



REFLEKSOLOJİNİN KADIN SAĞLIĞI ÜZERİNE ETKİSİ

Ruşen ÖZTÜRK¹, Ümran SEVİL²

¹⁻²Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Kadın Sağlığı ve Hastalıkları A.D.

Özet: Son yıllarda dünyada, sağlığın korunması ve sağlık problemlerinin çözümünde modern tıp dışındaki ve Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp (TAT) olarak adlandırılan yöntemlerin kullanılmasında bir artış gözlemlenmektedir. Refleksoloji de, bu yöntemlerden biri olarak, yaygın bir şekilde kullanılan eski, non-invaziv bir tekniktir. Refleksoloji, beden, zihin ve ruhu birleştiren, bütünsel bir iyileşme tekniği olarak tanımlanmaktadır. Refleksoloji ayak, el ve kulağa özgü baskı tekniklerinin kullanılmasını içeren bir yöntemdir. Bu baskı yönteminin, gevşeme ve kan dolaşımını arttığı bunun sonucunda hücrelere daha fazla besin ve oksijen geçişi sağlandığı belirtilmektedir. Bu fizyolojik etkilerin yanı sıra refleksoloji dokunmaya dayalı bir terapi olması nedeniyle hasta ve hemşire arasında daha güçlü, samimi ve güvenilir bir ilişkiye de yol açmaktadır. Refleksoloji ile yapılmış birçok çalışma bulunmakla birlikte, bunların önemli bir kısmında hastalar üzerinde olumlu sonuçlar elde edildiği görülmektedir. Bu bağlamda, refleksolojinin, ucuz, etkin, kolay uygulanabilen bir hemşirelik girişimi olarak alanda kullanımını yaygınlaştırmalıdır. Bu derlemede, uzun yıllardan beri kullanılmakta olan refleksolojinin kadın sağlığı üzerindeki etkisini ve rutin hemşirelik girişimlerinden biri olarak uygulanmasının önemini vurgulamak amaçlanmıştır.

Anahtar Kelimeler: Refleksoloji, Hemşirelik, Kadın Sağlığı.

THE EFFECT OF REFLEXOLOGY ON WOMEN'S HEALTH

Özet: In recent years, an increase has been observed in the use of methods named as Complementary and Alternative Medicine (CAM) and the ones apart from modern medicine in the protection of health and the solution of health problems. Being one of these methods, reflexology is also an old, non-invasive technique which is commonly used. Reflexology is defined as a holistic healing technique combining body, mind and spirit. Reflexology is a method which includes the use of pressure techniques particular to foot, hand and ear. This printing method, relaxation and increased blood circulation, provided it is stated as a result of the passage of nutrients and oxygen to the cells more. It is stated that this pressure technique increases relaxation and blood circulation and consequently more transition of food and oxygen is provided. Besides these physiological effects, as reflexology is a therapy based on touching, it also leads to a more powerful, intimate and reliable relationship between the patient and the nurse. Although there are many studies done with reflexology, it is seen that positive results are obtained on patients in the majority of these. In this regard, the use of reflexology in the field as a nursing attempt which can be applied cheaply, effectively, and easily should become widespread. In this review, it is intended to emphasize the impact of reflexology which has been used for many years and its implementation as one of the routine nursing attempts.

Keywords: Reflexology, Nursing, Women's Health.

GİRİŞ

İnsanlık var olduğundan bu yana hastalık ve tedavi kavramları da onunla birlikte güncelliğini korumuştur (Edisan 2002). Tarihin akışıyla birlikte değişen yaşam standartları ve artan bilgi birikimleri sonucunda hastalıkların tedavisinde birçok yeni uygulamalara geçilmiştir. Bunların arasında önemini hiçbir zaman yitirmeyen bir tedavi unsuru vardır ki, o da insan elidir (Edisan 2002). Mısır mezarlarında bulunan ayak masajı resimleri refleksolojinin, 5000 yıldan beri tedavi biçimi olarak kullanıldığını düşündürmektedir (Williamson 2002, Asltoghiri 2012).

