




Derleme Makale / Review Article, 2(3): 56 - 66, 2021

<https://dergipark.org.tr/tr/pub/batd/article/947625>

DOI: 10.53445/batd.947625

Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları: Refleksoloji

Hümeyra YÜKSEL 

Nevşehir Devlet Hastanesi, Yoğun Bakım Ünitesi, Nevşehir, Türkiye

Sorumlu Yazar / Corresponding Author: Hümeyra YÜKSEL, e-posta: humeyragecici@gmail.com

ÖZET

Farmakolojik tedavilerin hastaların ağrılarını azaltmasını kontrol edememesinden dolayı tamamlayıcı ve alternatif tıp yöntemleri tekrardan önem kazanmaya başlamıştır. Ağrı azaltılmasında, anksiyete, stres düzeyleri üzerinde refleksoloji kullanımı dünyada ve ülkemizde gün geçtikçe yaygınlaşmaya başlamıştır. Refleksoloji, insanların ayaklarında belirli noktalara bası uygulayarak ağrı, acı, stres, anksiyete ve vücutta bulunan organlarda olan ağrıları dindirilmesine yardımcı olmaktadır. Refleksoloji geçmiş yüzyıllardan bu yana kullanılmaktadır. Modern topluma refleksolojiyi tekrardan gündeme getirilmiştir. Refleksoloji birçok meslek grupları tarafından kullanılmaktadır. Hemşireler de ise gün geçtikçe kullanımını artması beklenmektedir. Bu derlemenin amacı tamamlayıcı tıp uygulamalarından biri olan refleksolojinin tanımı kullanım alanlarını ve hemşirelerinde kullanımını artırmak ve literatüre katkı sağlaması amacıyla yazılmıştır.

Anahtar kelimeler: Ağrı, Anksiyete, Hemşire, Refleksoloji, Stres

Complementary Medicine Applications: Reflexology

ABSTRACT

Complementary and alternative medicine methods have started to gain importance again due to the inability of pharmacological treatments to control patients' pain reduction. The use of reflexology in reducing pain, anxiety and stress levels has started to become widespread in the world and in our country. Reflexology helps people relieve pain, pain, stress, anxiety and pain in organs in the body by applying pressure to certain points on their feet. Reflexology has been used since past centuries. Reflexology has been brought to the agenda again in modern society. Reflexology is used by many professional groups. It is expected that the use of nurses will increase day by day. The aim of this review is to define reflexology, which is one of the complementary medicine applications, to increase its use in nurses and to contribute to the literature.

Key words: Anxiety, Nurse, Pain, Reflexology, Stress

Refleksoloji

Modern çağda belirgin artış gösteren tedavi yöntemlerinden biri tamamlayıcı ve alternatif tıp (TAT) uygulamalarıdır. Dünya Sağlık Örgütü TAT uygulamalarını bilimsel tıp dışındaki uygulamalar şeklinde tanımlar. Tamamlayıcı tıp

uygulamalarını ise bilimsel tedavilere yardımcı olan tedavi uygulamaları şeklinde ifade eder (Lafçı & Kara Kaşıkçı, 2014).

Refleksoloji kulak, ayak ve ellerdeki refleks noktalarının organlara ait sinir uçlarına basınç uygulanarak yapılan, masaj yoluyla vücuttaki kan

dolaşımını iyileştirmeyi amaçlayan, sağlığın sınırının kan dolaşımında olduğunu kabul eden bir yardımcı tedavi yöntemidir (Dinler, 2015).

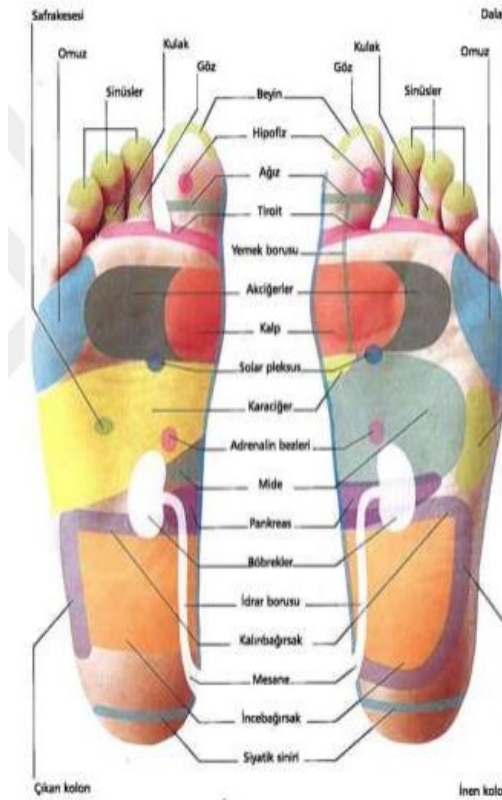
Uluslararası Refleksoloji Enstitüsünce “tüm salgı bezleri, organlar ve vücut bölümleri ile ilişkili olan ellerde, ayaklarda ve kulaklardaki refleks noktalarına elle uygulanan, vücut fonksiyonlarının normalleşmesine yardım eden bir teknik” şeklinde tanımlanmıştır. Refleksoloji uygulamalarında; ayak bölgesi, diğer bölgelere oranla daha yaygın tercih edilmektedir (Yıldız & Öztürk, 2014). Refleksoloji tekniğinin amacı, vücudun kendini iyileştirme potansiyelini aktifleştirerek vücudu canlandırmaktır (Metin& Özdemir, 2016).

