

Bölüm 9

MASAJ UYGULAMALARI

Sema POLAT¹

MASAJ TARİHİ

Bilinen en eski tedavi yöntemlerinden biri olan masaj yüzyıllardır kullanılmaktadır ve masaj terminolojisi ilk kez Milattan Önce (M.Ö.) 2598 yılına ait Çin tıp kitaplarında yer almıştır. O zamandan beri masajın Babil, Asur, Hindistan, Mısır, Pers, antik Yunan, Japon ve Roma gibi uygarlıklarda kullanıldığı, manuel terapinin ayrılmaz bir parçası haline geldiği, tamamlayıcı ve bütünleştirici tıbbın bir parçası olduğundan bahsedilmektedir. Modern masaj döneminin, masajın etkinliğinin bilimsel araştırmalarda incelemeye başladığı ve yeni tekniklerin geliştirildiği 1800'lü yıllarda başladığı bilinmektedir (1-11).

M.Ö.100-44 yılları arasında Romalı Julius Caesar'ın, nöralji ve epilepsi ataklarında masajın pinching uygulamasının oldukça başarılı olduğunu bildirmesinin yanı sıra, M.Ö.50-25 yılları arasında Romalı Doktor Aulus Cornelius Celsius'un, yazmış olduğu tıp kitaplarında masaj, egzersiz ve masaj yağlarının faydalarından bahsettiği de literatürde rapor edilmiştir. Tıbbi "ovma sanatı" olarak tanımlayan Hipokrat (M.Ö. 460-375), omuz ve kas ile ilgili yaralanmalarda dokunmanın iyileştirici etkiye sahip olduğunu ve sağlık çalışanlarının da masaj tekniklerini iyi bilmeleri gerektiğini vurgulamıştır. Aynı çağda yaşamış filozof Demokritos (M.Ö 460-370), insanların sağlığının kendi ellerinde olduğunu bilmeleri ve öğrenmeleri gerektiğini belirtmiştir. Ayrıca, ünlü felsefe ve tıp insanı İbn-i Sina'nın [(Avicenna) Milattan Sonra (M.S.) 980-1037] El-Kanun Fi't-Tıp isimli eserinde masaj ile ilgili bilgiler verdiği görülmektedir. Galen'in ellerin sıvazlama ve dairesel biçimindeki hareketlerle kas lifleri yönünde ilerlemesi şeklindeki masaj tekniklerinden bahsettiği bilinmektedir. Orta çağda kilise tarafından yasaklanan masajın, 14. Yüzyıl (y.y.) sonlarına doğru Rönesans ile birlikte öneminin de arttığı belirtilmektedir. Masajın 16.yy'da modern cerrahi alanında yerini aldığı ve Ambroise Paré (1510-1590) tarafından ilk kez cerrahi sonrası eklem sertliği ve yara iyileşmesinde kullanıldığı görülmektedir. Ayrıca,

¹ Doç. Dr., Çukurova Üniversitesi Tıp Fakültesi Anatomi Anabilim Dalı, sezaoz@hotmail.com,
ORCID iD: 0000-0001-7330-4919

ve huzursuz, annenin ise anksiyeteli olması masaj için kaçınılması gereken durumlardandır. Bebek masajında, göz teması, konuşma ve duygusal iletişim önemlidir. Hijyene dikkat edilmesi gerekir. Ellerin çok soğuk olmamasına özen gösterilmelidir. Masaj yapılan ortam, bebeği rahatlatmak ve gevşetmek amaç olduğu için uygun sıcaklıkta olmalıdır. Akşam saatleri veya günün son beslenme saati öncesi, karın bölgesi masajı yapmak için oldukça uygundur. Bebek uygun ve rahat bir pozisyona getirilmelidir. En sık tercih edilen pozisyon, yan yatış ve fleksiyon pozisyonudur. Küçük bebeklerde masajın, oturma pozisyonunda veya anne kucagında yapılması tercih edilirken, daha büyük bebeklerde ise yere serilen bir örtü üzerinde, çok sert olmayan bir zeminde yapılması önerilmektedir. Masaj süresi genel olarak ilk seans için 10 dakika kadardır. Basınç hiçbir zaman bebeği rahatsız edecek şekilde olmamalıdır. Masajın planlanmasında, masaj süresi, şiddeti, uygulanacak bölge ve kullanılacak hareketlere dikkat edilmelidir (1,2,43,44).

