



Hemşirelik Bilimi Dergisi

Journal of Nursing Science

<http://dergipark.gov.tr/hbd>

e-ISSN:2636-8439

DOI: <https://doi.org/10.54189/10.54189>

Derleme

İntegratif (Bütünleşik) Tedavinin Yeni Gözdesi: Su Jok Terapi The New Favorite Of Integrative Therapy: Su Jok Therapy

Ayşegül KAHRAMAN^{ID}*,a, Raşan ÇEVİK AKYIL^{ID}b

^a *PhD.* Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Uygulama ve Araştırma Hastanesi, AYDIN, TÜRKİYE

^b *Prof.Dr.* Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi, İç Hastalıklar Hemşireliği Anabilim Dalı, AYDIN, TÜRKİYE

ÖZET

Su Jok terapiye göre eller ve ayaklar vücudun minyatür bir kopyasıdır ve anatomik olarak insan vücuduna maksimum yapısal benzerlik göstermektedir. İnsan vücudundaki her organın el ve ayaklarda karşılık geldiği bir yansıma noktası bulunmaktadır. Bu noktalar uzaktan kumanda gibi vücudun her organını ve parçasını harekete geçirmektedir. Su Jok terapi ile vücudun el ve ayaklardaki yansıma noktalarına çeşitli teknikler ile yapılan uygulama sonucunda fiziksel olarak organ veya vücut bölgesinin uyarıldığı ve vücutta bulunan enerjinin harekete geçirildiği ve iyileşmenin sağlandığı savunulmaktadır. Uygulamanın basit olması, yan etkisinin olmaması, girişimsel bir müdahale içermemesi ve uygulama alanı olarak geniş bir yelpazeye sahip olması Su Jok terapinin popüleritesini gittikçe artırmaktadır.

Bu derlemede Su Jok terapi ile ilgili alanyazın (literatür) taraması yapılmış ve çeşitli kaynaklardan derlenen bilgiler ışığında integratif (bütünleşik) hemşirelik ile felsefe yakınlığından bahsedilmiş bir yöntem olan Su Jok terapi ve etki mekanizması, uygulama prensipleri ile alanda yapılan çalışmalar ele alınmış ve derlenen bilgiler özetlenmeye çalışılmıştır.

Anahtar Kelimeler: Hemşirelik; İntegratif (bütünleşik) Yöntem; Su Jok

ABSTRACT

According to Su Jok therapy, the hands and feet are a miniature replica of the body and anatomically show maximum structural similarity to the human body. Each organ in the human body has a corresponding reflection point on the hands and feet. These points activate every organ and part of the body, like a remote control. It is argued that thanks to Su Jok therapy, as a result of the application of various techniques to the reflection points of the body on the hands and feet, the organ or body region is physically stimulated, the energy in the body is activated and healing is achieved. The popularity of Su Jok therapy is increasing day by day as it is simple to apply, has no side effects, does not contain any interventional interference and has a wide range of application areas.

In this review, the literature on Su Jok therapy was searched and in the light of the data compiled from various sources, Su Jok therapy, which is a method of integrative nursing and philosophy closeness, and its mechanism of action, application principles and studies in the field were discussed and the collected data was tried to be summarized.

Keywords: Su Jok; Integrative Method; Nursing

* Bu çalışma daha önce yayınlanmamış ve herhangi bir dergiye eş zamanlı olarak değerlendirilmek üzere sunulmamıştır.

*Sorumlu Yazar: Ayşegül KAHRAMAN

Adres: Aydın Adnan Menderes Üniversitesi Uygulama ve Araştırma Hastanesi, AYDIN, TÜRKİYE

e-posta: kahramanaysegul@yahoo.com

Geliş tarihi: 16 Eylül 2021

Kabul tarihi: 12 Aralık 2022

GİRİŞ

Modern tıp uygulamalarının enerji ve zihinsel temelli değişim teknikleriyle birlikte uygulanması olarak tanımlanan “integratif (bütünleşik) tıp” beden enerjisinde oluşan bozuklukların fiziksel hastalıkların nedeni olduğunu, sağlığın devamı ve iyileşmenin sağlanması için de beden enerjisinin yeniden düzenlenmesi gerektiğini savunmaktadır (Sommer ve Vatanoglu-Lutz, 2017). Tedavide sadece hastalığa odaklanılmamakta, birey ruhsal ve bedensel olarak da bir bütün olarak ele alınmaktadır (Tütüncü, 2017). Bu açıdan bakıldığında tamamlayıcı tedaviler ile hemşirelik bakım uygulamalarının aynı felsefeye sahip olduğu görülmektedir. İnsanın içindeki iyileştirici gücü açığa çıkarmayı amaçlayan integratif hemşirelik, yoğun invaziv uygulamalarının aksine non-invaziv ve non-farmakolojik yöntemlerle insanın bir bütün olarak iyileşmesini destekleyen geleneksel ve yeni girişimler için kanıt temelli uygulamaları tercih etmektedir (Taşcı, 2015; Watson 2009). Bu nedenle integratif yöntemlerin bilimsel sorun çözme ve kuramsal bilgi ile donatılmış hemşirelerin bağımsız rolleri arasında sayılabilecek bir hemşirelik girişimi olarak değerlendirilmesi gerekmektedir (Turan, Öztürk ve Kaya, 2010).