Refleksoloji Tarihçesi

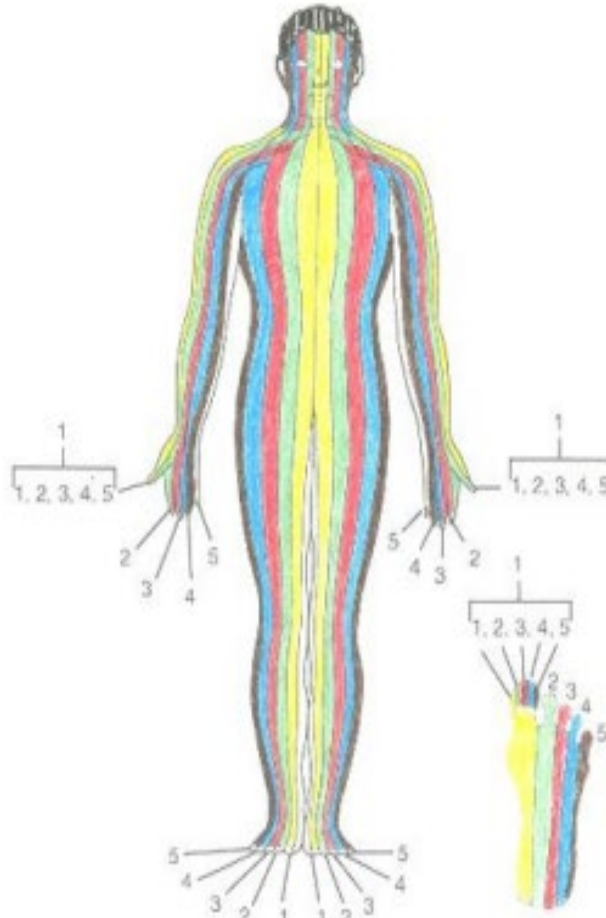
Refleksoloji gibi yöntemlerin 500 yıl öncesinde Hindistan ve Çin’de vücudun belli noktalarına bastırılarak uygulandığı tahmin edilmektedir. Ayrıca milattan önce 3 000 yıllarında Mısır’da refleksolojiye ait dokümanlar bulunmaktadır. Ayaklardaki noktalara basıncın

beden ve ruhsal dengedeki önemini Amerikan yerlileri de çok önce keşfetmişlerdir. Modern refleksoloji tarihinde ise karşımıza Amerika’da William H. Fitzgerald çıkmaktadır. Dr. Fitzgerald parmak noktalarına basınç uygulandığında omuzlar, çene, kulaklar, kollar ve burunda anestetik etki yaratıldığını bulmuş ve bölge terapisini ortaya atmıştır. Buradan yola çıkarak vücudu 10 eşit bölgeye ayırmış ve “her bölgede yer alan organlar enerji akımını paylaşarak birbirini etkiler” demiştir. Sonrasında Dr. Riley, bu yöntemi geliştirerek bu 10 hayali bölgeye yatay bölgeler eklemiş ve ayak tabanında organların yansıdığı bazı noktaları şekillendirmiştir (Gözüyeşil, 2015).

Organların ayak tabanındaki noktaları aynı vücudumuzdaki gibidir; iki ayak yan yana geldiğinde Şekil 1’de görüldüğü gibi insan vücudu görüntüsü oluşur. Bu harita refleksoloji uygulaması için yol göstericidir. Böylece organların el ve ayaktaki yansıma noktalarına bası uygulayarak tüm vücutta tedaviye yardımcı olmak mümkün olmaktadır (Çakıroğlu, 2013).



Şekil 1: Ayaklardaki refleks noktaları (Horasanlı ve ark., 2008)



Şekil 2: Refleks Zonları (Yıldız & Öztürk, 2014).

Refleksoloji (çoğu zaman zon terapi ile aynı anlamda kullanılır) uygulamalarında, vücudun belirli bölgelerinin ayaktaki yansımaları üzerine özel tekniklerle baskı uygulanır. Geleneksel Çin Tıbbı teorilerine göre vücudumuzda longitudinal olarak yol alan ve enerjinin arttığı kanallar (hayali çizgiler) “zon” olarak adlandırılır (Şekil 2). Ayaktaki yansıyan noktalar, bu zonlar üzerindeki organlar ile bağlantılıdır. Bu zonlardaki enerji akışında yaşanacak bir durgunluk (stagnation) veya tıkanıklık o zon üzerindeki organların fonksiyonunu etkiler. Ayak zon terapi ile uygun enerji akışını yeniden sağlamayı amaçlarız (Yıldız & Öztürk, 2014).

Refleksoloji Mekanizması ve Uygulaması

Refleksoloji mekanizması; enerji, laktik asit, propriyoseptif sinir reseptörünü algılama, sinir uyarı/ otonomik-somatik birleşme ve sempatik-

parasempatik teorisi olmak üzere genelde beş teori ile açıklanmaktadır:

Enerji teorisine göre; refleksoloji tıkalı kanallarda var olan enerjiyi tekrardan vücuda yayan bir uygulamadır ki bunu da vücuttaki elektromanyetik alanlar arasındaki iletişimi sağlayarak gerçekleştirir (Çevik, 2013, Stephenson ve ark., 2000).

Laktik asit teorisi; ayaklarda laktik asidin mikro kristaller şeklinde depolandığını, refleksoloji ile depolanan bu kristallerin çözünerek enerjinin rahatça akışının sağladığını açıklar. Metabolizmadaki atık ürünlerin özellikle laktik asidin atılımını sağlar. Bu işleme toksinlerden kurtulma da denir (Çevik, 2013, Stephenson ve ark., 2000).

