



MODERN  
KUPA TERAPİSİ  
REHBERİ



— MODERN

# KUPA

## TERAPİSİ REHBERİ



Vakum  
Terapisi için  
Adım - Adım  
Kaynağınız



Shannon Gilmartin, CMT



© Copyright 2025

*Bu kitabın, basım, yayın ve satış hakları Akademisyen Kitabevi A.Ş.'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz. Bu kitap T.C. Kültür Bakanlığı bandrolü ile satılmaktadır.*

**ISBN** 978-625-375-240-8  
**Orijinal ISBN** 9780778805830

**Kitap Adı** Modern Kupa Terapisi Rehberi  
**Orijinal Kitap Adı** The Guide To Modern Cupping Therapy

**Çeviri Editörleri** Muhteşem Erol YAYLA  
ORCID iD: 0000-0002-6628-8954  
Zeynep AŞIK  
ORCID iD: 0000-0002-1883-0761  
**Author** Shannon Gilmartin  
**Yayıncı Sertifika No** 47518

**Yayın Koordinatörü** Yasin DİLMEN  
**Baskı ve Cilt** Vadi Matbaacılık

**Sayfa ve Kapak Tasarımı** Akademisyen Dizgi Ünitesi  
**Bisac Code** MED000000

**DOI** 10.37609/akya.3556

**Kütüphane Kimlik Kartı**  
**Gilmartin, Shannon.**

Modern Kupa Terapisi Rehberi / Shannon Gilmartin; çev. ed. ; Muhteşem Erol Yayla, Zeynep Aşık.  
Ankara : Akademisyen Yayınevi Kitabevi, 2025.  
250 s. : resim, şekil. ; 195x275 mm.  
Özgün eser adı : The Guide To Modern Cupping Therapy.  
Kaynakça var.  
ISBN 9786253752408

**UYARI**

*Bu üründe yer alan bilgiler sadece lisanslı tıbbi çalışanlar için kaynak olarak sunulmuştur. Herhangi bir konuda profesyonel tıbbi danışmanlık veya tıbbi tanı amacıyla kullanılmamalıdır. Akademisyen Kitabevi ve alıcı arasında herhangi bir şekilde doktor-hasta, terapist-hasta ve/veya başka bir sağlık sunum hizmeti ilişkisi oluşturmaz. Bu ürün profesyonel tıbbi kararların eşleniği veya yedeği değildir. Akademisyen Kitabevi ve bağlı şirketleri, yazarları, katılımcıları, partnerleri ve sponsorları ürün bilgilerine dayalı olarak yapılan bütün uygulamalardan doğan, insanlarda ve cihazlarda yaralanma ve/veya hasarlardan sorumlu değildir.*

*İlaçların veya başka kimyasalların reçete edildiği durumlarda, tavsiye edilen dozunu, ilacın uygulanacak süresi, yöntemi ve kontraendikasyonlarını belirlemek için, okuyucuya üretici tarafından her ilaca dair sunulan güncel ürün bilgisini kontrol etmesi tavsiye edilmektedir. Dozun ve hasta için en uygun tedavinin belirlenmesi, tedavi eden hekimin hastaya dair bilgi ve tecrübelerine dayanarak oluşturmaya, hekimin kendi sorumluluğundadır.*

*Akademisyen Kitabevi, üçüncü bir taraf tarafından yapılan ürüne dair değişiklikler, tekrar paketlemeler ve özelleştirmelerden sorumlu değildir.*

**GENEL DAĞITIM**

**Akademisyen Kitabevi A.Ş.**

Halk Sokak 5 / A  
Yenişehir / Ankara  
Tel: 0312 431 16 33  
siparis@akademisyen.com

[www.akademisyen.com](http://www.akademisyen.com)

# İÇİNDEKİLER

Giriş .....	8
-------------	---

## KISIM 1 VÜCUT ÜZERİNDE KUPA TERAPİSİ

### BÖLÜM 1: VÜCUT ÜZERİNDE KUPA TERAPİSİ KUPA TEORİSİ

Kupa Terapisinin Tarihsel Yöntemleri .....	12
Masaj ve Terapötik Beden Çalışması .....	17

