

Bölüm 6

ABDOMİNAL MASAJIN KONSTİPASYONA ETKİSİ

Dilek YILDIRIM¹

Özlem AKMAN²

GİRİŞ

Konstipasyon bir hastalık değil, tanımı kişiye göre değişen, defekasyon frekansının azalması, sert dışkı, ıkınma, tamamlanmamış boşaltım hissi ile tanımlanan bir semptomdur. Yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen konstipasyon, haftada üçten az dışkılama olarak tanımlarken, hastalar sıklıkla rektumda oluşan tamamlanmamış boşaltım hissi, sert dışkı, barsak hareketlerinde yetersizlik ve karında şişlik, çaba gerektiren dışkılama olarak tanımlamaktadırlar. Ülkemizde yaşlılarda ve çocuklarda görülme sıklığı değişebilmektedir. Ortalama konstipasyon prevalansı erişkinlerde %16 (%0,7-%79 arasında değişen oranlarda), 60 ve 101 yaş arası erişkinlerde %33,5 olduğu belirtilmektedir (Bharucha & ark., 2013). Ülkemizde %20-44 arasında görülmektedir. Risk faktörleri; kadın cinsiyet, ilerlemiş yaş, düşük gelir seviyesi ve eğitim düzeyi, ilaçlar, altta yatan diğer hastalıkların varlığı, psikolojik problemler, yetersiz beslenme ve azalmış fiziksel aktivite düzeyidir (Türkay & Saka, 2016).

Konstipasyonun yönetiminde hastayı konstipasyon konusunda bilgilendirme, lifli gıdalarla beslenmeyi arttırma, sıvı alımını arttırma, aktivite/egzersiz, abdominal masaj uygulaması gibi farklı yaklaşımların kullanımı önerilmiştir, ancak elde edilen çalışma sonuçlarına dayanarak etkili bir bakım protokolü tanımlanamamıştır. Günümüzde bu sorunun yönetiminde hastalara genellikle farmakolojik yaklaşımlar ve diyet düzenlemesi önerilmektedir. Farklı hasta gruplarının katılımı ile gerçekleştirilen pek çok çalışmada 1-8 hafta boyunca, haftada 3-7 gün, günde 1-2 kez uygulanan abdominal masajın farklı nedenler ile ilişkili konstipasyonun yönetiminde etkili bir yaklaşım olabileceği bildirilmiştir (Turan & Atabek Aştı 2016; Hanai & ark., 2016; McClurg & ark., 2016; Eyigör, 2015; Özişler & ark., 2015; Kassolik & ark., 2015; McClurg & ark., 2011; Chung & Choi, 2011; Lamas &

¹ Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü. dilek.yildirim@izu.edu.tr; dilekaticiyildirim@gmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Sabahattin Zaim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü

sajın kronik konstipasyonu ve/ veya fekal inkontinansı olan, değişmiş abdominal kas tonüsü olan, kramp veya flatulansa bağlı abdominal ağrısı ve konstipasyon problemi olan sağlıklı/hasta bireylerde etkili olduğu daha önce yapılan çalışmalarda belirtilmektedir (Emly, 2007; Lamas, 2009; Sinclair, 2010).

Abdominal masaj uygulamasının dışkılama sayısını %13 oranında arttırdığı, lifli/posalı gıda alma durumuyla birlikte dışkı kıvamını iyileştirdiği, ıkmayı azalttığı, tam boşalamama hissini azalttığı ve bu iyileşmelerde önem sırasına göre bakıldığında en fazla masaj uygulamasının etkili olduğu, konstipasyon şiddetini azalttığı ancak dışkı miktarını değiştirmediği, genel olarak abdominal masaj uygulamasının yaşam kalitesini yükselttiği saptandı. Literatür verileri ışığında, konstipasyonun ve konstipasyona ilişkin semptomların yönetiminde, şiddetini azaltmada hastalara önerilebilir (Yıldırım, Can & Köknel Talu, 2019).

