

## Menopozal Semptomlar ve Refleksoloji

### Menopausal Symptoms and Reflexology

Ayşe ÇUVADAR<sup>1</sup>

#### ÖZ

Son yıllarda sağlık bakım uygulamalarında kullanımı giderek artan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri arasında en çok tercih edilen uygulamalardan biri de refleksolojidir. Refleksoloji kulak, el ve ayaklarda bulunan refleks noktalarına elle uygulanan özel bir teknik yoluyla vücut fonksiyonlarının normalleşmesine yardımcı bir yöntem olarak tanımlanmaktadır. Sağlık ve iyilik halini artırıcı etkisinden dolayı refleksoloji birçok alanın yanında menopozal dönemde ortaya çıkan semptomların azaltılmasında da kullanılmaktadır. Bu derleme makalede, refleksolojinin menopozal semptomlarda tamamlayıcı ve destekleyici bir uygulama olarak etkinliğinin değerlendirilmesi ve ebe/hemşirelerin bilgilendirilmesi amaçlandı.

**Anahtar Kelimeler:** Ebe, hemşire, menopoz, refleksoloji

#### ABSTRACT

Reflexology is one of the most favored practices among complementary and alternative treatment methods, the use in health care practices has increased in recent years. Reflexology is defined as a technique that helps standardize body functions through a special technique applied manually to the reflex points in the ears, hands and feet. Due to its health and well-being-enhancing effect, reflexology is used in many areas, as well as in reducing the symptoms which occur in the menopausal period. In this review article, it was aimed to evaluate the effectiveness of reflexology as a complementary and supportive practice in menopausal symptoms and to inform midwives/nurses.

**Keywords:** Midwife, nurse, menopause, reflexology

#### Giriş

Günümüzde sağlık bakımında tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemlerinin sıklıkla kullanılmaya başlanmasıyla birlikte refleksoloji de sağlık bakım profesyonelleri tarafından oldukça sık kullanılan bir yöntem haline gelmiştir (1,2). Tamamlayıcı ve destekleyici bir yöntem olan refleksoloji, Uluslararası Refleksoloji Enstitüsü'nün yaptığı tanımlamaya göre "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"dir (3). Refleksoloji, iyileşmeyi sağlamak için, refleks noktalarına özel bir teknikle basınç uygulanarak yapılan enerji dengeleme mekanizmasıdır. Başka bir ifadeyle vücudumuzdaki her organın kulak, ayak tabanı ve ellerde yansıdığı bir nokta mevcuttur.

Refleksoloji yoluyla yapılan basınç, bu noktalara uyarı vererek organlarda bir yanıt oluşturur ve vücudun doğal iyileşme yeteneğini harekete geçirir (1). Refleksolojinin kullanım alanlarına bakıldığında; nörolojik hastalıklar, kas iskelet sistemi ile ilişkili rahatsızlıklar, otoimmün hastalıklar, sindirim sistemi problemleri, kadındoğum, palyatif bakım ve psikiyatrik hastalıkların bazılarında sağlık ve iyilik halini artırıcı etkisinden dolayı kullanıldığı görülmektedir (3). Refleksolojinin etkisinin değerlendirildiği çalışmalar incelendiğinde; bir çok hastalığa bağlı ağrıyı azalttığı (2,4,5), kalp hızı ve kan basıncını düşürdüğü, anksiyeteyi azalttığı (6), premenstrual sendrom, menopoz, hamilelik semptomları, hormonal düzensizlikler, uykusuzluk ve yaşam kalitesi üzerinde de etkili olduğu

<sup>1</sup> Trakya Üniversitesi Tıp Fakültesi Hastanesi, Koroner Anjiyo Ünitesi, [aysecuvadard@hotmail.com](mailto:aysecuvadard@hotmail.com), ORCID: 0000-0002-7917-0576  
Geliş Tarihi/Received:27-12-2022 Kabul Tarihi/Accepted:23-05-2022 Çevrimiçi Yayın Tarihi/Available Online Date:30-06-2022  
Cite this article as: Çuvadard A. Menopausal symptoms and reflexology. J Health Pro Res 2022;4(2):116-120.

bulunmuştur (2,7). Refleksolojide sıklıkla tercih edilen vücut bölgesi ise ayaklardır (3).