Propriyoseptif sinir reseptörlerini algılama teorisi; teori ayaklar, kulaklar ve ellerdeki refleks noktalarının organlara etki yaptığını ve bu



organların ayaktaki refleks bölgeleriyle bağlantılı olduğunu ileri sürer. Refleks bölgelerindeki sinir noktaları belirli refleksoloji teknikleriyle uyarılarak elektrokimyasal mesajlar ortaya çıkarılır. Bu mesajlar sinir hücreleri yardımı ile ilgili organlara iletilir. Böylece vücuttaki gerginlik ve stres rahatlatılarak gevşeme sağlanır. Gevşeme sonucunda otonom yanıt oluşarak endokrin, immün ve nöropeptit sistem etkilenir (Çevik, 2013, Stephenson ve ark., 2000).

Sinir uyarı veya otonomik-somatik birleşme teorisine göre; deride mevcut olan birçok sinir reseptörlerinin hepsinin farklı fizyolojik ve anatomik özellikleri vardır. Teori, refleksoloji uygulaması ile sinir reseptörlere hücrelerdeki plazma zarlarındaki iyonik kanallardan basınç uygulandığını ve bu iletinin beyne ulaştırılması için olumlu yönde bölgesel bir hareket sağladığını savunur (Çevik, 2013, Stephenson ve ark., 2000).

Sempatik-parasempatik teorisi ise son yıllarda karşımıza çıkan bir teoridir. Bu teoriye göre, bireyi rahatlatmak ve sakinleştirmek adına parasempatik sinir sistemini etkilemek için sol el ya da ayak, organizmayı canlandırmak ve hızlandırmak adına sempatik sinir sistemini etkilemek için ise sağ el ve ayaktaki refleksoloji bölgelerinde uygulama yapmak gerekmektedir. Kişinin rahatsızlığına uygun olarak sağ ya da sol taraftaki bölgeye ağırlık verilmelidir. Örneğin; bireydeki stresi azaltmak için, sol el veya ayakta daha uzun süre çalışılarak parasempatik sinir sistemi uyarılır ve bireyin gevşemesine olanak sağlanır (Çevik, 2013, Stephenson ve ark., 2000).

Tüm bu teorilerin amacı; vücuttaki enerjiyi dengelemektir. Refleksoloji, inaktive olmuş bölgeleri uyararak ya da aşırı aktive olanları yatıştırarak tüm vücut sistemlerini dengelemeye yardım eder (Çevik, 2013).

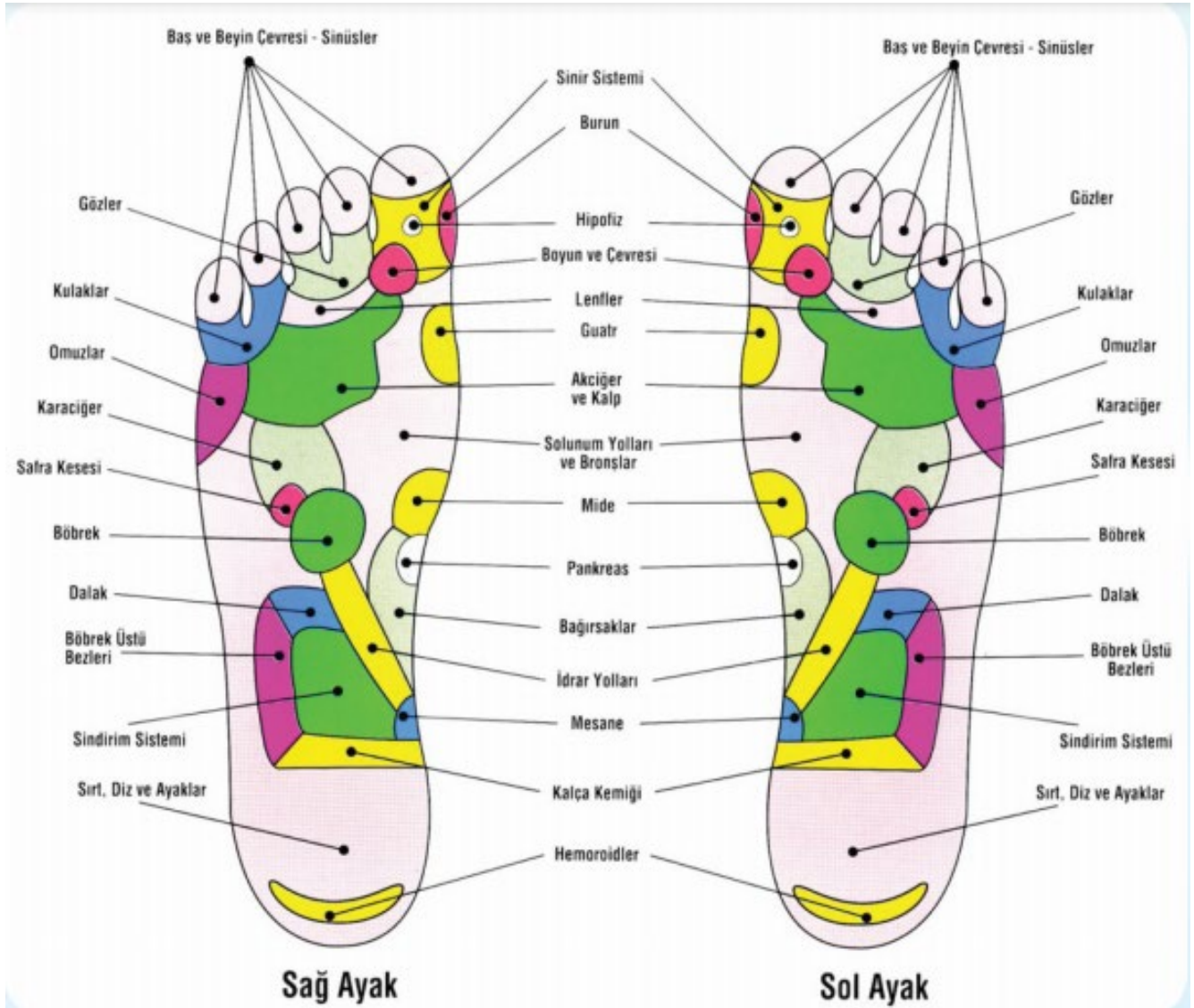
Refleksoloji Uygulama Teknikleri ve Ayakta Bulunan Refleks Alanları