KAYNAKÇA

1. Ayaş, S., Leblebici, B., Söyaz, S., Bayramoğlu, M. & Niron, E.A. (2006). The effect of abdominal massage on bowel function in patients with spinal cord injury. *American Journal Of Physical Medicine Rehabilitation*, 85(12): 951-55.
2. Baysal, A., Aksoy, M. & Bozkurt, N., ve ark. (2008). *Diyet El Kitabı*. 5. Baskı, Ankara, Hatipoğlu Yayınları.
3. Bengi, G., Yalçın, M. & Akpınar, H. (2014). Kronik Kontipasyona Güncel Yaklaşım. *Güncel Gastroenteroloji*, 18(1), 72-88.
4. Bharucha, A.E., Pemberton, J.H. & Locke, G.R. (2013). American Gastroenterological Association technical review on constipation. *Gastroenterology*, 144(1), 218-38.
5. Chung, M. & Choi, E. (2011). A comparison between effects of aroma massage and meridian massage on constipation and stress in women college students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(1), 26-35.
6. Coggrave, M., Norton, C. & Cody, J.D. (2014). Management of faecal incontinence and constipation in adults with central neurological diseases. *Cochrane Database Syst Rev*, 13(1), 1-61.
7. Çetinkaya, H., Özkan, H. & Bektaş, M. (2000). Ankara'nın değişik kesimlerinde konstipasyon prevalansı ve demografik özelliklerin konstipasyon ile ilişkisi. *Turk J Gastroenterol*, 11(1), 80.
8. Çolakoğlu, S., Özdemir, F. ve Hafta, A. (2001). Toplumumuzda kabızlık oranı ve değişik faktörlerle ilişkisi. *Turk J Gastroenterol*, 12/1, 149.
9. De Schryver, A.M., Keulemans, Y.C. & Peters, H.P., et al. (2005). Effects of regular physical activity on defecation pattern in middle-aged patients complaining of chronic constipation. *Scand J Gastroenterol*, 40(4), 422-29.
10. Emly, M.C. (2007). Abdominal massage for constipation. (Eds): Halsam J. and Laycock J. *The-rapeutic Management of Intcontinance and Pelvic Pain*. 2 nd Edition, London: 223-225.
11. Fritz, S. (2009). *Mosby's Fundamentals of The Therapeutic Massage*. (4th ed.). China: Mosby Elsevier Company, China, 332-333.
12. Fritz, S. (2017). *Mosby's Fundamentals of Therapeutic Massage*. Sixth edition, Mosby Elsevier Company, China, 408.
13. Gaertner, J., Siemens, W. & Camilleri, M., et al. (2015). Definitions and outcome measures of clinical trials regarding opioid-induced constipation: a systematic review. *J Clin Gastroenterol*, 49, 9-16.
14. Glia, A., & Lindberg, G. (1997). Quality of life in patients with different types of functional constipation. *Scand J Gastroenterol*, 32, 1083-1089.