Modern tıp ile birlikte, kadınların yaşam beklentisi anlamlı derecede artmıştır. Bugün, fiziksel, zihinsel, sosyal sağlık ile ilişkili belirtilerin giderilmesi için tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin kullanımının önemi vurgulanmaktadır (Pinto 2012). Alternatif tıp doğanın iyileştirici gücü ile hastalıkları ve ağrı belirtilerini azaltmak ve bağışıklık sistemini, vücudun reküperatif gücünü pekiştirmek için kullanılmaktadır (Lee 2011).

Refleksoloji, tamamlayıcı tıbbın en çok kullanılan yöntemlerinden biridir (Lee 2011). Rees ve ark. (2000) İngiltere’de 714 meme kanserli bireyle yaptıkları çalışmada, kadınların, masaj ve aromaterapiyi %14, refleksolojiyi %7 oranında kullandıklarını belirtmişlerdir. Kremser ve ark., (2008) Avusturalya’lı 367 kadınla yapmış oldukları çalışmada, tamamlayıcı tedavilerden; masajın %41, refleksolojinin ise %8 oranında kullanıldığını bildirmişlerdir. Refleksoloji, ayaklara uygulanan özel ovma hareketleriyle, vücudun belli bölgelerinde bloke olmuş enerjii çözerek, bedenin kendi kendisini iyileştirme gücününün harekete geçirilmesidir (Turan 2010). Refleksoloji,

ayaklardaki refleks noktalarını uyarmaya dayanan bir yöntemdir. Vücudun her bölgesinin, ayaklarda bulunan belirli bir noktaya karşılık geldiği ve bu noktalara uygulanan basıncın, tüm vücudu gevşetip dengeleyebileceği düşünülmektedir. Bu noktalar enerji kanalları, bölgeleri ve / veya meridyenleri ile iç organ ve yapıları ile bağlantılıdır. Hastalıklar veya dengesizlikler durumunda, vücuttaki bu enerji kanalları bloke olur (Tsay 2008). Refleks bölgelerine yapılan bu baskı, kalsiyum, laktat ve ürik asit kristallerinin emiliminde ve azalmasında etkili olması nedeniyle bu süreç “detoksifikasyon” olarak adlandırılmaktadır (Botting 1997). Refleksoloji ayak masajından daha farklıdır, daha yüzeysel temas ve ayağın bazı bölgelerinde derin baskıyı içermektedir (Griffiths 1996). Özel el ve parmak teknikleriyle bu refleks noktalarına uygulanan baskı, stresin azaltılmasını sağlayarak bedende fizyolojik değişikliklere yol açmaktadır (Turan 2010). Bu yöntemle bedenin kendi kendini tedavi etme mekanizması harekete geçirilerek, bedende fizyolojik bir rahatlama sağlanır. Ayrıca, refleksoloji vücudun kan akışının geliştirmesi, homestasin sağlanması ve gerginliğin azaltılmasına yardımcı olacağı belirtilmektedir (Botting 1997).

Refleksoloji yaygın olarak ebelik, ortopedi, nöroloji ve palyatif bakım gibi alanlarda kullanılmaktadır (Wang 2008). Hasta popülasyonunu, baş ağrısı (Launso ve ark.1999), astım, premenstrüel sendrom (Oleson1993), anovulasyon, detrusor aşırı aktivitesi, multipl skleroz (Siev-Ner 2003), bel-boyun ağrısı, siyatik, irritabl barsak sendromu, ayak ödemi, tip II diyabet, demans (Hodgson 2008), menopoz belirtileri, kanser hastaları ve postoperatif hastalar (Wilkinson et al 2008), gebelik, doğum ve lohusalık dönemindeki kadınlar