Refleksoloji el, ayaklar ve kulaklara uygulanmaktadır. Genel pratikte kulaklar pek kullanılmazken, uygulamanın etkinliği ve

rahatlığı açısından genellikle ayaklar tercih edilmektedir. Bir seansı 30 ile 60 dakika arasında süren refleksoloji de parmaklar ya da yardımcı araçlar kullanarak ayak tabanındaki refleks noktalarına farklı şekillerde basınç uygulanmaktadır. Bu basıncın oldukça derin olup acı verici olmaması gerekmektedir. Uygulamada; Ayağın önce pasif hareketlerle gevşemesi ve ısınması sağlanır, ardından başparmak yürütme-sürünme tekniği ile ayak tabanı taranır. Çalışma yapılacak noktalara ya da bölgelere temel uygulama tekniklerinden herhangi biri ya da hepsi uygulanabilir. Uygulama yapılacak nokta sayısı çok ise bütün teknikleri uygulamak zaman alacağından bir ya da birkaç teknik ile çalışılabilir. Refleksoloji başparmak veya başka bir parmağın kenarıyla basınç uygulanarak yapılır (Wang ve ark., 2008).

Refleksolojinin Kullanım Alanları

Günümüzde hastalıkların büyük bir çoğunluğunun strese bağlı olarak geliştiği bilinmektedir. Korku, stres, üzüntü, endişe ve benzeri olumsuz duygu ve düşünceler homeostasisle birlikte enerji akışında bozulmalara yol açmaktadır. Refleksoloji belirli bir bölgedeki enerji akışını engelleyen herhangi bir bozuklukta, bu bölgelere karşılık gelen sinir sistemi ile birlikte elektromanyetik alanları uyararak sinyallerin akmasını düzene koymakta ve vücutta serbest bir enerji akışı oluşturmaktadır. Stres varlığında, refleksoloji belirli noktaları uyararak parasempatik sistemi aktive etmekte, stresin azalmasını sağlamaktadır. Stresin azalması veya ortadan kalkması, kan ve lenf dolaşımının artması vücutta yeniden homeostasisin sağlanmasına yardım etmektedir. Refleksolojinin; yüksek seviyede güvenli ve etkili olması, doğal bir yöntem olup ilaç kullanılmaması, non-invaziv olması, öğrenmesi ve uygulamasının kolay olması, gerekli önlemler alındığında herhangi bir zararının olmaması gibi nedenlerle sağlık problemi olan çoğu birey tarafından tercih edilmektedir (Tucker, 2009).



Şekil 3: Ayakta Bulunan Refleksoloji Alanları (Kurt & Can, 2013).

Refleksoloji birçok rahatsızlığın terapisinde/tedavisinde uygulanmaktadır. Bunlardan bazıları;

- Bel ağrısı
- İnme
- Stres
- Multip skleroz
- Diyabetik hastalarda periferik nöropati
- Astım
- Yorgunluk ve gerginliğin azaltılması,
- Sempatik ve parasempatik sistemin işleyişinin düzenlenmesi,
- Eklem ağrıları,
- Depresyon, anksiyete,
- Migren, baş ağrıları,

- Kabızlık, hazımsızlık,
- Bazı üriner sistem sorunları,
- Menopoz,
- Dismenore,
- Gebelik
- Ödem
- Bulantı-kusmayı azaltmak
- Kanser ağrısı ve kemoterapinin yan etkilerini hafifletmek

- Refleksoloji uygulamasının sakıncalı olduğu durumlar ise;
- Gebeliğin ilk trimestırı
 - Akut enfeksiyonlar, ateşli durumlar
 - Derin ven trombozu, bacakta varis varlığı
 - El, ayak ve kulaklarda lokalize cilt hastalığı
 - Ateşli, sistemik veya lokalize olan herhangi bir bulaşıcı hastalık
 - Malign melanom
 - Açık yaralar
- olarak sıralanmaktadır (Gunnarsdottir, 2013).



