

BÖLÜM 3 ◀

MASAJ VE HEMŞİRENİN ROLÜ

Ali AY¹

Abdullah SARMAN²

Suat TUNCAY³

GİRİŞ

Tamamlayıcı ve alternatif tedavi (TAT) yaklaşımları, sağlık hizmetlerinde büyük bir ilgi alanı haline gelmiş ve dünya çapında kullanımı artmıştır. Son yıllarda, bu konudan ilham alan çok sayıda bilimsel araştırma yapılmıştır. Tamamlayıcı ve alternatif tedavi yaklaşımları doğal ürünler, zihin ve vücut uygulamaları ve diğer tamamlayıcı sağlık yaklaşımları gibi çeşitli sağlık uygulamaları, terapileri ve prosedürlerini içerir. Tedavi yöntemleri geleneksel tıbbın yerine kullanıldığında “alternatif”, geleneksel tıp ile birlikte kullanıldığında ise “tamamlayıcı” şeklinde ifade edilebilir (1,2). Ana akım tıp sistemi, hali hazırda kurulmuş bir sağlık hizmeti çerçevesi içinde tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin kullanımı konusunda hala çok temkinli olsa da, akademi ve araştırma alanlarında bütünleştirici (integratif) bir tıp paradigması ortaya çıkmaktadır. En yaygın kullanılan tamamlayıcı yöntemlerden birisi masaj terapisisidir (1,2).

¹ Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği AD., aliyay8563@gmail.com

² Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., abdullah.sarman@hotmail.com

³ Dr. Öğr. Üyesi, Bingöl Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği AD., suat.tuncay@gmail.com

kendini iyileştirme yeteneğini etkili bir şekilde destekler. Masaj terapileri, kronik rahatsızlıkları olan veya tedavisi olmadığı için durumu ölümcül olan hastalarda en etkili yöntemlerdendir. Tedavi edilemeyen durumlarda medikal tedavinin kontrendikasyonları da önemlidir. Örneğin, masaj sempatik uyarıyı azaltarak makul bir şekilde nefes almayı iyileştirir, uykuyu destekler ve ağrı toleransını artırarak bireyin yaşantısını daha rahat bir hale getirebilir. Ödemi azaltarak, ağrıyı hafifletebilir ve o bölgedeki dolaşımı artırabilir. Masaj kaslarda rahatlamayı sağlayarak etkili ve dengeli hareketi destekleyerek kolaylaştırır. Ayrıca yaşam kalitesini yükselterek konforu, üretkenliği ve verimliliği de artırır. Bu yüzden masaj gibi yan etkisi olmayan ve hastaları rahatlatan tamamlayıcı yöntemler hemşireler tarafından klinik uygulamalarda destekleyici yöntemler olarak kullanılmalıdır.

KAYNAKLAR

1. Enrico DL, Maddalena G, Daniela R, et al. Integrating massage within oncology nursing care: An Italian pilot study. *International Journal of Caring Sciences*; 2020;13(1): 194–206.
2. National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH). (02.03.2023 tarihinde <https://www.nccih.nih.gov/health/complementary-alternative-or-integrative-health-whats-in-a-name> adresinden ulaşılmıştır.)
3. Kara E, Ünver G. Masaj ve toparlanmaya etkileri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*; 2019;4(1): 28–49. doi:10.31680/gaunjs.518840
4. Mitzel-Wilkinson A. Massage therapy as a nursing practice. *Holistic Nursing Practice*; 2000;14(2): 48–56.
5. Deshimaru T. Introduction to pathology and infection control. In: Salvo SG. (Ed.), *Mosby's Pathology for Massage Therapists*. 4th ed. E-Book: Elsevier Health Sciences; 2017. p. 1–21.
6. Fritz S, Fritz L. *Mosby's Fundamentals of Therapeutic Massage*. 7th ed. E-Book: Elsevier Health Sciences; 2020.
7. Ay FA, Özcan KN. Öz Bakım Uygulamaları. Ay, FA (Ed.), *Temel Hemşirelik Kavramlar, İlkeler, Uygulamalar* içinde. İstanbul: İstanbul Medikal Yayıncılık; 2007: 236–241.
8. Dikmen Y. Ağrı ve Yönetimi. Aştı TA, Karadağ A (Ed.), *Hemşirelik Esasları Hemşirelik Bilimi ve Sanatı* içinde. İstanbul: Akademi Yayınları; 2014. s. 633–668.
9. Bayındır SK, Çürük GN. Türkiye'de ağrıya yönelik tamamlayıcı ve alternatif tıp uygulamaları konusundaki hemşirelik tezlerinin incelenmesi. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*; 2015;12(3): 162–169. doi:10.5222/HEAD.2015.162
10. Vitale A. The use of selected energy touch modalities as supportive nursing interventions: are we there yet?. *Holistic Nursing Practice*; 2016;20(4): 191–196.
11. Robertz AC, Rudolfsson G. Tactile massage as a nursing intervention in child and adolescent psychiatry: Nurses' experiences. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*; 2016;23(8): 502–512. doi:10.1111/jpm.12332
12. Bush E. The use of human touch to improve the well-being of older adults: a holistic nursing intervention. *Journal of holistic nursing*. 2001;19(3): 256–270. doi:10.1177/089801010101900306

13. Ölçer Z, Oskay Ü. Yüksek riskli gebelerin yaşadığı stresörler ve stresle baş etme yöntemleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*; 2015;12(2): 85-92. doi:10.5222/HEAD.2015.085
14. Alvarez MJ, Fernandez D, Gomez-Salgado J et al. The effects of massage therapy in hospitalized preterm neonates: A systematic review. *International Journal of Nursing Studies*; 2017;69: 119–136. doi:10.1016/j.ijnurstu.2017.02.009
15. Turan N, Aştı TA. Konstipasyon yönetiminde abdominal masajın önemi. *Anadolu Hemşirelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*; 2015;18(2): 148–154.
16. Mortimer DS, Berg W. Agitation in patients recovering from traumatic brain injury: Nursing management. *Journal of Neuroscience Nursing*; 2017;49(1): 25–30. doi:10.1097/JNN.0000000000000253
17. Değirmen N, Özerdoğan N. Ameliyat sonrası ağrıda el ve ayak masajı. *Florence Nightingale Journal Of Nursing*; 2009;17(2): 133–136.
18. Fatma AY, Alpar ŞE. Postoperatif ağrı ve hemşirelik uygulamaları. *AĞRI*; 2010;22(1): 21–29.
19. Nemli A, Ceyhan Ö, Başer M. Meme cerrahisi sonrası ağrı yönetiminde bir öneri: El masajı. *Türkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*; 2017;9(4): 315–321. doi:10.5336/nurses.2017-54583