### BÖLÜM 2: KUPA TERAPİSİNİN VÜCUT ÜZERİNDEKİ ETKİLERİ

Fizyolojik Tepkiler .....	20
Kupa Terapisi Hakkında Sık Sorulan Sorular .....	27

### BÖLÜM 3: VÜCUT SİSTEMLERİ ÜZERİNDEKİ TERAPÖTİK FAYDALAR

İnsan Vücudu .....	32
Vücut Dokuları .....	32
Vücut Sistemleri .....	35
Dört Sistemi .....	35
Dolaşım Sistemi .....	38
Kas Sistemi .....	47
İskelet Sistemi .....	55
Solunum Sistemi .....	57
Sindirim Sistemi .....	60
Sinir Sistemi .....	62
İdrar Sistemi .....	66
Üreme Sistemi .....	67
Endokrin Sistem .....	68
Ekzokrin Sistem .....	69

## KISIM 2 MANUEL TERAPİ UYGULAMALARINDA KUPA TERAPİSİNİ KULLANIMI

### BÖLÜM 4: TEDAVİ SONRASI CİLT DEĞERLENDİRMESİ

Terapötik Kupa Terapisi İzleri .....	72
Renkler, Sıcaklıklar ve Dokular .....	74
Adezyonlar .....	79
Doku İzleri İle İlgili Diğer Hususlar .....	80

## BÖLÜM 5: TEDAVİ SONRASI CİLT DEĞERLENDİRMESİ

Kontraendikasyonlar, Güvenlik ve Diğer Hususlar .....	82
Kontraendikasyonlar.....	83
Güvenlik .....	83
Diğer Hususlar .....	87
Vasküler Dikkate Alınması Gereken Hususlar .....	88
Dolaşım İlgili Dikkate Alınması Gereken Hususlar .....	89
Kupa Terapisi ve Diyabet.....	90
Kupa Terapisi ve Onkoloji Bakımı.....	91
Kupa Terapisi .....	92
Değerlendirme: Kişiyeye, Duruma Değil, Odaklanma .....	94

## BÖLÜM 6: UYGUN EKİPMAN

Kupa Çeşitleri .....	96
Kupa Setleri .....	98
Kupalarla Ne Kullanılmalı .....	104
Temizlik ve Saklama .....	105

## BÖLÜM 7: UYGUN EKİPMAN

Tedavide Kupa Terapisi Kullanımı .....	106
Kupa Uygulamaları .....	106
Kupalamada Teknikler .....	107
Ne Zaman Hafif, Orta Veya Güçlü Emiş Kullanılmalı .....	112
Masaj ve Beden Terapisi Aracı Olarak Kupaların Kullanımı .....	116
Kupalar ile Duygusal Serbest Bırakım .....	119

## KISIM 3

## YAYGIN DURUMLARIN KUPA UYGULAMASIYLA TEDAVİSİ

### BÖLÜM 8: TEDAVİ SONRASI CİLT DEĞERLENDİRMESİ

Terapötik Kupalamanın Genel Bakışı.....	124
Bilmeniz Gerekenler .....	124
Doğru Kupayı Seçmek.....	126
Hangi Boyutta Kupa Kullanmalısınız?.....	127
Kupaların Kullanımında Kısıtlamalar .....	132
Kupalarla Sık Görülen Durumların Tedavisi .....	133

Sırt, Boyun ve Omuz Uygulamaları.....	133
Stres Giderme ve Genel Sırt Gerginliği .....	134
Boyun ve Omuz Gerginliği .....	138
Bel Ağrısı.....	144
Üst ve Alt Ekstremitte Uygulamaları.....	147
Donuk Omuz .....	148
Dirsek Problemleri.....	152
Karpal Tünel Sendromu.....	156
Siyatik .....	163
İt Bandı Kısıtlamaları.....	166
Diz Problemleri.....	170
Plantar Fasiit.....	173
Abdominal Uygulamalar.....	177
Kabızlık .....	178
Asit Reflü .....	183
Yüz ve Baş Uygulamaları.....	186
Temporomandibular Eklem Disfonksiyonu (Tmed) .....	187
Sinüs Tıkanıklığı.....	190

## BÖLÜM 9: TERAPÖTİK KUPA TERAPİSİ İLE LENF DRENAJ

Lenfatik Sistem Nasıl Çalışır .....	192
Lenfatik Drenaj İçin Terapötik Kupa Terapisi Rehberi.....	199
Ön (Sol) ve Arka (Sağ) Orta Seviye Lenf Drenaj Yolları .....	201
Terapötik Kupa Terapisi İle Tüm Vücut Lenfatik Drenaj.....	202
Tüm Vücut Kupa Terapisi Sıralaması.....	204
Yüz ve Baş Lenfatik Drenajı .....	216