Şekil 3: Ayakta Bulunan Refleks Noktaları ve Uygulama Şekilleri (Yılar & Pasinlioğlu, 2017)

Refleksolojinin Faydaları ve Endikasyonları

Refleksoloji sağlık sorunlarının güvenilir ve etkili tedavisinde, özellikle ilaç kullanmadan kolay uygulama yöntemi nedeniyle tercih edilmektedir. Refleksolojinin birçok faydası bulunmaktadır; stresi azaltmak için ayaklardaki özel bölgelere basınç uygulanırken, hem hedeflenen bölgede hem de tüm vücutta olumlu etkileri görülmektedir. Refleksolojinin ilk uygulamalarında stresin azaltılması ve bireyin rahatlatılmasında etkili iken, tekrarlayan

uygulamalarla birlikte genel sağlık üzerinde olumlu etkileri bulunmaktadır (Embong ve ark., 2015).

Ağrı, vücut sisteminde bir stresördür. Vücutun herhangi bir yerinde yaralanma olduğunda vücudun stres mekanizması uyarılmaktadır. Refleksoloji, endorfin ve enkefalin gibi bazı kimyasal mediatörlerin salınımını uyarak bireyin hissettiği ağrı duyusunun azaltılmasını sağlamaktadır (Embong ve ark., 2015).



Ayaklardaki refleks noktalarına uygulanan basınç sonucunda sinir sistemi aracılığıyla periferik sinir sistemine sinyal gönderdikten sonra, beyin bilgiyi merkezi sinir sisteminde işleme süreci başlamaktadır. Bu süreçte beyin, hücrelere daha fazla besin ve oksijen alınması için iç organlara ve bezlere mesaj göndermektedir. Refleksolojiden maksimum fayda sağlanabilmesi için birkaç seans uygulanması önerilmektedir (Korhan ve ark., 2014).

Refleksoloji genel olarak bireyin fiziksel, emosyonel ve ruhsal açıdan iyilik halinin ve genel sağlık durumunun iyileştirilmesine katkı sağlamaktadır.

Refleksolojinin faydaları şu şekildedir;

- ✓ Herhangi bir ilaç veya kimyasal kullanılmadan birçok sağlık sorununun iyileşmesinde
- ✓ Ağrının azaltılmasında
- ✓ Özellikle aşırı yorgun el ve ayaklar olmak üzere tüm vücut bölümlerinin genel olarak rahatlatılmasında
- ✓ Vücutta ağrı giderici kimyasallarının (endorfin ve enkefalin) salınımında
- ✓ Özellikle el ve ayaklardaki herhangi bir bölgedeki hasarda iyileşme sürecini destekleyici olarak (Embong ve ark., 2015)
- ✓ Stresin azaltılması ve gevşeme için
- ✓ Baş ağrısı gerginliğini ve migreni azaltmada
- ✓ Böbrek fonksiyonlarının geliştirilmesinde
- ✓ Geriatrik hastalarda günlük yaşam aktivilerinin artırılmasında
- ✓ Yüksek kan basıncının düşürülmesi ve vücutta kan akışının artırılmasında
- ✓ Serum kolesterol düzeyinin düzenlenmesinde
- ✓ Cerrahi sonrası ağrının azaltılmasında
- ✓ Premenstrüel semptomların azaltılmasında

- ✓ Ameliyat sonrası iyileşme sürecinin hızlandırılmasında
- ✓ Kanser tedavisi süreci ile ilişkili bulantı, anksiyete ve ağrının azaltılması ve kanser tedavisi sürecindeki algılanan yaşam kalitesinin artırılmasında
- ✓ Sindirim sistemi organlarına olan kan akımının artırılarak konstipasyonun rahatlatılmasında
- ✓ Tıp II diyabet semptomlarının azaltılmasında
- ✓ Bazı artrit çeşitlerinde ağrının azaltılmasında
- ✓ Sporcularda yorgunluk ve kas ağrılarının daha hızlı iyileştirilmesinde, uyku bozukluğunun azaltılması ve uyku kalitesinin geliştirilmesinde
- ✓ Fantom ekstremitte hassasiyetinin azaltılmasında
- ✓ Postravmatik stres bozukluğu, depresyon ve anksiyetenin azaltılmasında
- ✓ Doğum sürecinde, sancısında ve laktasyonda destekleyici olarak kullanılmaktadır (Stone, 2010).

Refleksolojinin Kontrendikasyonları

Refleksoloji uygulaması birçok sağlık sorununda kullanılabildiği gibi, uygulanmaması gereken bazı durumlar da bulunmaktadır. Refleksoloji uygulaması öncesinde aşağıdaki durumlar iyi değerlendirilmelidir.

Refleksolojinin kontrendike olduğu durumlar şu şekildedir;

- ✓ Herhangi bir enfeksiyon durumunda ve ateş varlığında (bakteriyel veya mantar enfeksiyonu savaşılan immün sistemin aşırı uyarılmasına neden olabileceği için)
- ✓ Kırık, gut atağı veya osteomyelit ağrılarının tedavisinde
- ✓ Arteriyel ve venöz yetmezlik sonucu alt ekstremitte ülseri olan hastalar
- ✓ Tedavi edilmemiş periferik damar hastalıklarında



- ✓ Diyabete bağlı periferik nöropatisi olan hastalarda (eğer refleksoloji uygulanıyor ise ateroskleroz plaklarının gelişmesi nedeniyle olası doku hasarını önlemek için daha hafif bası ile yapılması önerilmektedir) (Lakasing & Lawrence, 2010).
- ✓ Kusma, ishal
- ✓ Gebelik (özellikle ilk trimester)
- ✓ El, ayak ve kulaklarda cilt enfeksiyonu bulunan
- ✓ Tromboz ve tromboflebit
- ✓ Varisler
- ✓ Malign melanom

Refleksoloji uygulamasına aşırı olumsuz reaksiyon veren hastalar (Gunnarsdottir, 2013).