Dünya'daki Birleşik Krallık, Danimarka, Hollanda, Almanya, Kanada vb ülkelerde gerekli kurs, eğitim, sertifika aldıktan sonra hemşirelerin integratif yöntemleri uygulamalarında herhangi bir engel yasa ya da yönetmelik bulunmazken, ülkemizde 29158 sayılı ile 27 Ekim 2014 tarihinde Resmi Gazetede yayınlanan “Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği” nde hemşirelerin tek başına uygulama yapma yetkilerinin bulunmadığı, sertifikalı tabip ve diş tabibinin gözetim ve denetimi altında ancak uygulamalara katılabildikleri ifade edilmektedir (Sommer ve Lutz, 2017).

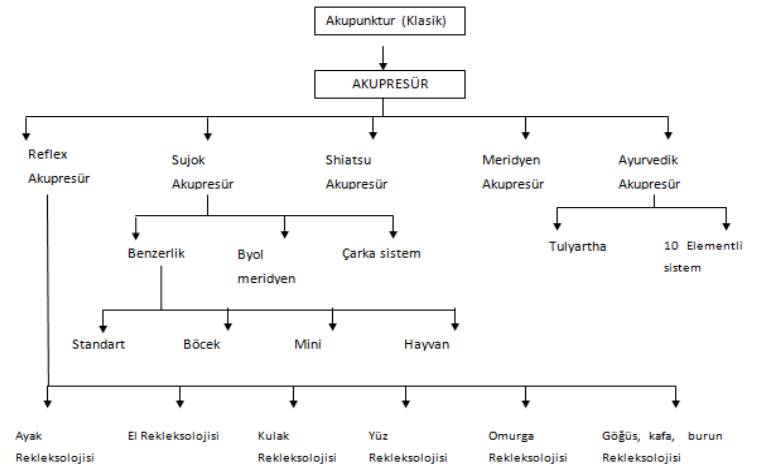
Literatürde, integratif hemşireliğin felsefesiyle benzerlik gösteren Su Jok terapinin uygulamasının basit oluşu, herhangi bir yan etkinin olmaması ve girişimsel bir müdahale içermemesi gibi nedenlerden dolayı hemşirelerin semptom yönetiminde integratif (bütünleşik) bir yöntem olarak Su Jok terapiyi uygulayabilecekleri savunulmaktadır (Nurjannah, 2020).

Su Jok Terapi

Güney Koreli bilim adamı Profesör Park Jae Woo (1942-2010) tarafından 1986 yılında geliştirilmiştir. Kore dilinde “Su” el, “Jok” ise ayak anlamına gelmektedir (Friman ve Chelala, 2016; Ivanov 2018; Sharma ve Sharma, 2015; Woo 1987, 1991, 2000, 2002, 2007). Su Jok terapi, el ve ayaklarda bulunan yansıma noktalarına masaj, moksa (ısıtma), iğne, magnet ve tohum gibi çeşitli teknikler uygulanarak yapılan, vücudun eller ve ayaklar üzerindeki bağımsız iletişim sistemlerini kullanan modern bir akupresür/akupunktur

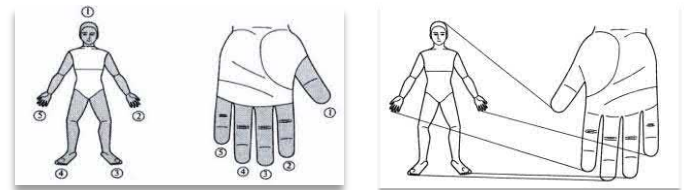
yorumu olarak tanımlanmaktadır (Şekil 1) (Albert ve Asanova, 2016; Albert, 2018; Ivanov 2018; Ponni, 2011).