## BÖLÜM 10: İLERİ UYGULAMALAR

Terapi Amaçlı Kupa Terapisinin İleri Uygulamaları .....	224
İnflamasyonla Çalışmak: Akut Ve Kronik İnflamasyon .....	224
Kupalar Nereye Yerleştirilmeli .....	227
Kronik İnflamasyon ve Kupa Terapisi.....	229
Atletik Performans ve Kupa Terapisi .....	230
Selülit ve Kupa Terapisi .....	234
Pulmoner Durumlar ve Kupa Terapisi.....	237
Gebelik ve Kupa Terapisi.....	241
Skar Dokusu ve Kupa Terapisi .....	244

---

Kaynaklar .....	250
-----------------	-----

# Kaynaklar

## MAKALELER

### Atletik Performans

Young sub Kwon, MS and Kravitz L, PhD. How do muscles grow? IDEA Fitness Journal, 2006 Feb; 23-25. Available at: <http://www.wideafit.com/fitness-expert/young-sub-kwon>.

### Uygunlamalar

Fairclough J, Hayashi K, Toumi H, Lyons L, Bydder G, Phillips N, Best TM, Benjamin

M. The functional anatomy of the iliotibial band during flexion and extension of the knee: implications for understanding iliotibial band syndrome, *J Anat.* 2006 Mar; 208(3): 309-316. Available at: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2100245/](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2100245/).

Kenny T, as reviewed by Imm N. Heel and foot pain (plantar fasciitis), Doc. 4311 (v42) Last checked 2/2/16. Available at: <https://patient.info/health/heel-and-foot-pain-plantar-fasciitis>.

National Institute of Neurological Disorders and Stroke. Carpal tunnel syndrome fact sheet, 2017 Jan. Available at: [www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Carpal-Tunnel-Syndrome-Fact-Sheet](http://www.ninds.nih.gov/Disorders/Patient-Caregiver-Education/Fact-Sheets/Carpal-Tunnel-Syndrome-Fact-Sheet).

### Vücut Sistemleri

Turchaninov R. How massage therapy heals the body. Part III: vasodilation mechanisms, 2011 Jul. Available at: <https://www.scienceofmassage.com/2011/07/how-massage-therapy-heals-the-body-part-iii-vasodilation-mechanisms/#>.

### Kupa İzleri

Bentley B. A cupping mark is not a bruise, *The Lantern*, Vol 12-2. 2015.

### Ödem

Chris DR. Edema (swelling) and anasarca (generalized body swelling), [www.healthhype.com/what-is-edema-body-swelling-pathophysiology-causes-types.html](http://www.healthhype.com/what-is-edema-body-swelling-pathophysiology-causes-types.html).

### Duygular

Pert, CB. The wisdom of the receptors: neuropeptides, the emotions, and bodymind. *Advances* 3: 8-16, 1986, 8-16.

### Yüze Lenfatik Drenajı

Shannon A. Techniques for face lifting and drainage using vacuum micro-cups, TheraCupping LLC, 2011, Asheville, NC.

### Fibromiyalji

Weiss J. Breakthrough in fibromyalgia research: pain is in your skin, not in your head. *Medical Daily*, 2013 Jun. Available at: <http://www.medicaldaily.com/breakthrough-fibromyalgia-research-pain-your-skin-not-your-head-246925>.

Barnes JF. *Myofascial Release, the Search for Excellence*. A Comprehensive Evaluatory and Treatment Approach. 10th ed. Pennsylvania, PA: Rehabilitation Services, Inc.; 1990.

Chirali I. *Traditional Chinese Medicine Cupping Therapy*. 2nd ed. Edinburgh, UK: Churchill Livingstone Elsevier; 2007.

Edmonson JM. *American Surgical Instruments: An Illustrated History of their Manufacture and a Directory of Instrument Makers to 1900*. San Francisco, CA: Norman Publishing; 1997. (Frozen shoulder)

### Genel Kaynaklar

Mehta P, Dhapte V. Cupping therapy: a prudent remedy for a plethora of medical ailments,

*J Tradit Complement Med.* 2015 Jul; 5(3): 127-134. Published online 2015 Feb 10. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4488563/>.

Rozenfeld E, Kalichman L. New is the well-forgotten old: the use of dry cupping in musculoskeletal medicine. *J Bodyw Mov Ther.* 2016 Jan;20(1):173-8. doi: 10.1016/j.jbmt.2015.11.009. Epub 2015 Dec 1.