(McNeill 2006, Tipping 2000, Poorghazneyn 2006, Mollart 2003) oluşturmaktadır (Ernst 2011). Yapılmış birçok çalışmada refleksolojinin etkili olduğu görülmektedir, aynı zamanda anekdotsal kanıtlarda da ağrı, migren, distres ve kronik obstrüktif akciğer hastalığı gibi birçok durumda yararlı olduğunu belirtilmektedir (Tiran 1996, Launso 1999). Ancak refleksoloji ile yapılan çalışmalarda, anlamlı fark olmadığını gösteren ya da etkisiz olduğunu gösteren çalışmalarda mevcuttur. Örneğin; İngiltere’de yapılan bir çalışmada, refleksolojinin hafif bir formu olan Morrell tekniği, total diz protezi sonrası 29 hasta da kullanılmıştır. Postoperatif dönemde refleksoloji alan hasta grubunun konfor düzeyinde artış olduğu, ancak kontrol grubuna göre aralarında anlamlı fark bulunmadığı belirtilmiştir. Yine gruplar arasında analjezik kullanımı ile anlamlı fark oluşmadığı saptanmıştır (Evans 1998). Tovey 2002 yılında yapmış olduğu çalışmada, irritabl bağırsak sendromu (IBS) olan 34 hasta randomize olarak refleksoloji ve plasebo olarak ayrılmıştır. Deney grubuna, 2 ay boyunca, altı kez 30 dakikalık seans şeklinde refleksoloji uygulanmıştır. İzlenen belirtiler karın ağrısı, kabızlık / ishal ve karın şişliği olmuştur. Ancak IBS hastalarında refleksolojinin yararlı olduğuna dair bir kanıt bulunamamıştır.

Gebelikteki Etkileri

Birçok çalışma, bitkisel ilaç, homeopati, aromaterapi, refleksoloji, masaj ve akupunkturun, hamile kadınlar tarafından en çok kullanılan tamamlayıcı tıbbi tedavilerden olduğunu onaylamaktadır (Tiran 2001, Bishop 2011). Anne bakımında masaj, aromaterapi ve refleksolojinin kullanımının anne ve personel memnuniyetini yüksek seviyede

artırdığı görülmektedir. Refleksoloji, gebelikte bulantı ve kusma, kabızlık, baş ağrısı, sırt ağrısı, ve karpal tünel sendromu, doğum sonrası baş ve sırt ağrısı ve emzirmeye yardımcı olma gibi çeşitli fizyolojik koşulları tedavi etmek için gebelik, doğum ve lohusalık esnasında kullanılmaktadır (McNeill 2006, Tipping 2000, Poorghazneyn 2006, Mollart 2003).

Mollart’ın çalışmasında (2003), ayak ödemin azaltılmasında, lenfatik ayak refleksoloji tekniği ile geç gebelik sırasında dinlenmenin etkinliği karşılaştırılmıştır. Refleksoloji tedavi grubunun pretest-posttest düzeyleri karşılaştırıldığında, masaj sonrası geç hamilelik ödemi olan kadınlar, daha az şişlik ve gerginlik algılandıklarını belirtmişlerdir. Ancak, lenfatik refleksoloji sonrası ortalama ayak bileği ve ayak çevresi ölçümlerinde istatistiksel olarak anlamlı bir farklılık saptanmamıştır.

Doğumdaki Etkileri

İnsanoğlunun bildiği en şiddetli ağrılardan biri; doğum ile eşanlamlı olan doğum ağrısıdır. Doğum sırasında, aşırı ağrı, korku ve endişeye neden olmaktadır (Dolation 2011). Doğumda ağrı yönetiminde farmakolojik ve farmakolojik olmayan iki yöntem kullanılmaktadır (Valiani 2010). Non-farmakolojik yöntemler; masaj, refleksoloji, dokunmatik terapi, gevşeme, dans, ısı ve soğuk terapi (örneğin duş veya sıcak bir banyo), trans-subkutan sinir uyarımı ve su terapi, akupunktur, aromaterapi ve müzik terapisi de dahil olmak üzere bir çok yöntem grubunu içermektedir (Valiani 2010). Bu yöntemlerden biri olan refleksoloji, fizyolojik ve psikolojik uyarılma noktalarını etkilemektedir (Valiani 2010). Refleksoloji ile yapılan masaj ve cilt teması sonucunda enkefalinler ve endorfin salgılanmaktadır. Böylece, kaygı ve ağrı

düzeyi azalmakta, geliştirilmiş lenfatik sinir ve kan akımı sonucunda vücuttan toksinlerin atılımı artmaktadır (Tiran 2005, Dolatian 2011). Genellikle refleksoloji, beyine giden ağrı mesajının sinirsel iletiminin durdurulmasında ve algılanan ağrının azaltılmasında etkili olmaktadır (Valiani 2010).

