

KAS İSKELET SİSTEMİ HASTALIKLARINDA REFLEKSOLOJİ

Hicran UŞAN

GİRİŞ

Refleksoloji el, ayak tabanı ve kulaklarda vücudun tüm bölümleri, organ ve bezleriyle ilgili yönlendirici refleks alanların mevcudiyeti prensibine dayanmaktadır. Bu refleks alanlara herhangi bir cihaz, malzeme, krem, losyon kullanmadan sadece el ve parmaklarla basınç uygulanır. ⁽¹⁾

Refleksoloji uygulamasında, uygulama yapılan alanın bağlantılı olduğu organlarda ve vücut bölgelerinde, kutano-visseral refleks yolları aracılığıyla çeşitli reaksiyonlar oluşmaktadır. Bu reaksiyonlar bedenin tekrar denge ve homeostaz haline dönmesine yönelik yanıtları içermektedir. Refleksoloji uygulaması ile ilgili bölgelerde kan dolaşımı artmaktadır. Böylece hücrelere besin maddeleri ve oksijen taşınması kolaylaşmaktadır. Yine lenfatik dolaşımın artmasıyla hücrelerde ve bağ dokusunda birikmiş toksinler ve atık maddeler uzaklaştırılabilmektedir. ⁽²⁾

Diğer bütüncül tedavi yöntemlerinde olduğu gibi, refleksoloji tedavisi de vücudun kendi kendini tamir mekanizmalarını ve böylelikle doğal iyileşme sürecini harekete geçirmektedir. ⁽³⁾

Kulak ve el ile kıyaslandığında ayaklardaki organ yansıma noktaları daha geniştir ve lokalizasyonu daha kolaydır. Yine ayak el bölgesine göre daha hassastır. Bu nedenle pratikte refleksoloji tedavilerinde daha ziyade ayak uygulamaları tercih edilmektedir. ⁽⁴⁾ El uygulamaları ise, kolay ulaşılabilir olması nedeniyle, daha ziyade kişinin kendisine refleksoloji uygulamak istediği durumlarda kullanılabilmektedir.

TARİHÇE

Refleksolojinin tedavi amaçlı kullanıldığını gösteren en eski belgeler Mısır'da "Kralların Hekimi" Ankhmahor'un mezarında bulunmuştur. Bu belge milattan önce 2400'lü yıllarda Mısır'da refleks tedavilerin uygulandığını göstermektedir

SONUÇ

Refleksoloji özellikle ağrı düzeylerini azaltarak hastaların yaşam kalitelerini arttırmaktadır. Ayrıca refleksoloji MS ve serebral palsi gibi rahatsızlıklarda spastisiteyi azaltmada etkin bir tedavi yöntemidir. Uygulama kolaylığı, girişimsel bir yöntem olmaması ve yardımcı cihaz gerektirmemesi avantajları arasındadır. Refleksoloji tedavisi çeşitli kas iskelet sistemi rahatsızlıklarında güvenle uygulanabilecek, etkin bir tedavi yöntemidir.

Anahtar Kelimeler: Refleksoloji, kas iskelet sistemi, ağrı

KAYNAKÇA

1. T.C. Sağlık Bakanlığı Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları ve İlgili Mevzuat - ANKARA 2016 T.C. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 1049, ISBN: 978-975-590-624-9
2. Kunz, B-K. (1984). *Durch die Füße heilen*. München: Ehrenwirth Verlag, ISBN 978-1460919712
3. Issel, C. (1996). *Reflexology Art, Science and History* (4.ed). Sacramento, CA: New Frontier Publishing
4. Norman, L. (2006). Why the feet. *The Reflexology Handbook* (9-12). London: Piatkus
5. Dougans, I. (1992). *The Art of Reflexology*. Dorset: Element Books, ISBN: 1-85230-236-4
6. Dougans, I. (1999). *The Complete Illustrated Guide to Reflexology*. Dorset: Element Books, ISBN: 1-85230-910-5
7. Kunz, B-K. (2007). *Complete Reflexology for Life*. New York: Dorling Kindersley, ISBN: 978-07566-2852-9
8. *The History of Reflexology* (2019). *Foot Reflexology: A Brief History*. (15/07/2019'da <http://reflexologyhistory.com/History.html#Work> adresinden ulaşılmıştır).
9. Dougans, I. (2005). *Reflexology. The 5 elements and their 12 meridians, a unique approach*. London: Thorsons, ISBN: 978-0-00-719827-6
10. McCullough JEM., Liddle SD, Sinclair M, et al. The Physiological and Biochemical Outcomes Associated with a Reflexology Treatment: A Systematic Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2014; 1-16. doi:10.1155/2014/502123
11. D. Tiran, H. Chummun. The physiological basis of reflexology and its use as a potential diagnostic tool. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 2005; 11(1); 58-64
12. C. M. Hughes, S. Kirsnakriengkrai, S. Kumar, and S. M. McDonough. The effect of reflexology on the autonomic nervous system in healthy adults: a feasibility study. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 2011; 17 (3): 32-37
13. D. Sliz, A. Smith, C. Wiebking, G. Northoff, and S. Hayley. Neural correlates of a single-session massage treatment. *Brain Imaging and Behavior*. 2012; 6(1): 77-87
14. I. Sudmeier, G. Bodner, I. Egger, et al. Changes of renal blood flow during organ-associated foot reflexology measured by colour doppler sonography. *Forschende Komplementarmedizin*. 1999; 6 (3): 129-134
15. J. Jones, P. Thomson, W. Lauder, et al. Reflexology has an acute (immediate) haemodynamic effect in healthy volunteers: a double-blind randomised controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2012; 18: 204-211
16. K. Dalal, D. Elanchezhian, R. Das et al. Noninvasive characterisation of foot reflexology areas by swept source-optical coherence tomography in patients with low back pain. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*. 2013; 1-11. doi:10.1155/2013/983769

