NL, Weinrich SP, Tavakoli AS. The Effects Of Foot Reflexology On Anxiety And Pain In Patients With Breast and Lung Cancer. Oncol Nurs Forum 2000;27: 67-72.
- Tabur H, Başaran EBZ. Refleksoloji'ye Giriş. Birleşik Matbaacılık; 1.Baskı. İzmir: 2008.
- Taha NM, Ali ZH. Effect Of Reflexology On Pain And Quality of Life In a Patient With Rheumatoid Arthritis. Life Science Journal 2011; 8(2): 357-365.
- Tiran D, Chummun H. The Physiological Basis of Reflexology and Its Use as A Potential Diagnostic Tool. Complementary Therapies in Clinical Practice 2005;11:58-64.
- Tovey PA. A Single-Blind Trial Of Reflexology For Irritable Bowel Syndrome. Gen Pract 2002;52: 19-23.
- Turan N, Kaya N, Kaya H. Ve Ark. Hemşirelik Öğrencilerinin Bazı Değişkenler Açısından Konstipasyon Sorunları. İstanbul Üniversitesi Florence Nightingale Hemşirelik Yüksekokulu Dergisi 2011;19 (3): 168-178.
- Vennells Df. (2004). Refleksoloji. Çeviren: Soner S. 2.Baskı. İzmir: Ege Meta Yayınları.
- Wang My, Tsai Ps, Lee Ph. Et Al. The Efficacy Of Reflexology: Systematic Review. Journal of Advanced Nursing 2008;62(5), 512-520.
- Wilhelm Za. Adım Adım Sağlık: Refleksoloji. 3.Baskı. İstanbul; Dharma Yayınları; 2006.
- Williamson J, White A, Hart A. Randomised Controlled Trial Of Reflexology For Menopausal Symptoms. International Journal Of Obstetrics And Gynaecology September 2002; 109: 1050-1055.
- Wilkinson I. The House of Lords Select Committee For Science and Technology. Their Report on Complementary and Alternative Medicine and Its Implications For Reflexology. Complementary Therapies in Nursing&Midwifery 2002;8: 91-100.
- Wilkinson Sai, Prigmore S, Rayner Fc. A Randomised-Controlled Trail Examining The Effects of Reflexology of Patients With Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD). Complementary Therapies in Clinical Practice 2006; 12: 141-147.
- Woodward S, Norton C, Barriball Kl. A Pilot Study of the Effectiveness of Reflexology in Treating Idiopathic Constipation in Women. Complementary Therapies in Clinical Practice 2010;16: 41-46.
- Woodward S, Norton Cs, Gordon J. Reflexology For Treatment of Constipation. Cochrane Database of Systematic Reviews 2009;4(56): 1-6.
- Xavier R. Facts on Reflexology. Nursing Journal of India 2007,98(1): 11- 12.
- Yom Yh, Lee Ke. A Comparison of The Knowledge of, Experience With and Attitudes Towards Complementary and Alternative Medicine Between Nurses and Patients in Korea. Journal of Clinical Nursing 2008;17, 2565-72.