Refleksoloji, aynı zamanda doğum öncesi ve doğum sırasında önemli rol oynayabilmektedir. Refleksolojinin, uterus kasılmalarını teşvik etmek için oksitosin salınımını uyarılmasında, doğum sırasındaki kasılmaların düzenlenmesinde, kasılmalar sırasında gevşemenin oluşmasında ve deneyimlenen ağrı düzeyinin azaltılmasında etkili olduğu belirtilmektedir (McNeill 2006, Feder 1996).

Dolatian (2011), düşük riski olan 120 gebe ile randomize kontrollü yaptığı çalışmada, gebeleri 3 gruba ayırmıştır. Birinci gruba; aktif faz (yaklaşık 4-5 cm servikal genişlemesi) başlangıcında 40 dakika refleksoloji uygulanmış, 2. gruba; doğumda aynı sürelerde emosyonel destek sağlanmış, üçüncü gruba, doğum sırasında sadece rutin bakım verilmiştir. Servikal dilatasyonun her üç aşamasında, ağrı şiddeti refleksoloji grubunda anlamlı derecede düşük bulunmuştur. Dilatasyonun 4-5 cm olduğu aşamada, destek grubundaki kadınların, rutin bakım görenlere kıyasla daha az ağrı ifade ettikleri saptanmıştır. Aynı zamanda refleksolojinin, doğumun birinci, ikinci ve üçüncü evresinde doğumun süresini azaltabileceği belirtilmiştir. Yapılan diğer bir çalışmada, doğumun birinci evresinde (99 kadından 17'sinde), refleksoloji uygulanan deney grubunda kontrol grubuna göre, servikal dilatasyondaki ilerlemenin anlamlı düzeyde olduğu belirtilmiştir (Feder 1993).

Motha ve McGrath (1993), refleksoloji uygulaması ile doğum ağrısı ve analjezik ilaçların kullanımının azaldığını, aynı zamanda doğum süresinin anlamlı ölçüde kısaldığını saptamışlardır. Benzer şekilde, McNeill ve ark. (2006) yaptıkları çalışmada, refleksolojinin doğum ağrısı ve süresinin azaltılmasında etkili olduğunu belirtmişlerdir. Doğum sonuçları üzerinde refleksolojinin etkisini değerlendiren başka bir çalışmada, 68 kadına refleksoloji uygulanmış ve kadınlarının %90'ının doğum ağrısının azaltılmasında refleksolojinin yardımcı olduğunu, %9'unun etkisini hissetmediğini belirtmişlerdir (Liisberg 1989).

Postpartum Döneme Etkileri

Postpartum dönemde, anne de var olan korku ve anksiyete, sinirsel uyarımla hipotalamusa iletilerek, fizyolojik bir stres yanıtı oluşturabilmektedir. Bunun sonucunda sempatik sinir sistemi yoluyla adrenal bezlerden, adrenalın salınmasına yol açmaktadır. Adrenalin de oksitosin salınımını suprese ederek laktasyonu etkileyebilmektedir. Bu dönemde uygulanan refleksoloji, vücut sistemlerinin hassas dengesini geri kazandırarak, anksiyete ve korkuyu azaltabilmektedir (Tipping 2000). Li ve ark.'larının (2011) uyku problemi olan postpartum 65 kadınla yapmış oldukları çalışmada, refleksoloji uygulaması sonrası, müdahale grubundaki annelerde, uyku kalitesindeki değişimlerin anlamlı olarak düşük olduğunu saptamışlardır. Çalışma sonucunda, postpartum dönemde uygulanan ayak refleksolojisinin, uyku kalitesini anlamlı derecede arttırdığını belirtmişlerdir.