Menopoz, 45 ila 52 yaş arasındaki çoğu kadında doğal olarak meydana gelir ve hormonal durumdaki ve adet döngüsünün kesilmesi ile kendini gösterir. Dünya çapında yaklaşık 1,2 milyar kadın bulunmaktadır. 2030 yılına kadar 47 milyon kadının menopoz veya menopoz sonrası dönemde olacağı ön görülmektedir (8). Bu kadınların %85'inden fazlası sıcak basması, gece terlemesi, uyku bozuklukları, cinsel işlev bozukluğu, duygu-durum bozuklukları, ağırlık artışı, bilişsel gerilemeler ve benzeri yakınmalarla karşı karşıyadır (9).

Refleksoloji, bir yandan vücudun rahatlamasına yardımcı olurken, bir yandan da endokrin ve sinir sistemini dengeleyerek menopoz dönemi yakınmaların azalmasına ve bu döneme kolay bir geçiş oluşturulmasına katkı sağlayacak bir yöntem olarak değerlendirilmektedir (10).

### **Refleksolojinin Tarihçesi:**

İlk defa Çin ve Mısır'da uygulandığı bilinen refleksolojinin birçok kültürde uygulandığı ve yaklaşık 12 bin yıllık geçmişinin olduğu bilinmektedir. Bilinen en eski refleksoloji belgesi; M.Ö. 2330 yılında Saqqara'da Ankmahor adlı Mısırlı bir doktorun mezarından çıkan piktograflardır (3). Ayrıca Japonya'da, Hindistan'da, ve Amerika'da bulunan yerli Kızılderililerin de, ayaklardaki bazı noktalara uygulanan basının önemini keşfettiği görülmektedir (2,3). Modern refleksolojinin ilk uygulayıcısı olan Dr. William H. Fitzgerald, Amerikalı yerliler tarafından kullanılmakta olan bölge terapisini keşfetmiştir. Dr. Fitzgerald parmaklarda bulunan belirli noktalara basınç uygulayarak el, kol, çene, burun, omuz ve kulaklar üzerinde anestezi bir etki ortaya çıkardığını görmüş ve bundan yola çıkarak "Bölge Terapisi"ni ortaya atmıştır. Bölge Terapisi, fizyoterapist Dr. Joe Shelby Riley ve Eunice Ingham tarafından geliştirilerek Amerikalı Eunice Ingham (1879-1974) tarafından da dünyaya tanıtılmıştır (3).

### **Menopozal Sıcak Basması, Terleme ve Refleksoloji:**

Sıcak basması, östrojen seviyesindeki düşmeye ve Luteinize Hormon'un (LH) hızlı bir şekilde artmasına bağlı olarak bireyde vücut yüzeyinden ölçülebilen ısı artışına terlemenin de eşlik ettiği sıcaklık hissi olarak tanımlanmaktadır. Menopozda sıcak basmasının; overlerin fonksiyonundaki azalma ile ilişkisi olduğu belirtilmektedir. Sıcak basmaları gün içinde oldukça sık aralıklarla görülebilir. Sıcak basmalarının beraberinde kadınlarda bulantı, baş dönmesi, baş ağrısı, çarpıntı ve terleme hissi de görülebilmektedir. Hafif sıcak basmaları süre olarak kısa olduğundan bireylerin günlük yaşam aktivitelerini etkilememektedir. Orta derecedeki sıcak basmaları bireylerde rahatsızlık hissi yaratırken, ciddi sıcak basmaları, bireylerin günlük yaşam aktivitelerini engelleyecek düzeyde rahatsızlığa neden olmaktadır (10). Ertem 2010 yılında kadınların menopoz sonrası yaşam kalitelerini incelemek amacıyla yaptığı çalışmada; menopoz dönemindeki kadınların %79'unun sıcak basması yaşadığını belirtmiştir (11). Literatür taraması yapıldığında, Williamson ve arkadaşlarının menopoz semptomları yaşayan 76 kadın ile yaptıkları Randomize Kontrollü Çalışmada (RKÇ) 19 hafta süresince refleksoloji grubunda menopozal sıcak basması ve terlemelerin şiddetinde azalma olmadığı, menopoz sırasında ortaya çıkan psikolojik semptomların tedavisinde ayak refleksolojisinin spesifik olmayan ayak masajından daha etkili olmadığı belirtilmiştir (12). Refleksolojinin vazomotor şikayetler ve yaşam kalitesi üzerine etkisini belirlemek amacıyla 40-60 yaş grubu 120 kadının dahil edildiği başka bir RKÇ'da; sıcak basması, terleme ve gece terlemesi puan ortalamaları uygulama sonrasında refleksoloji grubunda kontrol grubuna göre daha düşük bulunmuştur. Bu çalışma refleksolojinin menopoz dönemindeki kadınlarda vazomotor sorunları azaltmada ve yaşam kalitesini arttırmada etkili olabileceğini göstermiştir (13).