Holistik yaklaşımlar, enerji akışı ve meridyenler Su Jok terapinin temelini oluşturmaktadır (Ivanov 2018; Seth, 2013). Su Jok, doğu tıbbının denenmiş ve güvenilir birçok yöntemini içeren entegre bir terapi yöntemidir (Ponni, 2011; Rodríguez, Mendoza, García ve Castañeda, 2018; Seth, 2013). Özellikle de aynı felsefenin ifade ettiği yaklaşımlar olan akupunktur ve akupresür gibi uygulamalara içerik bakımından benzerlik göstermektedir (Ivanov 2018; Ponni, 2011; Rodríguez ve ark., 2018). Bu yaklaşımların ortak amacı, vücutta enerji taşıyan meridyenlerin (enerji kanallarının) üzerindeki biyolojik olarak aktif noktalara (akupunktur noktalarına) basınç yaparak yaşam enerjisi olan Chi (ki) enerjisinin sağlıklı bir şekilde akışını sağlamaktır (Chen ve Wang, 2014). Su Jok terapinin diğer refleksoterapi yöntemlerinden farkı, el ve ayakların insan vücuduna olan benzerliğidir. Bu benzerlik Su Jok terapi de “uygunluk sistemi” olarak adlandırılmaktadır (Ivanov 2018; Woo 1987, 1991, 2000, 2002, 2007).



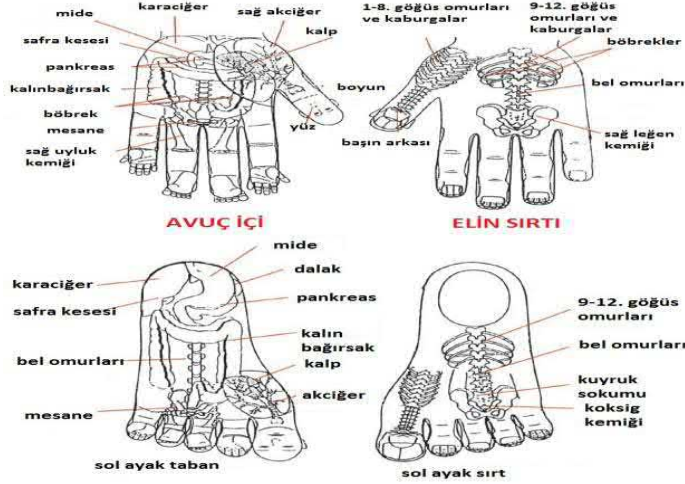
Şekil 1. Su Jok terapinin akupresüre yöntemleri içindeki yeri (Woo, 1987).

Resim 1'de görüldüğü gibi, el ve ayaklardaki başparmak “baş” bölgesini, elde avuç, ayakta ise taban “gövdeyi”, el ve ayaklardaki 3. ve 4. parmaklar “bacakları”, 2. ve 5. parmaklar da “kolları” temsil etmektedir. Böylece eller; gövdeden uzanan kollar, bacaklar ve baş bölgesi ile vücudun küçük bir yansıması olarak gözlenmektedir (Friman ve Chelala, 2016; Ivanov 2018; Woo 1987, 1991, 2000, 2002, 2007).



Resim 1. Baş ve ekstremitelerin sayılarında elin vücuda uygunluğu (Woo, 1991).

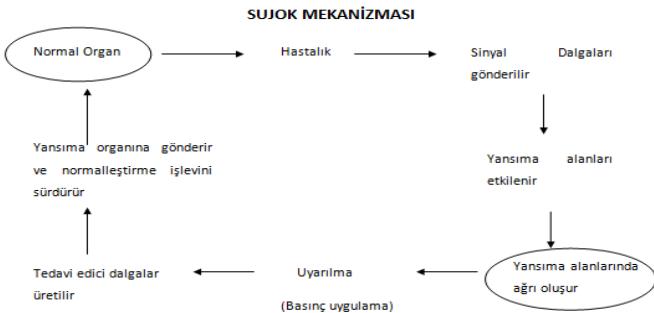
Eski Çin bilgilerine göre insan bedeni ying ve yang olmak üzere ikiye bölünmektedir. El yumruk şeklinde sıkıldığında avuç içi ying, dış yüzü yang olmaktadır (Woo, 1991). Su Jok uygunluk sistemine göre de, bedenin yang tarafı ellerin ve ayakların dış tarafına; ying tarafı ise avuç içi ve ayak tabanına uygunluk göstermektedir. Yang tarafında omurga, ying tarafında da iç organların yansima noktaları bulunmaktadır (Resim 2) (Ivanov 2018; Seth, 2013; Woo 1987, 1991, 2000, 2002, 2007).



Resim 2. Su Jok yöntemine göre organların el/ayaklara yansima şeması (Woo, 1991).