Laktasyon, sadece meme dokusu ve endokrin sistemi içermemekte aynı zamanda psiko-duygusal, genetik ve çevresel faktörleri de içeren son derece karmaşık bir süreçtir (Tipping 2000). Refleksoloji



bu süre boyunca iyi bir tedavi yöntemi olabilmektedir. Li (1996) tarafından, yeni doğum yapmış anneler iki gruba ayrılarak laktasyon boyunca izlenmiştir. Çalışmada, tedavi grubundaki 100 kadına, doğumdan sonraki 30 saat içinde ayak refleksolojisi uygulanmıştır. Kontrol grubundaki 100 kadına herhangi bir tedavi verilmemiştir. Tedavi grubunda, laktasyonun 43.47 saat içinde başladığı, kontrol grubunda ise 66.97 saat sonra başladığı gözlemlenmiştir. İki grupta, 72 saat içinde tatmin edici emzirme düzeyleri sırasıyla % 98 ve % 67 olarak bildirilmiştir. Aynı zamanda, ayak refleksolojisinin bebek için zararlı olabilecek laktasyonda ilaç kullanımı önlediği belirtilmiştir.

Park çalışmasında (2007) ayak refleksolojisinin, doğum sonrası kadınlarda vücut ağırlığı, alt ekstremitelerde ödemi ve serum lipitleri üzerine etkisini incelemiştir. Çalışmaya; 15 kontrol, 16 deney grubu olmak üzere 31 kadın dahil etmiştir. Deney grubuna, ayak refleksolojisi 2 hafta boyunca ve haftada 5 seans şeklinde uygulanmıştır. Kontrol grubuna göre deney grubunda, kan serumunda trigliserid düzeylerinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucunda; ayak refleksolojisinin, postpartum kadınlarda serum lipit düzeyinin azaltılmasında etkili bir hemşirelik girişimi olarak uygulanması önerilmiştir.

Postoperatif Ağrı Üzerindeki Etkileri

Refleksolojinin, kapı kontrol mekanizması ile ağrı hissini azalttığı düşünülmektedir (Tiran 2005). Malzack tarafından 1965'te öne sürülen bu teoriye göre, kalın dokunma duyusu (A-alfa ve A-beta) lifleri, ağrı hissi ileten ince liflerden (A-delta ve C) daha hızlıdır. Bu bağlamda, cilt üzerinde mevcut mekanoreseptörler ve dokun-

sal duyu lifleri masaj yoluyla uyarılmaktadır, substantia gelatinosa hücreleri (kapı kapanır) teşvik edilmekte ve böylece T hücreleri için, sinyal iletim inhibisyonuna yol açarak ağrı hissi önlenmektedir. Substantia gelatinosa hücreleri uyarılınca, endojen opioidler olarak bilinen endorfin salgılanmaktadır (Ucuşal 2012). Bu tür bir masaj vücutta derin nefes, genel bir rahatlama, dinlenme ve uyuşukluk gibi konforda çeşitli sonuçlara yol açmaktadır (Degirmen 2010). Refleksoloji aynı zamanda dokunmaya dayalı bir terapi'dir. Dokunma, samimi ve güçlü terapötik bir deneyimdir, aynı zamanda, endorfin salınımını da içeren plazma zarı içindeki bir dizi kimyasal süreci uyarmaktadır. Fishman da (1994), benzer şekilde, dokunmayı takiben rahatlama düzeyinde artma ve uyarılma düzeyinde azalma olduğunu belirtmiştir. Otuz yedi masaj terapisini içeren meta analiz çalışmasında, tek bir masaj terapisi uygulamalarında bile durumsal anksiyete, kan basıncı ve kalp hızında azalma olduğu sonucuna varılmıştır (Moyer 2004).

