

# BÖLÜM 4 ◀

## REFLEKSOLOJİ VE HEMŞİRENİN ROLÜ

Nilgün ÖZBAŞ<sup>1</sup>

İlknur BODUR<sup>2</sup>

### 1. GİRİŞ

Refleksoloji alternatif tedavi adı verilen terapiler içerisinde yer almaktadır (1). Refleksoloji, ayaklar ve eller üzerindeki belirli bir noktaya bir miktar basınç uygulayarak vücudun ilgili bölümlerinin sağlığı üzerinde etki yarattığı sistematik bir uygulamadır (2). Her basınç noktası ellerde ve ayaklarda sensör görevi görür ve bu noktalar vücudun belirli bölümleriyle bağlantılıdır (3). Refleks noktaları vücudun çeşitli organlarının işlevlerini gösterir ve bu noktalar uyarıldığında, vücut hücreleri bir refleks etkisi yaratarak o refleks noktasıyla ilişkili bir vücut organının sağlığını etkiler (4).

Refleksoloji belirli tıbbi durumları olan hastalar tarafından gerekli önlemler alınarak uygulandığında herhangi bir yan etkiye neden olmaz. Her insanın tedavi yanıtı farklı olacağı için uygulama sonrası ortaya çıkan sonuçlarda kişiden kişiye değişkenlik gösterebilmektedir (2). Başlangıcı yaklaşık 5000 yıl öncesine dayanan refleksoloji uygulamaları için günümüzde ABD, İngiltere, Belçika, Fransa gibi Avrupa ülkelerinde okullar açılmıştır. Bu uygulamalar birçok alanda tamamlayıcı ve alternatif tedavi olarak kullanılmaktadır (5).

<sup>1</sup> Dr. Öğr. Üyesi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Akdağmadeni Sağlık Yüksekokulu, nilgun.ozbas06@gmail.com

<sup>2</sup> Uzm. Hem., Sağlık Bilimleri Üniversitesi Dışkapı Yıldırım Beyazıt Eğitim ve Araştırma Hastanesi, ilknurbodur89@gmail.com

semptomlar ve ebeveyn stresi üzerindeki etkilerine ilişkin deneyimlerini öğrenmek amaçlanmıştır. Çalışmaya ait veriler 02.01.2018-31.12.2018 yılında toplanmıştır. Kolik tanısı almış 35 bebekten 33 ebeveyn çalışmaya katılmıştır. Her bebeğe 3-4 kez uygulama yapılmış ve her seans 20-30 dakika sürmüştür. Tedaviler 8-12 gün içinde tamamlanmıştır. Çalışmanın en önemli bulgusu refleksoloji tedavisi tüm kolikli bebeklerin acısını azaltmıştır. Semptomlar bebeklerin %43'ünde kaybolurken, %57'sinde de azalma gözlenmiştir. Tüm ebeveynler tedaviyle ilgili hoş deneyimler yaşadığını belirtmiştir. Ebeveynlerin görüşüne göre bebeklerin vücut gerginlikleri, kolik ağlama ve huzursuz hareketler, uyku kalitesinde düşme ve düzensiz bağırsak hareketlerinde azalma olmuştur. Bu uygulama ile birlikte ebeveynlerinde stresinde azalma olduğunu ifade etmişlerdir (27).

#### KAYNAKLAR

1. Aksel Wilhelm Z. *Adım adım sağlık: refleksoloji*. (4. Baskı). İstanbul: Dharma Yayınları; 2009.
2. Embong NH, Soh YC, Ming LC, et al. Revisiting reflexology: Concept, evidence, current practice, and practitioner training. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 2015;5(4):197-206. doi:10.1016/j.jtcme.2015.08.008.
3. Embong NH, Soh YC, Ming LC, et al. Perspectives on reflexology: A qualitative approach. *Journal of Traditional and Complementary Medicine*, 2017;7(3):327-331. doi:10.1016/j.jtcme.2016.08.008.
4. Hasanpour M, Mohammadi MM, Shareinia H. Effects of reflexology on premenstrual syndrome: a systematic review and metaanalysis. *BioPsychoSocial Medicine*, 2019;13(25). doi: 10.1186/s13030-019-0165-0.
5. Çevik K. Hemşirelikte tamamlayıcı ve alternatif tedavi: refleksoloji. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 2013;29(2):71-82.
6. Uysal N, Kutlutürkani S. Kanserli bireylerde semptom kontrolünde refleksoloji uygulaması. *Bakırköy Tıp Dergisi*, 2016;3(12):103-109. doi:10.5350/BTDMJB201612301.
7. Kurt S, Can G. Refleksoloji ve kullanım alanları. *Sağlıkla Hemşirelik Dergisi*, 2013;3:54-55.
8. Yıldız S, Öztürk GY. Refleksoloji: temel ve klinik bilgiler. *İntegratif Tıp Dergisi*, 2014;2(1):26-42.
9. Akın Korkan E, Uyar M. Ağrı kontrolünde kanıt temelli yaklaşım: refleksoloji. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*, 2014;1(5):9-14.
10. Doğan HD. Ellerin iyileştirme sanatı: refleksoloji. *European Journal of Basic Medical Science*, 2014;4(4):89-94.
11. Unlu A, Kırca O, Ozdogan M. Reflexology and cancer. *Journal of Oncological Sciences*, 2018;2(4):96-101.
12. Yüksel H. Tamamlayıcı tıp uygulamaları: refleksoloji. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbı Dergisi*, 2021;3(2):56-66. doi: 10.53445/batd.947625.