Su Jok Terapinin Etki Mekanizması

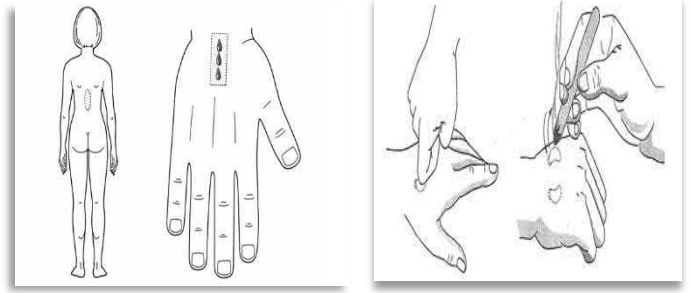
Su Jok teorisine göre; vücutta enerji akımı ve sirkülasyonun bulunduğu, hastalık oluştuğunda da bu enerji akımının bozulduğu savunulmaktadır (Ivanov 2018; Seth, 2013; Woo 1987, 1991, 2007). Vücutta bulunan organda ağrı/hastalık durumu ortaya çıktığı zaman uygunluk sistemi prensibine göre el ve ayaklarda bulunan yansima bölgesine sinyaller gönderilmektedir (Ivanov 2018). Ağrı/hastalığın olduğu organa ait el ve ayakların yansima noktalarında "bilye uygunluğu" denilen basıya duyarlı minik şişlikler oluşmaktadır (Seth, 2013; Woo 1987, 1991, 2000, 2002, 2007). Bu noktalara yapılan uygulama sonucunda hasta organ veya vücut bölgesinin uyarıldığı, bu uyarılma ile vücutta bulunan enerjinin harekete geçtiği ve semptomlarda da düzelme gözlemlendiği ifade edilmektedir (Ivanov 2018; Seth, 2013; Woo 1987, 1991, 2007) (Şekil 2).



Şekil 2. Su Jok Terapinin Etki Mekanizması (Woo, 1987).

Su Jok Terapi Uygulama Prensipleri

Yansima Alanlarının Seçimi: Yansima noktaları, organın el ve ayaklarda karşılık geldiği alan üzerinde tespit edilmektedir (Seth, 2013). Yansima alanının doğru seçimi, Su Jok terapinin etkinliği açısından büyük önem taşımaktadır. Aksi takdirde, Su Jok terapinin etkisiz olmasına neden olabileceği belirtilmektedir. Örneğin; bel bölgesinde ağrı şikâyeti olan hastaya Su Jok uygunluk sistemine göre omurganın el sırtına yansıyan alanda uygulama yapılırsa sonuç başarısız olabilir. Çünkü bel ağrısı omurga ile ilgili bir sorundan değil, böbrek hastalığından da kaynaklanabilir (Resim 3). Eğer kişinin bel ağrısının sebebi gerçekte böbrek hastalığı ise, teşhisin yanlış olması yansima alanının yanlış seçimine ve Su Jok terapinin de etkisiz olmasına neden olabileceği ifade edilmektedir (Ivanov, 2018).



A: Bel ağrısı yansima alanı

B: Böbrek ağrısı yansima alanı

Resim 3. Yansima noktasının yanlış teşhisi (Woo, 1991).

El ve ayakların doğru pozisyonda tutulması yansima noktalarının tespitinde vücudun sağ ve sol bölgesine göre belirlenmesinde büyük önem taşımaktadır (Resim 4) (Woo 1987, 1991, 2000).

Uygulamada, ayak tabanının hareketten dolayı doğal bir mekanik basınç uygulayıcısı olarak işlev görmesinin tedavinin etkinliğini arttırdığı belirtilmektedir (Ivanov, 2018). Fakat klinikte ayaklardan çok kullanım kolaylığı açısından eller tercih edilmektedir (Woo, 1991). Kadınlarda sağ, erkeklerde de sol elin kullanılmasının uygulamada biraz daha etkili olduğu ifade edilse de "birincil alan/bölge" olarak tanımlanan temsil ettikleri organın tarafında bulunan bölgeye uygulanması kabul görmektedir.

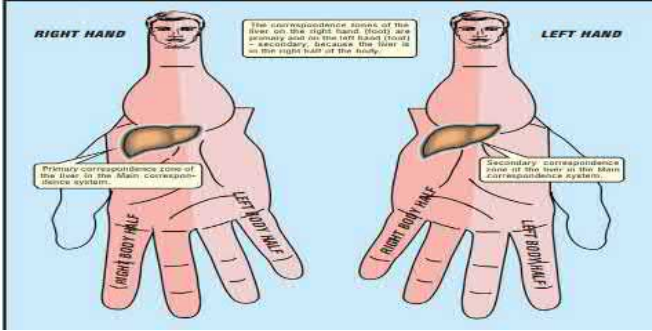


Resim 4. Bedenin Sağ ve Sol Kısımlarının Ellere Yansiması (Woo, 1991).

Örnek 1: Karaciğer, safra kesesi, sağ bacak, sağ kol, sağ göz, sağ kulak vb. organlar vücudun sağ tarafında bulunan organlardır. Bu nedenle birincil bölgeleri sağ tarafta ve ikincil bölgeleri de sol tarafta bulunmaktadır (Resim 5).