15. Hanai, A., Ishiguro, H. & Sozu, T., et al. (2016). Effects of a self-management program on antiemetic-induced constipation during chemotherapy among breast cancer patients: a randomized controlled clinical trial. *Breast Cancer Res Treat*, 155(1), 99-107.
16. Harari, D., Gurwitz, J.H., Avorn, J., Bohn, R. & Minaker, K.L. (1997). How do older persons define constipation? Implications for therapeutic management. *J Gen Intern Med*, 12, 63-6.
17. Harrington, K.L. & Haskvitz, E.M.. (2006). Managing a patient's constipation with physical therapy. *Phys Ther*, 86 (11), 1511-9.
18. Jeon, S.Y. & Jung, H.M. (2005). The effects of abdominal meridian massage on constipation among CVA patients. *Taehan Kanho Hakhoe Chi*, 35(1), 135-142.
19. Kassolik, K., Andrzejewski, W. & Wilk, I. et al. (2015). The effectiveness of massage based on the tensegrity principle compared with classical abdominal massage performed on patients with constipation. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 61(2), 202-211.
20. Khademi, H., Kamangar, F., Brennan, P. & Malekzadeh, R. (2016). Opioid therapy and its side effects: a review. *Arch Iran Med.*, 19(12), 870-876.
21. Khalif, I.L., Quigley E.M., Konovitch, E.A. & Maximova, I.D. (2005). Alterations in the colonic flora and intestinal permeability and evidence of immune activation in chronic constipation. *Dig Liver Dis*, 37, 838-49.
22. Lamas, K., Lindholm, L., Stenlund, H., Engstrom, B. & Jacobsson, C. (2009). Effects of abdominal massage in management of constipation-a randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 46(6), 759-67.
23. Leung, F.W. (2007). Etiologic factors of chronic constipation: review of the scientific evidence. *Dig DisSci*, 52(2), 313-316.
24. Liu, Z., Sakakibara, R. & Odaka, T., et al. (2005). Mechanism of abdominal massage for difficult defecation in a patient with myelopathy (HAM/TSP). *Journal of Neurology*, 252(10), 1280-82.
25. Madenci, E. (2007). Klasik masaj. *Türk Fiziksel ve Tıp Rehabilitasyon Dergisi*, 53, 58-61.
26. Marples, G. (2011). Diagnosis and management of slow transit constipation in adults. *Nursing Standard*, 26 (8), 41-48.
27. McClurg, D., Hagen, S., Hawkins, S. & Lowe-Strong, A. (2011). Abdominal massage for the alleviation of constipation symptoms in people with multiple sclerosis: a randomized controlled feasibility study. *Multiple Sclerosis Journal*, 17(2), 223-233.
28. McClurg, D., Hagen, S., Jamieson, K., Dickinson, L., Paul, L. & Cunningham, A. (2016). Abdominal massage for the alleviation of symptoms of constipation in people with parkinson's: a randomised controlled pilot study. *Age and Ageing*, 45(2), 299-303.
29. Olgun, S. (2013). Huzurevinde Yaşayan Yaşlılarda Abdominal Masajın Konstipasyona Ve Yaşam Kalitesine Etkisi. *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı Doktora Tezi, İzmir*.
30. Özişler, Z., Koklu, K., Ozel, S. & Unsal-Delialioglu, S. (2015). Outcomes of bowel program in spinal cord injury patients with neurogenic bowel dysfunction. *Neural Regen Res*, 10(7), 1153-58.
31. Özkütük, N., Bağırsak Boşaltımı (2015). İçinde N. Uysal, Çakırcalı E. (Ed.). *Hemşirelik Esasları İnsan Sağlığı ve Fonksiyonları Yedinci Baskıdan Çeviri*. Palme Yayıncılık: Ankara. 1069-1097.
32. Payaş, İ. A. (2013). Postoperatif Ağrı Tedavisinde Opioid Seçimi Ve Kullanımı Konusunda Doktor Eğitimi Ve Eğitim Öncesi İle Sonrasında Doktorların Postoperatif Ağrı Konusunda Eğitiminin Etkisinin Değerlendirilmesi. *Gazi Üniversitesi Tıp Fakültesi Anesteziyoloji Ve Reanimasyon Anabilim Dalı, Uzmanlık Tezi, Ankara*.
33. Schmidt, F.M. & Santos, V.L. (2014). Prevalence of constipation in the general adult population: an integrative review. *J Wound Ostomy Continence Nurs*, 41(1), 70-6.
34. Sinclair, M. (2010). The Use of Abdominal Massage to Treat Chronic Constipation. *Journal of Bodywork & Movement Therapies*. 15(4), 436-46.
35. Tuna, N. (2011). *Adan Z'ye Masaj*. (6.Baskı). İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi, 17-39.

36. Turan, N. & Aştı, T. (2015). Konstipasyon Yönetiminde Abdominal Masajın Önemi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*, 18(2), 148-154.
37. Turan, N. & Atabek Aştı, T. (2016). The effect of abdominal massage on constipation and quality of life. *Gastroenterology Nursing*, 39 (1), 48-59.
38. Turan, N. (2012). Abdominal Masajın Konstipasyon ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi. İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Esasları Anabilim Dalı, Doktora Tezi, İstanbul.
39. Türkay, Ö., & Saka, M. (2016). Konstipasyon ve Diyet. *Güncel Gastroenteroloji*, 20(3), 234-239.
40. Udoh, E.E., Rajindrajith, S., Devanarayana, N.M. & Benninga, M. A. (2017). Prevalence and risk factors for functional constipation in adolescent Nigerians. *Arch Dis Child*, 102(9), 841-844.
41. Uysal, N. (2010). Aralıklı enteral beslenen hastalarda abdominal masajın gastrik rezidüel volüm ve komplikasyonlarına etkisi. Ege üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Doktora Tezi, İzmir.
42. Yıldırım, D., Can, G., & Talu, G. K. (2019). The efficacy of abdominal massage in managing opioid-induced constipation. *European Journal of Oncology Nursing*, 41, 110-119.
43. Yüksel, İ. & Baltacıoğlu, S. (2010). Klasik Masaj Teknikleri. İçinde Yüksel, İ. Masaj Teknikleri. Ankara: Öz Baran Ofset, 82-155.