Bebek masajında, stroking özellikle masajı başlatırken, hareket geçişlerinde ve masajı sonlandırırken kullanılır. Kneading hareketi, kan dolaşımını artırır ve kas liflerindeki gerilme reseptörlerini uyarır. Friksiyon masajı ile dairesel hareketler kullanarak yüzeysel ve derin dokular uyarılır. Vazodilatasyon ile birlikte kan dolaşımı artar. Shaking ise dokuları gevşetir. Göğüs kafesine uygulanması halinde bronşlardan sekresyonun atılımını sağlar. Karın bölgesi uygulamalarında ise mide bağırsak fonksiyonlarını uyarır (1,2,43,44).

KAYNAKLAR

1. Yüksel İ. Masaj Teknikleri. Ankara: Hipokrat Kitabevi, Pelikan Kitabevi; 2016.
2. Tuna N. Adan Z'ye masaj. 1. Baskı. İstanbul: Nobel Tıp Kitabevleri; 1997. 1-131.
3. Madenci E. Klasik Masaj. Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation. 2007;53(2):58-61.
4. Palalı İ. Sağlıklı Bireylerde Klasik Masaj ile Konnektif Doku Masajı Uygulamalarının Alt Ekstremitte Kan Akımı Üzerine Akut Etkilerinin Karşılaştırılması. Gaziantep Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 2018.
5. Kahleoğulları E. Migren Hastalığında Konnektif Doku Masajı ve Klasik Masajın Etkinliğinin Karşılaştırılması. Biruni Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 2022.
6. Baltacıoğlu S. Klasik ve Konnektif Doku Masajı Ders Notları. 2017.
7. Işık Eİ, Başkurt F. Başkurt Z. Hamstring Kas Grubu Üzerine Uygulanan Farklı Modalitelerin Eklem Hareket Açıklığına Etkileri: Randomize Tek Kör Çalışma. Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi. 2017;2(4):54-64.
8. Gülbahar M. Kalp Yetersizliği Hastalarına Uygulanan Klasik Masaj ve Benson Gevşeme Egzersizinin Semptom Durumu ve Yaşam Kalitesine Etkileri. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimler Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 2020.

9. Hemmings BJ. Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport: a review of the literature. *Physical Therapy in Sport*, 2001;2(4):165-170.
10. Iorio S, Gazzaniga V, Marinozzi S. Healing bodies: the ancient origins of massages and Roman practices. *Medicana Historica*, 2018;2(2):58-62.
11. Koren Y, Kalichman L. Deep tissue massage: What are we talking about? *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2018;22(2):247-251.
12. Schleip R, Findley TW, Chaitow L, Huijing P. (Eds.). *Fascia: the tensional network of the human body-e-book: the science and clinical applications in manual and movement therapy*. Elsevier Health Sciences. 2021. p. 454-461.
13. Ünal M, Dağdeviren HN. Geleneksel ve tamamlayıcı tıp yöntemleri. *Eurasian Journal of Family Medicine*. 2019;8(1):1-9.
14. Kara E, Ünver G. Masaj ve toparlanmaya etkileri. *Gaziantep Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*. 2019;4(1):28-49.
15. Yüksel H. Tamamlayıcı tıp uygulamaları: Refleksoloji. *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbi Dergisi*. 2021;2(3):56-66.
16. Goats GC, Keir KA. Connective tissue massage. *British Journal of Sports Medicine*. 1991;25(3):131-134.
17. Holey LA, Dixon J. Connective tissue manipulation: a review of theory and clinical evidence. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 2014;18(1):112-118. doi:10.1016/j.jbmt.2013.08.003
18. Gürşen C. Kronik konstipasyonu olan bireylerde konnektif doku masajının etkisi. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü. Yüksek Lisans Tezi. 2013.
19. Çağlar A, Yüksel İ. Konnektif doku masajının miyofasyal ağrı sendromlu bireylerde ağrı, uyku ve yaşam kalitesi üzerine etkisi: randomize kontrollü çalışma. *Journal of Exercise Therapy and Rehabilitation*, 2019;6(1):19-24.
20. Field T. Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2016;24:19-31.
21. Weerapong P, Hume PA, Kolt GS. The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Medicine*. 2005;35(3):235-56.
22. Tarver HM, Luchau T, Salvo SG. History of Massage Therapy. Salvo SG (ed), *Massage Therapy-E-Book: Principles and Practice*. Elsevier; 2020. p. 1-14.
23. Haris C. *The Easy Massage Workbook: A Complete Guide to Massage Techniques*. London: Duncan Baird Publishers; 2006.
24. Tucker L. *An Introductory Guide to Massage*. Holistic Therapy Books; 2001.
25. Stewart N. *The Complete Body Massage Course: An Introduction to the Most Popular Massage Therapies*. Collins & Brown; 2006.
26. Gould F. *Body Massage for Holistic Therapists*. Nelson Thornes Ltd; 2004.
27. Callaghan MJ. The role of massage in the management of the athlete: a review. *British Journal of Sports Medicine*. 1993;27(1):28-33.
28. Sade G, Özkan H. Doğum Ağrısının Yönetiminde Kullanılan Masaj Teknikleri. *Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Dergisi*, 2023;8(2):280-286.
29. Açıkgöz G, Gürel S. Selülitte Güncel Bir Yaklaşım. *Türk Dermatoloji Dergisi*. 2014;8(2):74-78.
30. Davis HL, Alabed S, Chico TJA. Effect of sports massage on performance and recovery: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport Exercise Medicine*. 2020;6(1):e000614.