**Menopozal Depresyon ve Refleksoloji:** Menopoz döneminde beliren ruhsal sorunların nedeni tam olarak bilinmemekle birlikte hormonal ve fiziksel değişimlere bağlı olabileceği veya psikososyal etkiyle ortaya çıkabileceği düşünülmektedir. Ayrıca psikososyal etkiyle ortaya çıkabileceği hatta beden imajındaki değişikliklerin ve uyku bozukluğunda meydana gelen artışın depresyon gelişmesinde rol oynayabileceği ileri sürülmektedir (9,14). Depresyon kadınların yalnızca kendilerini değil, ailelerini, yakınlarını, çevrelerini ve toplumu da ilgilendirmekte, kadının iş gücünü, yönetim kararını, verimliliğini ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyebilmektedir (9). Menopozla birlikte kadınların psikolojik sıkıntılarının 2-4 kat arttığı belirtilmektedir (15,16). Menopoz

döneminde görülen ruhsal sorunların menopoza döneminin getirdiği diğer semptomlarla birlikte kadınların kendini yaşlı hissederek benlik saygısının azalmasında neden olduğu belirtilmektedir (15). Menopoz döneminde başta anksiyete, depresyon, cinsel işlev bozuklukların arttığı biçiminde düşünceler sıkça dile getirilmektedir. Dünyada yaşlı nüfusun artması ile menopoz sonrası dönem giderek uzamakta ve bu dönemde yaşanan ruhsal sorunlar önem kazanmaktadır (17,18). Depresyonu olan 90 menopoz dönemindeki kadının dahil edildiği RKÇ bulguları ayak refleksolojisi tekniğinin menopoz dönemindeki kadınların depresyonunu azaltmada etkili olabileceğini göstermiştir. Ancak, küçük bir örneklem büyüklüğü ve kontrol grubuna müdahale yapılmaması gibi çalışmanın sınırlamaları göz önüne alındığında, bulguları doğrulamak için daha fazla çalışmaya ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (19). Başka bir RKÇ bulgularında 40-60 yaş aralığındaki kadınlardan müdahale grubuna 19 haftalık bir süre boyunca 9 seans ayak refleksolojisi uygulanırken kontrol grubuna spesifik olmayan ayak masajı uygulanmıştır. Çalışma sonucunda menopoz sırasında ortaya çıkan psikolojik semptomların tedavisinde ayak refleksolojisinin nonspesifik ayak masajından daha etkili olduğu belirtilmiştir (13).

#### **Menopozal Anksiyete ve Refleksoloji:**

Menopoz bir gelişim krizi olmakla beraber, tek başına bir psikiyatrik bozukluk nedeni olarak görülmemektedir. Menopoz dönemindeki kadınlarda anksiyete, gerginlik, uykusuzluk, gibi birçok psikolojik belirtilerin gözlenmekle birlikte kişide özgüven kaybı ve yaşamdan zevk almada azalma olabileceği öne sürülmüştür (18). Literatür incelemesi yapıldığında; Williamson ve arkadaşlarının yaptıkları RKÇ'da, tedavi süresince kadınların anksiyete düzeylerinin refleksoloji grubunda, kontrol grubuna göre daha etkili bir düşüş gösterdiği belirtilmiştir (12). Yaşlı kadın erişkinlerde (n=90) ayak refleksolojisi masajının anksiyete ve depresyon üzerindeki etkisinin incelendiği başka bir RKÇ'da, müdahale ve kontrol gruplarına sırasıyla ayak refleksoloji masajı ve rutin bakım uygulanmış, ayak refleksolojisinin yaşlı kadın yetişkinlerde anksiyete ve depresyonu azaltmada etkili ve güvenli bir müdahale olduğu belirtilmiştir (19).