Refleksoloji ve Ağrı

Ağrı kişiye özgü bir duyu olduğu için ağrının algılanma eşiği kişiden kişiye değişiklik gösterir. Ağrı, merkezi sinir sistemine ulaştırılan afferent bir girdi olduğu için, ağrının algılanmasını etkileyen birçok faktörden bir tanesi de refleksoloji uygulamasıdır. Refleksoloji, iyileşmeyi sağlamak için refleks noktalarına özel basınç tekniği uygulanarak gerçekleştirilen enerji dengeleme tedavisidir. Refleksolojinin kapı kontrol mekanizması ile ağrıyı azalttığı düşünülmektedir. Melzack tarafından 1965 yılında ileri sürülen teoriye göre; kalın dokunma duyusu lifleri, diğer his ileten ince liflerden daha hızlıdır. Bu nedenle, cilt üzerindeki mekanoreseptörler ve dokunsal duyu lifleri masaj yoluyla uyarılmakta ve substantia gelatinosa hücreleri teşvik edilmekte ve böylece T hücreleri için sinyal inhibisyonuna neden olarak ağrı hissi önlenmektedir (Doğan, 2014).

Dolatian ve arkadaşları doğum süreci yeni başlamış hamilelerde refleksolojinin doğum ağrısına etkisini inceledikleri çalışmada, refleksolojinin algılanan ağrının şiddetini azalttığını saptamışlardır (Dolatian ve ark., 2011). Park ve arkadaşlarının yaptıkları çalışmada, meme kanseri nedeniyle ve ameliyat

olan hastalara uygulanan refleksolojinin hastaların algıladıkları ağrı düzeylerini olumlu yönde etkilediğini bulmuşlardır (Park ve ark., 2006).

Refleksoloji ve Anksiyete

Refleksoloji masajı ile enerji teorisi, laktik asit teorisi, endorfin teorisi, sinir reseptörlerini algılama teorisi ve sinir uyarı teorisi aracılığı ile kaslardaki gerginlik giderilir, bunun sonucunda rahatlama ile vücutta enerji akışı sağlanır. Bunun sonucunda ise stres, gerginlik ve anksiyete giderilir (Uysal & Kutlutükani, 2016).

Koroner anjiyografi olan hastaların yaşadıkları anksiyeteye refleksolojinin etkisinin değerlendirildiği randomize kontrollü bir çalışmada, koroner anjiyografi öncesi uygulanan refleksolojinin anksiyete seviyesini düşürdüğünü ve bu nedenle koroner anjiyografi öncesi hastalara refleksoloji uygulamasının yapılmasını tavsiye ettiği belirtilmektedir (Vardanji, 2013). Hudson ve arkadaşlarının lokal anestezi ile minimal invaziv cerrahi sırasında hastalara yapılan el refleksolojisinin ağrı, anksiyete ve hasta memnuniyeti üzerine etkisini inceledikleri randomize kontrollü çalışmada, el refleksolojisinin intraoperatif anksiyeteyi önemli derecede azalttığını belirtmişlerdir (Hudson ve ark., 2015). Nesami ve arkadaşlarının koroner arter baypas greft cerrahi olan hastalarda ayak refleksolojisinin anksiyete üzerine etkisini değerlendirdikleri çalışmada, cerrahi sonrası hastaların sol ayaklarına dört gün süreyle yapılan 20 dakikalık masaj sonrası hastaların anksiyete düzeylerinde önemli ölçüde azalma olduğu bildirilmiştir (Bagheri-Nesami ve ark., 2014). Refleksoloji uygulamasında; deneyimlenen ağrı seviyesinin azalması ya da kaybolması, depresyon, anksiyete, stres, yorgunluk ve gerginliğin azaltılması, bedenin hasta bölgesinde karıncalanma hissi, tamamen gevşeme, hoş bir ağırlık ya da hafiflik hissi oluşturması sebebiyle hasta memnuniyeti de artmaktadır (Quattrin ve ark., 2006).



Refleksoloji ve Stres

Küreselleşme ile birlikte artan teknolojik hız, rekabete ve aşırı çalışmaya dayanan bir iş ortamını oluşturmaktadır. Yaşanan hızlı değişim ve aşırı çalışma ise bireysel özellikler, çalışma ortamı, çalışma koşulları, örgüt kültürü, örgüt iklimi ve iş ilişkileri ile birlikte iş yaşamındaki stresi artırmaktadır (Örücü ve ark., 2011). Literatüre bakıldığında, stresin yoğun olduğu mesleklerin içinde hemşirelik mesleğinin olduğu ve zaman içerisinde stresin artmasına bağlı olarak bireysel motivasyonda düşme, meslekte kalma isteğini etkileme, iş kazalarında artma ve hizmet kalitesinde azalmalara neden olduğu karşımıza çıkmaktadır (Aydın Sayılan & Mert Boğa, 2018). Stresin hayatımızdan çıkmasının mümkün olmayacağı ve iş streslerinin tamamen ortadan kaldırmaya çalışmak yerine stresle başa çıkmanın yollarını aramanın daha doğru olduğu bilinmektedir. Sağlığın korunması ve bazı rahatsızlıkların azaltılması amacıyla kullanılan refleksoloji ise stres seviyesini azaltmak için yapılan uygulamalardandır. Refleksoloji aynı zamanda günlük yaşamda vücudun herhangi bir stresinden kurtulmasını sağlar ve herhangi bir ilaç ya da kimyasal içermediği için tercih edilir (Embong ve ark., 2015). Doğum sonrası dönemdeki kadınlara yapılan bir çalışmada, ayak refleksoloji masajının kadınlar için stresi hafifletmede kullanılabilecek bir hemşirelik girişimi olabileceği gösterilmiştir (Choi & Lee, 2015).