Masaj Uygulamaları

31. Tessier DG. Sports Massage: An Overview. *Athletic Therapy Today*. 2005;10(5):67-69.
32. Moraska A. Sports massage. A comprehensive review. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 2005;45(3):370-380.
33. Hakverdiođlu AG, Türk AG. Akupressur. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*. 2006;13(2):43-47.
34. Cabo F, Baskwill A, Aguaristi I, et al. Shiatsu and acupressure: Two different and distinct techniques. *International Journal of Therapeutic Massage and Bodywork*. 2018;11(2):4-10.
35. Robinson N, Lorenc A, Liao X. The evidence for Shiatsu: a systematic review of Shiatsu and acupressure. *BMC Complementary and Alternative Medicine*. 2011;11(88):1-15.
36. Labrique-Walusis F, Keister KJ, Russell AC. Massage therapy for stress management: implications for nursing practice. *Orthopedic Nursing*. 2010;29(4):254-259.
37. Kurt S, Can G. Refleksoloji ve kullanım alanları. *Sağlık Hemşirelik Dergisi*. 2013;3(4):52-55.
38. Vergili Ö. Lenf ödem ve kompleks boşaltıcı fizyoterapi. *Turkish Journal of Clinics and Laboratory*. 2015;6(3):102-107.
39. Rogers G. Lymphatic Massage. (Erişim tarihi:08.11.2023 <https://medicine.umich.edu/sites/default/files/content/downloads/Rogers%20Gina%20December%207%20Lymphatic%20Massage.pdf>).
40. Farrar AJ, Farrar FC. Clinical Aromatherapy. *The Nursing Clinics of North America*. 2020;55(4):489-504.
41. Kurt NC, Çankaya İİ. Aromaterapi uygulamaları ve uçucu yağlar. *Mersin Üniversitesi Tıp Fakültesi Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Dergisi*. 2021;11(2):230-241.
42. Jyotirmayee B, Mahalik G. Essential Oils Extracted from CO. In *Aromatherapy and Its Benefits*; Preetha B, Sagarika P. (Eds.). New Delhi, India: Renu Publishers; 2021.
43. Koçak YÇ, Sevil Ü. Pre-Perinatal Dönemde Uygulanan 'Gebe Masajı'na Bir Bakış. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2021;4(1):66-76.
44. Koçak YÇ. Gebe Masajının Gebe ve Fetus Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü Bir Çalışma. *Doktora Tezi*. Ege Üniversitesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü. 2017.