**Cinsel işlev bozukluğu;** Menopozal şikayetlere yönelik literatür incelendiğinde, postmenopoz dönemindeki kadınların katılımıyla yapılan bir

çalışmada; 5 haftalık hipnotik gevşeme terapisi uygulanan kadınlarda, cinsel zevk ve cinsel rahatsızlık alanlarında önemli iyileşme olduğu bildirilmiştir. Bunun yanında menopozdaki kadınların cinsel işlevleri üzerindeki etkinliğinin incelendiği sistematik derleme ve meta-analizde; çam kabuğu ekstresi, çemen bitkisi ve rezenenin cinsel işlev bozukluğunu iyileştirmede kullanılabileceği bildirilmiştir (20). Yapılan literatür taramasında menopozal dönemde görülen cinsel işlev bozukluğunun bazı tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemleri ile düzeltilebileceği belirtilmiş ancak refleksolojiyle ilgili bir çalışmaya rastlanmamıştır.

Menopozla ilişkili semptomlar için akupunktur, miknatıslar, refleksoloji ve homeopatinin yararları ve risklerine ilişkin kanıtları değerlendirmeye yönelik yapılmış bir sistematik derlemede refleksoloji uygulamasına yönelik yapılan kontrollü çalışmalarda plaseboya göre artan faydası olmadığı, sıcak basması ve diğer menopoz semptomlarının tedavisi için ek araştırmalara ihtiyaç olduğu belirtilmiştir (21).

#### **Ebe/Hemşirelik Uygulamalarında**

##### **Refleksoloji:**

Refleksoloji uygulaması özel eğitim gerektiren uygulamalar arasında yer aldığından, belli bir süre eğitim/kurs alındıktan sonra ebe/hemşire tarafından pratikte uygulanabilmektedir. Ülkemizde, refleksolojiyle ilgili yapılan bilimsel çalışmalar dışında, ebe/hemşirelik uygulamalarında refleksoloji uygulamasına rastlanılmamıştır. Kliniklerde rutin olarak ebe/hemşireler tarafından bu uygulamanın düzenlenip ebe/hemşirelerin bu alanda sertifika almaları sağlanabilir (22).

##### **Sonuç**

Kadınların yaşam dönemlerinden birini oluşturan menopozal dönemde, ortaya çıkan semptomların yönetimi oldukça büyük öneme sahiptir. Menopozal semptomların önlenmesi ve tedavisinde refleksolojinin etkili olabileceği düşünülmektedir. Refleksolojinin kolay, güvenilir, etkili bir yöntem olması gibi nedenler ebe/hemşirelerin sağlık bakımında bu yöntemi kullanmalarını daha tercih edilir bir hale getirmektedir. Refleksolojinin menopozal şikayetlerin yönetiminde güvenilir, destekleyici

Tablo 1. Menopozal Semptomlara Yönelik Yapılmış Çalışmalar

Yayınlar	Sonuçlar
Williamson et al. (2002)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Menopozal sıcak basması ve terlemelerin şiddetinde azalma yok.</li> <li>✓ Anksiyete düzeylerinde refleksoloji grubunda, kontrol grubuna göre daha etkili bir düşüş gösterdiği belirtilmiştir.</li> </ul>
Gözüyeşil E & Başer M. (2016)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sıcak basması, terleme ve gece terlemesi puan ortalamaları refleksoloji grubunda kontrol grubuna göre daha düşük bulunmuştur.</li> </ul>
Johnson AK et al. (2016)	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Refleksolojisi tekniğinin menopoz dönemindeki kadınlarda depresyonunu azaltmada etkili olabileceği belirtilmiştir.</li> </ul>

sunulabilmesi için, hizmet içi eğitim programları ve sağlık halini iyileştirici etkileri yapılan çalışmalarda görülmektedir. Ancak refleksolojinin menopozal şikayetlere yönelik etkinliğini belirlemede daha fazla kanıt temelli çalışmaya ihtiyaç duyulduğu görülmektedir. Ebe/hemşireler tarafından menopoz döneminde cinsel işlev bozukluğu, uyku bozuklukları, kilo alımı gibi semptomlara yönelik kanıt temelli çalışmalar yapılması, literatüre katkıda bulunması gerekmektedir.