Örnek 2: Kalp, dalak, sol bacak, sol kol, sol kulak, sol göz vb. organlar vücudun sol tarafında bulunan organlardır. Bu nedenle birincil bölgeleri sol tarafta ve ikincil bölgeleri de sağ tarafta yer almaktadır.

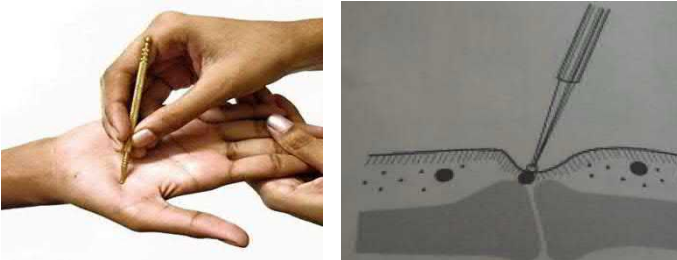
Birincil bölgeler, karşılık geldikleri organa daha yakın olduğu için daha etkili sonuçların alındığı bildirilmektedir (Ivanov, 2018).



Resim 5. Birincil ve ikincil alanlar (Ivanov, 2018).

Ağrılı Su Jok Noktalarının Yerlerinin Belirlenmesi: Bu yöntemin etkinliğini belirleyen en temel adım doğru noktayı bulmaktır (Friman ve Chelala, 2016; Park 1991,2007; Rodríguez ve diğerleri, 2018). Vücuttaki enerji akışı, üzüntü, stres, travmalar sonucu tıkanabilir. Vücuttaki enerji akışı tıkanığında bu durum ellere, vücuda, başa ve ayaklara yansımaktadır. Bu blokajlar ağrı deneyimi, şişlik veya kalınlaşmış alanlar olarak ortaya çıkmaktadır (Tuğay, 2010).

El ve ayaklarda, patolojinin olduğu organa ait yansıma noktalarında “bilye uygunluğu” denilen minik şişlikler oluşmaktadır. İlgili noktanın basınca duyarlılığının, vücut bölümündeki ağrı seviyesi ile doğrudan bir korelasyona sahip olduğu savunulmaktadır. Bu nedenle, vücudun uzuvlara yansıdığı noktalarda basıyla birlikte ağrı ve çekilme hissi oluşmakta ve bu sayede doğru nokta tespiti yapılabilmektedir (Resim 6) (Seth, 2013; Woo, 1987, 1991, 2000, 2002).



Resim 6. Patolojinin olduğu organa ait yansıma (Woo 1987, 1991).

El ve ayaktaki ağrılı noktanın tespiti için “diyağnostik prob” veya “teşhis çubuğu” olarak adlandırılan metal, plastik veya tahtadan yapılmış, yaklaşık on santimetre uzunluğunda bir çubuk kullanılmaktadır. Uygun bölgedeki tüm noktalara aynı güçte bası uygulanması doğru noktanın tespiti açısından

son derece önemlidir (Resim 7) (Seth, 2013; Woo, 1987, 1991, 2000, 2002).



Resim 7. Diyağnostik prob (Teşhis çubuğu) (Ivanov, 2018).

Ağrılı Noktaların Stimülasyonu: Doğru noktanın tespitinden sonra bu noktaları uyarmak ve enerji akışının devamı sağlamak amacıyla Su Jok terapide çeşitli teknikler uygulanmaktadır (Ivanov, 2018; Woo 2007).

- Moxa stimülasyonu
- Soğuk stimülasyonu
- İğne stimülasyonu
- İğne ve moxa stimülasyonu
- Masaj stimülasyonu
 - Diagnostic probe masajı
 - Tohum masajı (seed-therapy)
 - Genel masaj aletleri yardımıyla
 - Masaj yüzüğü
 - Spiral masaj
 - Silindir masaj
 - Parmakla masaj
 - Magnetik yıldız masajı
- Magnet stimülasyonu
 - Nokta şeklinde
 - Halka şeklinde
 - Magnetik işaretli

Stimülasyon Yönteminin Seçimi: Su Jok noktalarına uygulanacak stimülasyon yönteminin seçimi, hastalığın ciddiyetine ve kullanılacak olan uygunluk bölgesinin boyutuna göre farklı olabilmektedir (Ivanov, 2018). Çok ciddi olmayan hastalıklarda ağrıyı hafifletmek için iğne yerine teşhis probu veya tohum terapisi/mıknatıslar ile yapılan masajların yeterli olabileceği belirtilmektedir. Daha ciddi, akut ve kronik hastalıklarda ise, moxa, iğneler veya farklı stimülasyon metotlarının kombinasyonlarında daha etkili sonuçlar alınabilmektedir.