13. Barghamadi M, Behboodi Z, Singh Gurmeet. The effect of foot reflexology on back pain among cricketers. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*, 2019;21(4):187-193.
14. Özdemir Ö. The acute effects of foot reflexology on kinesthetic balance and one leg stability for healthy individuals. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 2020;9(10):207-216.
15. Yalçın B. *Dünden bugüne refleksoloji terapi*. (1. Baskı). Kocaeli: Volga Yayıncılık; 2015.
16. Şahin S. *Tüm yönleriyle masaj teknikleri*. (1. Baskı). Ankara: Anka Basım Yayın; 2012.
17. Tabur H, Başaran EBZ. *Refleksolojiye giriş tarihten günümüze uzanan doğal şifa kaynağı*. (2. Baskı). İstanbul: Kitapdostu Yayınları; 2009.
18. Gunnarsdottir TJ. *Reflexology*. In: Lindquist R, Snyder M, Fran Tracy M (Eds.) *Complementary and alternative therapies in nursing*. Seventh edition. Springer Publishing Company; 2013. p. 103-121.
19. Çakıroğlu G. *Refleksoloji*. (1. Baskı). İstanbul: Kassandra Yayınlar; 2013.
20. Lakasing E and Lawrence D. When to use reflexology. *Primary Health Care*, 2010; 20(1), 16-19.
21. Chandrababu R, Rathinasamy EL, Suresh C, and Ramesh J. Effectiveness of reflexology on anxiety of patients undergoing cardiovascular interventional procedures: A systematic review and meta analysis of randomized controlled trials. *Journal of Advanced Nursing*, 2019; 75(1), 43-53.
22. Yılar Erkek Z, Pasinlioğlu T. Doğum ağrısında alternatif bir yöntem: ayak refleksolojisi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, 2017; 4(1):53-61.
23. Öztürk R, Sevil Ü. Refleksolojinin kadın sağlığı üzerine etkisi. *Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi*, 2013; 8(3):87-100.
24. Yakout RA, Seyam NM, Eldesoky HAM. Effect of reflexology foot massage on pain intensity and physical functional abilities among patients with knee osteoarthritis. *Egyptian Journal of Nursing & Health Sciences*, 2022; 3(1): 17-40.
25. Samarehfecri A, Dehghan M, Arab M, et al. Effect of foot reflexology on pain, fatigue, and quality of sleep after kidney transplantation surgery: a parallel randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2020; 1-9. doi: 10.1155/2020/5095071.
26. Rejeh N, Tadrissi SD, Yazdani S, et al. The Effect of Hand Reflexology Massage on Pain and Fatigue in Patients after Coronary Angiography: A Randomized Controlled Clinical Trial. *Nursing Research and Practice*, 2020; 1-8. doi: 10.1155/2020/8386167.
27. Hanula L, Puukka P, Asunmaa M, et al. A pilot study of parents' experiences of reflexology treatment for infants with colic in Finland. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, 2020; 34(4):805-1101.
28. Kapıkıran G, Bulbuloglu S, Gunes H, Saritaş S, Demir B. A randomized controlled trial of reflexology effect after abdominal surgery on patient satisfaction, pain and vital signs. *Explore (New York, N.Y.)*, 2022; S1550-8307(22)00201-4. Advance online publication.
29. Pasyar N, Rambod M, Kahkhae FR. The effect of foot massage on pain intensity and anxiety in patients having undergone a tibial shaft fracture surgery: a randomized clinical trial. *Journal of Orthopaedic Trauma*, 2018; 32(12), e482-e486.
30. Taheri H, Naseri-Salahshour V, Abedi A, Sajadi M. Comparing the effect of foot and hand reflexology on pain severity after appendectomy: a randomized clinical trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 2019; 24(6), 451-456.