Damrongruektham (2009), abdominal cerrahi sonrası gerçek el refleksoloji ve mimik el refleksolojisini 0., 30., 90., 150. dakikalarda uygulamış, gerçek el refleksoloji uygulanan grupta ağrı düzeyinin anlamlı olarak daha düşük olduğu saptanmıştır. Gerçek el refleksoloji uygulanan abdominal cerrahi hastalarında, 90. dakikada ortalama ağrı skoru, 0. dakikadaki masaj grubuna göre anlamlı derecede düşük bulunmuştur.

Tsay ve arkadaşlarının (2008), mide kanseri ve hepatosellüler kanserli hastalar da post operatif ağrı ve anksiyetenin azaltılmasında refleksolojinin etkisini değerlendikleri randomize kontrollü çalışmalarında, hastalar deney (n:30) ve kontrol

grubu (n:30) olarak ikiye gruba ayrılmıştır. Deney grubundaki hastalara post operatif 2., 3. ve 4. günlerde 20 dakikalık refleksoloji uygulanmıştır. Çalışmada, hasta kontrollü analjezi tedavisi alan grupta, ameliyat sonrası ağrı ve anksiyetenin yüksek düzeyde olduğu saptanmıştır. Girişim grubundakilerin, zaman içinde daha az ağrı ve anksiyete hissettikleri, aynı zamanda kontrol grubuna göre analjezi alımlarının daha az olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucunda refleksolojinin postoperatif kanser hastalarında sunulması gereken bir hemşirelik girişimi olduğu belirtilmiştir.

Kesselring (1998)'in yapmış olduğu çalışmanın amacı, abdominal operasyon geçiren kadınlarda, ayak refleksolojinin, hastaların iyi olma durumları, idrar yapma, barsak hareketleri, ağrı ve uyku üzerine etkisi olup olmadığını test etmektedir. Örneklemi 130 denekten oluşan çalışmada, hastalar üç gruba randomize edilmiştir. Beş gün boyunca 15 dk'lık ayak/bacak refleksolojisi uygulanmıştır. Ayak refleksolojisi uygulanan grupta, diğer gruplara göre kataterin daha erken çıkarıldığı tespit edilmiştir. Aynı zamanda refleksoloji uygulanan grupta, ağrı, uyku ve iyi olma durumlarının, öznel ölçüm sonuçlarında diğer gruplarla karşılaştırıldığında anlamlı fark elde edilmiştir (Kesselring 1998). Kesselring (1999) diğer çalışmasında ise, çalışmanın örneklemi, jinekolojik nedenlerle batin operasyonu geçirmiş olan 130 kadın hasta oluşturmuştur. Bu çalışmada incelenen ayak refleksoloji sadece her hasta için bir kaç gün boyunca yapılmıştır. Hastaların öz-değerlendirme, genel durum, ağrı şiddeti, bağırsak hareketleri, idrar yapma durumları ve uyku düzenleri, operasyondan öncesinde kaydedilmeye başlanmış, 10.güne kadar devam edilmiştir. Ayak refleksolojinin, negatif etkileri de içeren çeşitli

etkiler olsa da, basit masajın, dinlendirici, olumlu bir deneyim olduğu saptanmıştır. Ancak çalışma sonucunda diğer çalışmalardan farklı olarak, ayak refleksolojisinin, abdominal cerrahi sonrası zaman zaman karın ağrısını tetikleyebileceği için, akut dönemde tavsiye edilmemesi gerektiği belirtilmiştir (Kesselring 1999). Piotrowski ve ark. (2003) erkek hastalarda yapmış oldukları çalışmada ise tam tersi, masajın akut postoperatif ağrı yönetimi için yararlı bir adjuvan tedavi olabileceğini belirtmişlerdir. Wang ve Keck (2004)'de benzer şekilde ayak ve el masajının postoperatif dönemde ağrı yönetiminde, etkin, ucuz, düşük riskli ve kolay uygulanabilinen bir hemşirelik girişimi olduğunu belirtmişlerdir.