### Öykü

Bentley B. Explorations of cupping in Greece, *The Lantern* Vol 10-1. 2013.

### İnflamasyon

Butterfield TA. Best TM, Merrick MA, The dual roles of neutrophils and macrophages in inflammation: a critical balance between tissue damage and repair, *J Athl Train.* 2006 Oct- Dec; 41(4): 457-465. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1748424/>.

Nordqvist C. Inflammation: chronic and acute, *Medical News Today*, last updated Wed 16 Sept 2015. Available at: <http://www.medicalnewstoday.com/articles/248423.php>.

### Ph Bilgisi

Kulkarni AC, Kuppusamy P, Parinandi N, Oxygen, the lead actor in the pathophysiological drama: enactment of the trinity of normoxia, hypoxia, and hyperoxia in disease and therapy, *Antioxidants & Redox Signaling*, Oct 2007, 9(10), 1717-1730. Available at: <https://doi.org/10.1089/ars.2007.1724>.

Schwalfenberg GK. The alkaline diet: is there evidence that an alkaline ph diet benefits health? *Journal of Environmental and Public Health*, 2012 *J Environ Public Health.* 2012; 2012: 727630. Published online 2011 Oct 12. doi: 10.1155/2012/727630.

### Akciğer

Rushton L. Occupational causes of chronic obstructive pulmonary disorders, *Rev Environ Health.* 2007 Jul-Sep;22(3):195-212. Available at: [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18078004](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18078004).

## KİTAPLAR

Földi M, Ströbenreuther R. *Foundations of Manual Lymph Drainage*, 3rd ed. St. Louis: Elsevier Mosby; 2004.

Guimberteau JC, Armstrong, C. *Architecture of Human Living Fascia. The Extracellular Matrix and Cells Revealed Through Endoscopy*. Williston, VT: Handspring Publishing Ltd.; 2015.

Korthuis RJ. *Skeletal Muscle Circulation*. San Rafael, CA: Morgan & Claypool Publishers; 2011.

Mapleson T. *A Treatise on the Art of Cupping: In Which the History of that Operation Is Traced, the Complaints In Which It Is Useful Indicated, And the Most Approved Method of Performing It Described*. Princes Street Soho: London Wilson; 1830.

Meyers TW. *Anatomy Trains. Myofascial Meridians for Manual & Movement Therapists*. 3rd ed. Edinburgh, UK: Churchill Livingstone Elsevier; 2014.

Pert, CB. *Molecules of Emotion: The Science behind Mind-Body Medicine*. New York, NY: Simon & Schuster; 1999.

Pittman RN. *Regulation of Tissue Oxygenation*. San Rafael, CA: Morgan & Claypool Life Sciences; 2011.

Purves D. *Neuroscience*, 2nd edition, Sunderland, MA: Sinauer Associates; 2001.

Salvo, SG. *Massage Therapy Principles and Practice*. Philadelphia, PA: W.B. Saunders Company; 1999.

Upledger, J. *Somato Emotional Release and Beyond*. Palm Beach Gardens, FL: Upledger Institute; 1990.

## İNTERNET SİTELERİ

Crystalinks, Metaphysics and Science, [www.crystalinks.com/egyptmedicine.html](http://www.crystalinks.com/egyptmedicine.html) (Egyptian history)

Greek Medicine.net, [www.greekmedicine.net](http://www.greekmedicine.net) (Greek history)

Hijama Nation Academy, [www.hijamanation.com](http://www.hijamanation.com) (Islamic culture)

National Center for Biotechnology Information, [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)

Sports Injury Clinic, [www.sportsinjuryclinic.net/sport-injuries/shoulder-pain/frozen-shoulder](http://www.sportsinjuryclinic.net/sport-injuries/shoulder-pain/frozen-shoulder)

Shannon A. Techniques for face lifting and drainage using vacuum micro-cups, TheraCupping LLC, 2011, Asheville, NC.

## KAYNAKLAR (KUPALAR)

Carbo Medical Supplies

[www.carbo.ca](http://www.carbo.ca), (800) 370-9077

Electro-Therapeutic Devices, Inc. (ETD)

[www.etedinc.ca](http://www.etedinc.ca), (877) 475-8344

Shannon Gilmartin

[www.moderncuppingtherapy.com](http://www.moderncuppingtherapy.com)