17. H. Poole, S. Glenn, and P. Murphy. A randomised controlled study of reflexology for the management of chronic low back pain. *European Journal of Pain*. 2007; 11(8): 878–887
18. Tiran, D (2010) *Reflexology in Pregnancy and Childbirth*, Churchill Livingstone Elsevier, London, UK.
19. McCullough JE, Liddle SD, Sinclair M, Close C, Hughes CM. The physiological and biochemical outcomes associated with a reflexology treatment: a systematic review. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2014;2014:502123. doi:10.1155/2014/502123
20. Embong NH, Soh YC, Ming LC, Wong TW. Revisiting reflexology: Concept, evidence, current practice, and practitioner training. *J Tradit Complement Med*. 2015;5(4):197–206.
21. Ozdelikara A, Agcadiken Alkan S. The Effects of Reflexology on Fatigue and Anxiety in Patients With Multiple Sclerosis. *Altern Ther Health Med*. 2018 Jul;24(4):8-13
22. Soheili M, Nazari F, Shaygannejad V, Valiani M. A comparison the effects of reflexology and relaxation on the psychological symptoms in women with multiple sclerosis. *J Educ Health Promot*. 2017 Apr 19;6:11
23. Nazari F, Shahreza MS, Shaygannejad V, Valiani M. Comparing the effects of reflexology and relaxation on fatigue in women with multiple sclerosis. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2015 Mar-Apr;20(2):200-4
24. Mackereth PA, Booth K, Hillier VF, Caress AL. Reflexology and progressive muscle relaxation training for people with multiple sclerosis: a crossover trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2009 Feb;15(1):14-21
25. 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 Mar;13(1):65-71
26. Siev-Ner I, Gamus D, Lerner-Geva L, Achiron A. Reflexology treatment relieves symptoms of multiple sclerosis: a randomized controlled study. *Mult Scler*. 2003 Aug;9(4):356-61
27. Babadi ME, Nazari F, Safari R, Abdoli S. The effect of reflexology on pain perception aspects in nurses with chronic low back pain in Isfahan. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2016 Sep-Oct;21(5):487-492
28. Close C, Sinclair M, Cullough JM et al. A pilot randomised controlled trial (RCT) investigating the effectiveness of reflexology for managing pregnancy low back and/or pelvic pain. *Complement Ther Clin Pract*. 2016 May; 23: 117-24
29. Quinn F, Hughes CM, Baxter GD. Reflexology in the management of low back pain: a pilot randomised controlled trial. *Complement Ther Med*. 2008 Feb;16(1):3-8.
30. Close C, Sinclair M, Cullough JM. A pilot randomised controlled trial (RCT) investigating the effectiveness of reflexology for managing pregnancy low back and/or pelvic pain. *Complement Ther Clin Pract*. 2016 May;23:117-24
31. Özkan F, Zincir H. The effect of reflexology upon spasticity and function among children with cerebral palsy who received physiotherapy: Three group randomised trial. *Appl Nurs Res*. 2017 Aug;36:128-134
32. Özkan F, Zincir H. Opinions and observations of caregivers of children with cerebral palsy about changes seen after reflexology: A qualitative study. *Complement Ther Clin Pract*. 2018 May;31:242-247
33. Akin Korhan E(1), Uyar M, Eyigör C, et al. Effects of Reflexology on Pain in Patients With Fibromyalgia. *Holist Nurs Pract*. 2016 Nov/Dec;30(6):351-359
34. Gunnarsdottir TJ, Peden-McAlpine C. Effects of reflexology on fibromyalgia symptoms: a multiple case study. *Complement Ther Clin Pract*. 2010 Aug;16(3):167-172
35. Bakir E, Baglama SS, Gursoy S. The effects of reflexology on pain and sleep deprivation in patients with rheumatoid arthritis: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*. 2018 May;31:315-319.

36. Gok Metin Z, 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 Apr;17(2):140-9
37. Dalal K, Maran VB, Pandey RM, Tripathi M. Determination of efficacy of reflexology in managing patients with diabetic neuropathy: a randomized controlled clinical trial. *Evid Based Complement Alternat Med.* 2014;2014:843036