Stimülasyon Süresinin Belirlenmesi: Bir uygulamanın süresi; stimülasyon yöntemine ve stimüle edilen ağrı

noktalarının veya alanlarının sayısına bağlı olarak değişiklik gösterebilmektedir (Ivanov, 2018).

Uygulama Sayı ve Sıklığının Belirlenmesi: Uygulamanın sayı ve sıklığı hastalığın doğasına ve ciddiyetine göre belirlenmektedir (Ivanov, 2018). Literatüre göre iyileşme süresi bir çok faktöre göre değişkenlik göstermekle birlikte optimal terapötik sonuçlar elde etmek için genellikle 1-15 seans olması tavsiye edilmektedir (Seth, 2013; Woo, 1991). Hastalık akut değilse kronik hastalıklarda seanslar arasında bir iki günlük aralıklar verilmesi kullanılan ağrı noktalarının dinlenebilmesi için önerilmektedir. Hastalığın semptomları kaybolduktan sonra da ilave olarak 2-3 seans daha uygulama yapılması işlemin etkinliğini artırması açısından tavsiye edilmektedir (Ivanov, 2018). Tanının yanlış olması, stimülasyon yöntem seçiminin uygun olmaması, uygunluk bölgesi için küçük bir alan seçilmesi, ağrı noktalarının doğru tanımlanmaması, belirli bir hastalığın gerektirdiği rejimin gözlenmemesi, hastalıklı organda geri dönüşümsüz organik değişikliklerin varlığı, hastalıktan tüm vücut sisteminin etkilenmesi Su Jok terapinin başarısız olmasına neden olabilmektedir (Ivanov, 2018).

Literatürde Su Jok Terapi

Su Jok Terapi, 2000 yılında Rusya Sağlık Bakanlığı tarafından refleksoterapi yöntemi olarak kabul edilmiş ve birçok ülkede aktif bir şekilde uygulanmaktadır (Ivanov, 2018; Safonov ve Naprienko, 2017).

Literatürde; Su Jok uygulamasının olumlu etkileri ile ilgili; kronik ağrı, bel ve boyun fitiğine bağlı ağrı, postoperatif ağrı, migren ağrısı, astım, soğuk algınlığı, göğüs ağrısı, postür bozukluğu, karpal tünel sendromu, mide ülseri ve duodenum ülserinin tedavisinde, anksiyete de kaygı durumunun azalmasına yönelik yapılmış az sayıda çalışmaya rastlanmıştır (Albert ve Asanova, 2016; Albert, 2018; Cruz ve Muñoz, 2012; Huber, Despaigne, García ve Díaz, 2016; Nedeljkovic, Ljuština-Pribić ve Savić, 2008; Oliva, Orduño, Portuondo, Monier ve López, 2017; Pérez, González, López ve Roque, 2014; Popova, 2005; Safonov ve Naprienko, 2017). Literatürde incelemesi sonucu ulaşılan Su Jok terapi ile ilgili yapılmış çalışmalardan bazıları şunlardır: Perez ve diğerleri'nin çalışmasında; 65-69 yaş arasında ve çeşitli deformasyonlara bağlı şiddetli diz ağrısı olan katılımcıların oluşturduğu örnekleme, Su Jok uygulaması sonrasında hissedilen şiddetli ağrının anlamlı düzeyde azaldığı belirtilmiştir (Pérez ve ark., 2014). Yaşları 7 ile 17 arasında değişen 100 astımlı çocuk ile yapılan randomize kontrollü çalışmada; sadece ilaç alan çocukların oluşturduğu grup ile hem ilaç alan ve hem de Su Jok uygulanan gruptaki çocukların karşılaştırılması sonucu, kombine (ilaç ve Su Jok) grubun tedavi sonuçlarının ilaç grubuna göre daha olumlu olduğu tespit edilmiştir (Nedeljkovic ve ark., 2008).