#### Kaynakça:

1. Yılar Erkek Z, Pasinlioğlu T. Doğum Ağrısında Alternatif Bir Yöntem: Ayak Refleksolojisi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 2017;4(1):53-61
2. Vural Doğru B, Yıldırım Y, Şenuzun Aykar F. Kardiyovasküler Hastalıklar ve refleksoloji. *Journal of Cardiovascular Nursing* 2017;8(17):77-85.
3. Dilek Doğan H. Ellerin İyileştirme Sanatı: Refleksoloji. *European Journal of Basic Medical Science* 2014; 4(4): 89-94. DOI : 10.15197/sabad.2.4.16.
4. Metin ZG, Ozdemir L. The effects of aromatherapy massage and reflexology on pain and fatigue in patients with rheumatoid arthritis: a randomized controlled trial. *Pain Manag Nurs* 2016;17(2):140-149.
5. Nazari F, Soheili M, Hosseini S, Shaygannejad V. A comparison of the effects of reflexology and relaxation on pain in women with multiple sclerosis. *J Complement Integr Med* 2016;13(1):65-71.
6. Akin Korhan E, Khorshid L, Uyar M. Reflexology: its effects on physiological anxiety signs and sedation needs. *Holist Nurs Pract* 2014;28(1):6-23.
7. Embong NH, Soh YC, Ming LC, Wong TW. Revisiting reflexology: Concept, evidence, current practice, and practitioner training. *J Tradit Complement Med* 2015; 28(5):197-206.
8. Woods, NF, Mitchell, ES. Symptoms during the perimenopause: prevalence, severity, trajectory, and significance in women's lives. *Am J Med* 2005;118 (suppl 12B):14-24.
9. Karlıdere T, Özşahin A. Menopozda Semptom Örüntüsünün Anksiyete, Depresyon Düzeyleri ve Sosyal Destek ile İlişkisinin İncelenmesi. *Klinik Psikiyatri* 2008;11:159-166.
10. Höbek Akarsu R, Kuş B. Menapozal Sıcak Basması Kontrolünde Kullanılan Nonfarmakolojik Yöntemler. *Gümü-şhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2017; 6(2): 104 – 112.
11. Ertem G. Kadınların menopoz sonrası yaşam kalitelerinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2010;7(1):473.
12. Williamson J, White A, Hart A, Ernst E (2002). Randomised controlled trial of reflexology for menopausal symptoms. *BJOG an International Journal of*

- Obstetrics and Gynaecology* 2002;109(9):1050-5.
13. Gözüyeşil E, Başer M.(2016).“The effect of foot reflexology applied to women aged between 40 and 60 on vasomotor complaints and quality of life”. *Complementary Therapies in Clinical Practice*: 24: 78–85.
  14. Mahdavi-pour F, Rahemi Z, Sadat Z, Mirbagher Ajorpaz N. The effects of foot reflexology on depression during menopause: A randomized controlled clinical trial. 2019; 47:102195.
  15. Santoro N, Epperson CN, Mathews SB. Menopausal symptoms and their management. *Endocrinology and Metabolism Clinics of North America* 2015;44(3), 497-515.
  16. Bekmezci E, Altundağ K. Menopoz ile ilişkili Semptomlara Yönelik Kanıta Dayalı Uygulamaların İncelenmesi. *Necmettin Erbakan Üniversitesi Genel Sağlık Bilimleri Dergisi Journal of General Health Sciences (JGEHES)* 2020;2(3):167-174.
  17. Evlice YE, Tamam L, Karataş G. Menopoz ve tedavi sürecinde ortaya çıkan ruhsal sorunlar. *Anadolu Psikiyatri Dergisi* 2002;3:108-112.
  18. Bahrami T, Rejeh N, Heravi-Karimooi M, Tadrissi SD, Vaismoradi M. The Effect of Foot Reflexology on Hospital Anxiety and Depression in Female Older Adults: a Randomized Controlled Trial. 2019; 30;12(3):16-21.
  19. Johnson AK, Johnson AJ, Barton D, Elkins G. Hypnotic relaxation therapy and sexual function in postmenopausalwomen: Results of a randomized clinical trial. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* 2016;64(2), 213- 224.
  20. NajafNajafi M, Ghazanfarpour M. Effect of phytoestrogens on sexualfunction in menopausalwomen: a systematic review and meta-analysis. *Climacteric* 2018;21(5), 437-445.
  21. Janes S Carpenter, Jennifer G Neal. Other complementary and alternative medicine modalities: acupuncture, magnets, reflexology, and homeopathy. *Am J Med* 2005;19:118 Suppl 12B:109-17. doi: 10.1016/j.amjmed.2005.09.058.
  22. Çevik K. Hemşirelikte Tamamlayıcı Ve Alternatif Tedavi: Refleksoloji. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 2013;29 (2), 71-82.