Refleksoloji ve Hemşirelik

Refleksoloji de dahil olmak üzere birçok TAT uygulaması “Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği” yürürlükte değilken ebe ve hemşirelerin refleksoloji tekniğini uygulayabilmeleri için sertifikalarının bulunması yeterliyken, günümüzde ebe/hemşireler, refleksolojiyi 27.10.2014 tarihli, 2915 sayılı “Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliğinin” Madde 9 Ek 3, kararı doğrultusunda doktor gözetiminde sertifikalı sağlık mensupları yapabilirler (Akköz, 2020). Kullanım alanının genişliği nedeniyle etkili sonuçlar refleksolojinin ayaklara

uygulanmasıyla elde edilmektedir (Dolatian ve ark., 2011).

Refleksoloji, özel eğitim gerektiren uygulamalardan biridir. Belli bir eğitim/kurs sürecine dahil olup gerekli sertifikaları aldıktan sonra uygulamaya geçilmelidir. Ülkemizde, ebelik/hemşirelik uygulamalarında refleksolojiye, yapılan bilimsel çalışmalar dışında, rastlanmamıştır. Kliniklerde refleksoloji uygulamasının rutin bakımlar arsına dahil edilebilmesi için hemşirelerin bu alanda sertifikasyonu sağlanmalıdır. Alanında uzmanlaşmış tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri ile ilgili eğitilmiş, sertifikalı, kalifiye ebe/hemşireler yetiştirilmelidir (Çevik, 2013).

Ülkemizde 2000-2016 yılları arasında refleksoloji ile ilgili yapılan araştırmaların; %86.4’ünün akademisyen hemşireler tarafından yürütüldüğü saptanmıştır. Ayrıca bu araştırmaların %36.8’nin iç hastalıkları hemşireliği, %36.8’nin doğum ve kadın sağlığı hastalıkları hemşireliği, %15.8’nin hemşirelik esasları, %5.3’nün çocuk sağlığı ve hastalıkları hemşireliği, %5.3’nün ruh sağlığı ve hastalıkları hemşireliği anabilim dalındaki akademisyen hemşireler tarafından yürütüldüğü belirlenmiştir (Arslan ve ark., 2017). Sağlık personelleri ile yapılan bir çalışmada da sağlık personelleri tarafından TAT yöntemi kullanım sıklığının %25 olduğu, en çok kullandıkları TAT yönteminin ise bitkisel yöntem olduğu, %50’sinin ise refleksoloji yöntemini hiç duymadığı belirlenmiştir (Lafçı & Kara Kaşıkçı, 2014).

Sağlık alanında teknolojik gelişmelerle birlikte hemşirelerin rol ve sorumluluklarında değişimler meydana gelmiştir. Bu nedenle hemşirelerden tamamlayıcı tedavilerin kullanımı ile ilgili hemşirelik uygulamalarını geliştirilmeleri, etkili stratejiler belirlemeleri ve bireylerin tamamlayıcı tedavileri etkili ve doğru şekilde kullanmaları konusunda hastaları yönlendirilmeleri beklenmektedir (Gray, 2004). Refleksoloji uygulamasının etkili, basit, invaziv olmayan, güvenilir, alet gerektirmeyen ve maliyeti düşük bir yöntem olması hemşirelik bakımında kullanımını giderek arttırmaktadır (Doğru ve ark., 2017).