Oliva ve diğerlerinin yarı deneysel planladıkları çalışmasında; 20 yaşından büyük hidrosalpinks tanısı alan 56 hastaya, her biri 10 gün süren toplamda 3 kürden oluşan ve her kür arasında 15 günlük dinlenme aralıklarının planlandığı Su Jok tedavisi sonucunda, pelvik ağrısı olan hastaların %58,9'unun uygulama sonrası ağrılarının azaldığı bildirilmiştir (Oliva ve ark., 2017). Huber ve diğerleri topuk dikenini nedeniyle fizik tedavi bölümünde takip edilen 128 hastayı, konvansiyonel tedavi (kontrol grubu) ve Su Jok (çalışma grubu) uygulanan hastalar olmak üzere randomize olarak iki guruba ayırmıştır. Çalışmanın başında her iki gruptaki hastaların hepsinin analjezik kullanmasına rağmen ağrı şikâyetlerinin dağılımının homojen olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucunda da; Su Jok grubunun iyileşme ve ağrının hafifleme süresinin konvansiyonel tedaviye göre daha hızlı olduğu belirtilmiştir. Terapi alan hastaların memnuniyet derecesi değerlendirildiğinde çalışma grubunun % 98,4'ü, kontrol grubunun da % 87,5'inin elde edilen sonuçlardan memnun olduğu saptanmıştır (Huber ve ark., 2016). Cruz ve Munoz'un gerilim tipi baş ağrısı (n=50) olan hastalarda Su Jok terapinin etkinliğini değerlendirdiği çalışmada, hastaların %80'inde Su Jok uygulaması sonrasında ağrı şiddetinde ve sıklığında azalma olduğu bildirilmiştir (Cruz ve Muñoz, 2012). Literatürde; ikisi ülkemizde olmak üzere hemşirelik uygulaması olarak bel, göğüs, migren ve cerrahi operasyon sonrası oluşan genel ağrının azaltılmasına yönelik Su Jok terapinin etkisinin araştırıldığı 4 çalışmaya rastlanmıştır. Sözü edilen çalışmalarda da Su Jok terapinin ağrı şiddetini azaltmada etkili olduğu ve hemşirelik uygulamaları içinde yer alabileceği belirtilmektedir (Ponni, 2011; Nurjannah, 2020; Şimşek, 2020; Kahraman, 2021).

Su Jok Terapinin Kontrendike Olduğu Durumlar

Su Jok uygulaması, herhangi bir yan etki oluşturmadığından her yaş grubunda kullanılabilir olup; 5 yaş altındaki çocuklar ile işbirliği sağlanamaması nedeniyle uygulama zor olacağı için tercih edilmemektedir. Uygulama bölgesinde yara, mantar vb. gibi durumlar dışında uygulanmasında herhangi bir sakınca bulunmamaktadır. (Friman ve Chelala 2016; Huber ve diğerleri, 2016; Ivanov, 2018; Popova, 2005; Woo, 1991). Aşırı ilaç ve alkol kullanımı sonrası /süresince, gebeliğin son üç ayı, ciddi yorgunluk, uykusuzluk ve açlık gibi durumlarda, yoğun alınan öğün sonrası Su Jok terapi uygulanmamalıdır (Ivanov, 2018).

SONUÇ

Holistik felsefenin uygulama alanını oluşturan integratif hemşirelik birey, aile ve toplumu çevresi ve ilişkileriyle bir bütün olarak değerlendiren ve sağlık bakımında tüm iyileştirme yöntemlerini kullanmayı savunan bir sağlık yaklaşımıdır. Hasta bakımında her bireyin eşsiz ve gereksinimlerinin birbirinden farklı olduğu bilinerek bütüncül bir yaklaşımla integratif bakım uygulamalarının ele alınması sunulan hemşirelik bakımının kalitesini arttıracaktır. Bu

nedenle integratif yaklaşımların semptom yönetime entegre edilmesi gerekmektedir. Bu sonuçlar doğrultusunda;

- Su Jok terapinin kanıta dayalı olarak uygulanabilmesini sağlamak amacıyla bilimsel araştırmaların nitelik ve nicelik yönünden artırılması,
- Semptomlarının hafifletilmesi, yaşam kalitesi ve bakımın etkinliğinin artırılması için uygulamaya ilişkin yasal düzenlemelerle hemşirelerin bu alandaki yetkinliğinin artırılması,
- Hemşirelik bakım uygulamaları içinde Su Jok terapiye yer verilmesi önerilmektedir.

Çıkar Çatışması: Yazarlar arasında çıkar çatışması bulunmamaktadır.

Yazar Katkısı: Fikir sahibi: A.K., R.Ç.A.; Kaynak taraması: A.K.; Makalenin yazılması: A.K., R.Ç.A.; Eleştirel inceleme: R.Ç.A.

KAYNAKLAR

1. Albert M. Study of The Effects of Su Jok in Patients with Impaired Posture. In Varna Medical Forum 2018;7:284-88.
2. Albert MD, Asanova BM. Using Su Jok Therapy to Overcome Pain Syndrome at Lumbar İntervertebral Disk Disease. MEDICUS International Medical Scientific Journal 2016;5(11):58-61.
3. Chen YW, Wang HH. The Effectiveness of Acupressure on Relieving Pain: A Systematic Review. Pain Management Nursing 2014;15(2):539-550.
4. Cruz DM, Muñoz MEP. Tratamiento De La Cefalea Tensional Con Acupuntura, Su Jok Y Terapia De Semillas. Correo Científico Médico 2012;16(2).
5. Friman CRC, Chelala ASL. Terapia Su Jok El Holograma Básico. 2016.
6. Huber JCT, Despaigne OLP, García CJ, Díaz RDLCG. Effectiveness of the Su Jok Therapy in Patients with Pain Due to Heel Spur. MediSan 2016, 20(10), 5009-5017.
7. Ivanov P. Su Jok and Moxa. In: Lavrcel H,eds. A Self-Trea A Self-Treatment Manual. Bulgaria: MEDIKS Ltd.; 2018.
8. Kahraman A, Çevik Akyıl R. Efficacy of Su Jok Seed Therapy in Migraine: A Randomized Placebo-Controlled Study. Complement Med Res 2022; doi: 10.1159/000526903.
9. Nedeljković M, Ljuština-Pribić R, Savić K. Innovative Approach to Laser Acupuncture Therapy of Acute Obstruction in Asthmatic Children. Medicinski Pregled 2008;61(3-4):123-30.
10. Nurjannah I. "Su Jok" Therapy and Sclerology Profile Monitoring for Managing Chest Pain at Home While Avoiding Hospital Admission During The Covid-19 Pandemic: A Case Study. Belitung Nursing Journal 2020;6(6):229-32.
11. Oliva GB, Orduño AC, Portuondo HR, Monier BZ, López BF. Su Jok Therapy in Patients With Hydrosalpinx Diagnosis. Medisan 2017; 21(7):819-25.
12. Pérez IT, González MG, González LGI, López HÁ, Roque LFV. Pain Treatment By Means of Su Jok System for Knee Complaints in Major Adults. Mediciego 2014;20(S1).
13. Ponni, S. A study to assess the effectiveness of Su Jok therapy on low back pain among women at vilankurichi, Coimbatore (Doctoral dissertation, KG College of Nursing, Coimbatore). 2011.
14. Popova LA. Metod Su-Dzhok Akupunktury V Praktike Lecheniya Ortopedicheskikh Bol'nykh. Geniy or-topedii 2005; 4:125-128.
15. Rodríguez A, Mendoza YA, García EFC, Castañeda YT. Terapia Su-Jok en pacientes con diagnóstico de cervicgia. Revista Cubana de Tecnología de la Salud 2018, 9 (3), 42-49.
16. Safonov MI, Naprienko MV. Analysis of the Efficacy Of Reflexology in The Complex Treatment of Chronic Migraine. Zhurnal Nevrol. i Psihiatr. Im. S.S. Korsakova 2017;117(5), 22-25. doi:10.17116/jnevro20171175122-25.
17. Seth S. Sujok: The Healing Touch. Altern Integ Medicine 2013;2:10.
18. Somer P, Vatanoglu-Lutz EE. Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği'nin Hukuki ve Etik Açısından Değerlendirilmesi. Anadolu Kliniği 2017;22(1):58-65.
19. Taşçı S. Hemşirelik Eğitiminde İntegratif Anlayış Geliştirme. İntegratif Tıp Dergisi 2015;3(2):50-54.
20. Tuğay N. Masaj teknikleri. Yüksel İ, editör. Refleksoloji Ankara: Öz Baran Ofset; 2010. p.184-193.
21. Turan N, Öztürk A, Kaya N. Hemşirelikte Yeni Bir Sorumluluk Alanı: Tamamlayıcı Terapi. Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi 2010;3(1):103-8.
22. Tütüncü S. Geleneksel, Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamalarına Genel Bir Bakış. Tütüncü S, Etiler N, editör. Tıbbın Alternatifi Olmaz! Geleneksel Alternatif ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları. Ankara: Türk Tabipler Birliği Yayınları. 2017. p.11-55.
23. Sharma P, Sharma D. Control/cure naturally the headache/migraine just by touching the tips of your fingers. Cephalalgia 2015. doi:http://dx.doi.org/10.1177/0333102415581304
24. Şimşek HE., Alpar ŞE. The effect of aromatherapy and Su Jok interventions on post-cesarean pain. Complement Ther Clin Pract 2022;49. doi: 10.1016/j.ctcp.2022.101642.
25. Watson J. (2009). Caring Science and Human Caring Theory: Transforming Personal and Professional Practices of Nursing and Health Care. Journal of Health and Human Services Administration 2009;31(4):466-82.
26. Woo JW. Be your own doctor. Jaipur, India: Smile Academy Pvt. Ltd.; 1987.
27. Woo JW. Su Jok for everybody. Smile Academy.1991.
28. Woo JW. Seed therapy. Moscow: Su Jok. Monografia en CD-ROM]. Academy; 2000.
29. Woo JW. Su Jok therapy in emergency situations. Moscow: Su Jok Academy; 2002.
30. Woo JW. A guide to Su Jok therapy. Moscow: Su Jok Academy; 2007.