KAYNAKLAR

- Arslan GG, Çınar Yücel Ş, Gökçen M (2017). Türkiye’de 2000-2016 Yılları Arasında Refleksoloji Uygulamasıyla İlgili Yapılan Çalışmaların Sistematik Analizi. *Spatula Ddpeer Reviewed Journal on Complementary Medicine and Drug Discovery*,7: 32-37.
- Aydın Sayılan A, & Mert Boğa S (2018). Hemşirelerin İş Stresi, İş Yükü, İş Kontrolü Ve Sosyal Destek Düzeyi İle Tıbbi Hataya Eğilimleri Arasındaki İlişkinin Belirlenmesi. *Hemşirelikte Araştırma Geliştirme Dergisi*, 20(1): 11-22.
- Akköz Çevik S (2020). Refleksolojinin Doğum Eylemi Üzerindeki Etkisi. *Disipliner Yaklaşımla Güncel Sağlık Konuları*. Ulutaşdemir N (Edt.). İksad Yayınevi,28-33
- Bagheri-Nesami M, Shorofi SA, Zargar N, Sohrabi M, Gholipour-Baradari A, Khalilian A (2014). The Effect of Foot Reflexology Massage on Anxiety in Patients Following Coronary Artery Bypass Graft Surgery: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(1): 42-47.
- Choi SM, & Lee EJ (2015). Effects of Foot-Reflexology Massage on Fatigue, Stress and Postpartum Depression in Postpartum Women. *Korean Society of Nursing Science*, 45(4): 587-594
- Çevik K (2013). Hemşirelikte Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi: Refleksoloji. *Ege Üniversitesi Hemşirelik 2013Fakültesi Dergisi*, 29:71-82.
- Çakıroğlu G (2013). Refleksoloji. Dördüncü baskı. *Kassandra Yayınları*, İstanbul:17-18.
- Dolatian M, Hasanpour A, Montazeri S, Heshmat R. Alavi H (2011). The Effect of Reflexology on Pain Intensity and Duration of Labor on Primiparas. *Iran Red Crescent Med Journal*, 13(7): 475-79
- Doğru BV, Yıldırım Y, Aykar FŞ (2017). Kardiyovasküler Hastalıklar ve Refleksoloji. *Journal of Cardiovascular Nursing*, 8(17): 77-85.
- Doğan HD (2014). Ellerin İyileştirme Sanatı: Refleksoloji. *European Journal of Basic Medical Science*, 4(4):89-94
- Dinler Y (2015). Refleksoloji, Cinius Yayınları:10-40.
- Embong NH, Soh YC, Ming LC, Wong TW (2015). Revisiting Reflexology: Concept, Evidence, Current Practice, and Practitioner Training. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 5(4): 197-206.
- Gözüyeşil E (2015). Refleksoloji. Başer M, & Taşçı S, (Ed.). *Kanıtla Dayalı Rehberleriyle Tamamlayıcı ve Destekleyici Uygulamalar*. Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara: 101-112.
- Gunnarsdottir TJ (2013). Reflexology. In R. Lindquist, M. Snyder, M. Fran Tracy (Eds.). *Complementary and Alternative Therapies in Nursing: Seventh Edition*. Springer Publishing Company:103-121.
- Gray DP (2004). *Complementary and Alternative Therapies*. İçinde Lewis, SM., Heitkemper, L. ve Dirksen, SR. (Eds), *Medical Surgical Nursing*. St. Louis: Mosby Inc.; 94-109.
- Hudson FB, Davidson J, Whiteley MS (2015). The Impact of Hand Refleology on Pain, Anxiety and Satisfaction During Minimally Invasive Surgery Under Local Anaesthetic: A Randomised Controlled Trial. *International Journal of Nursing Studies*, 52(1): 1789-1797.
- Horosanlı E, Usta B, Yeşilçay A (2008). Medikal akupunktur. *Yeni Tıp Dergisi*, 25: 70-75.
- Kurt S, & Can G (2013). Refleksoloji Ve Kullanım Alanları. *Sağlıkla Hemşirelik Dergisi*, 3: 54-55
- Korhan EA, Khorshid L, Uyar M (2014). Reflexology: Its Effects on Physiological Anxiety Signs and Sedation Needs. *Holistic Nursing Practice*, 28(1): 6-23.
- Lakasing E, & Lawrence D (2010). When to Use Reflexology. *Primary Health Care*, 20(1): 16-19.
- Lafçı D, & Kara Kaşıkçı M (2014). Yataklı Sağlık Kuruluşunda Görev Yapan Sağlık Personelinin Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlerini Bilme ve Kullanma Durumları. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 3(4): 1-18.
- Metin ZG, & Ozdemir L (2016). The Effects of Aromatherapy Massage and Reflexology on Pain and Fatigue in Patients with Rheumatoid Arthritis: A Randomized Controlled Trial. *Pain Manag Nurs*, 17(2):140-149.
- Örücü E, Kılıç R, Ergül A (2011). Çalışma Yaşamında Stresin Bireysel Performans Üzerindeki Etkileri: Eğitim ve Sağlık Çalışanlarına Yönelik Bir



Araştırma. Uluslararası Hakemli Sosyal Bilimler Dergisi, 26: 1-2.

in Patients With Breast and Lung Cancer. *Oncol Nurs Forum*,27: 67–72.

Park JW, Yoo HR, Lee HS (2006). Effects of Foot Reflex Zone Massage on Patients Pain and Sleep Satisfaction Following Mastectomy. *J Korean Acad Soc Home Care Nurse*; 13(2): 54-60.

Tucker T (2009). *Reflexology*. London; Published by EMS.

Uysal N, & Kutlutürkani S (2016). Kanserli Bireylerde Semptom Kontrolünde Refleksoloji Uygulaması. *Bakırköy Tıp Dergisi*,12(3):103-109

Quattrin R, Zanini A, Buchini S, Turello D, Annunziata MA, Vidotti C, Colombatti A, Brusaferrò S (2006). Use of reflexology foot massage to reduce anxiety in hospitalized cancer patients in chemotherapy treatment: methodology and outcomes. *Journal of Nursing Management*, 14: 96–105.

Wang MY, Tsai PS, Lee PH, Chang WY, Yang CM. (2008). The efficacy of reflexology – systematic review. *J Adv Nursing*, 62(5): 512-520.

Vardanji MM (2013). A Randomized-Controlled Trial Examining The Effects of Reflexology on Anxiety of Patients Undergoing Coronary Angiography. *Nursing and Midwifery Studies*, 2(1): 3-9

Stone V (2010). *The World's Best Massage Techniques The Complete Illustrated Guide: Innovative Bodywork Practices From Around The Globe For Pleasure, Relaxation, and Pain Relief*. (First Edition). USA: Quarto Publishing Group:103-121.

Yıldız S, & Yaşa Öztürk G (2014). Refleksoloji: Temel ve Klinik Bilgiler. *İntegratif Tıp Dergisi*, 2(1): 26-42.

Stephenson NL, Weinrich SP, Tavakoli AS (2000). The Effects of Foot Reflexology on Anxiety and Pain

Yılar EZ, & Pasinlioğlu T (2017). Doğum Ağrısında Alternatif Bir Yöntem: Ayak Refleksolojisi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 4(1): 53-61