Premenstrüel Sendromdaki (PMS) Etkisi

Oleson (1993) PMS şikayeti olan 35 kadınla yapmış olduğu çalışmada, kulak, el ve ayak refleksolojisi uygulamıştır. PMS' ye bağlı somatik ve fiziksel semptomlar tedavi öncesi, tedavi sırasında ve sonrasında olmak üzere 6 ay boyunca kaydedilmiştir. Sekiz hafta boyunca haftada birkez 30 dk'lık seanslar şeklinde refleksoloji uygulanmıştır. Premenstrüel sendromu olan kadınlara uygulanan masaj sonrası, gerçek refleksoloji grubundaki semptomların plasebo grubuna göre anlamlı ölçüde azaldığı saptanmıştır.

Bolsoy ve Şirin'in (2008) çalışmasında örneklemi, 31 refleksoloji (deney) grubu ve 33 kontrol (tedavi nonsteroidal antiinflamatuvar ilaç alan) grubu olmak üzere toplam 64 kız öğrenci oluşturmuştur. Araştırmada, uygulanan refleksoloji sonucu, deney grubunda premenstrüel distres puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş kaydedilmiştir. Menstrüel dönem semptomlarında % 46.5, premenstrüel dönem semptomlarında %



44.9 azalma olduğu saptanmıştır. Aynı zamanda, menstrüel distres alt gruplarının her birinin puanlarında istatistiksel olarak anlamlı bir düşüş olduğu belirtilmiştir. Benzer bir çalışma Kim'in tarafından yapılmış (2002), 20 kontrol 20 deney olmak üzere 40 kız öğrenci ile yaptığı çalışmada, veriler 2 ay boyunca toplanmıştır. Deney grubuna 60 gün boyunca toplamda altı kez olmak üzere 1 saatlik refleksoloji uygulanmış, kontrol grubuna herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Ayak refleksoloji öncesi premenstrüel sendrom ve dismenore puan ortalaması 8.35 iken, deney grubu için ilk menstruasyonda ayak refleksolojisi sonrası 4.16, ikinci menstruasyonda ayak refleksoloji grubunda 3.25 olarak belirlenmiştir. Ayak refleksoloji sonrası, yorgunluk (% 50), uykusuzluk (% 40), karın ağrısı (% 35), alt karın ağrısı (% 30), kabızlık (% 30) rahatlama belirtileri olduğu saptanmıştır.

Menopozal Semptomlardaki Etkisi

Menopozal semptomların azaltılmasında, çoğunlukla hormon tedavisine üzerinde odaklanılmıştır. Ancak günümüzde fiziksel, mental ve sosyal sağlığa ilişkin semptomların giderilmesinde tamamlayıcı tıp yöntemlerinin kullanımının önemi ortaya çıkmıştır. Bu nedenle refleksolojinin bu dönemde kullanılacak en uygun tedavi yöntemlerinden biri olduğu düşünülmektedir. Refleksoloji, vücudun rahatlamasına yardımcı olmakta ve sinir ve endokrin sistemini yeniden dengelenmesi sayesinde menopoz belirtilerinin azaltılmasında ve böylece menopoz dönemine yumuşak bir geçiş oluşturulmasında, yardımcı olabilecek bir tedavi yöntemi olduğu belirtilmektedir (Pinto 2012, Rees 2000). Williamson'ın (2002) şiddetli sıcak basması ve gece terlemeleri olan kadınlarda yapmış olduğu

çalışmasında, 6 haftalık refleksoloji uygulaması sonrasında istatistiksel açıdan anlamlı fark olduğu bildirilmiştir. Ancak refleksoloji ve non-spesifik ayak masajı alan gruplar arasında menopoz semptomları açısından istatistiksel olarak anlamlı fark bulunmamıştır. Pinto (2012) çalışmasında, ayak refleksolojisi sonrasında menopoz dönemindeki kadınların, yaşam kalitelerinin yükseldiğini ve masaj öncesi ve sonrası puan ortalamaları arasında anlamlı fark olduğunu saptamıştır. Kadınların menopoz semptomları puan ortalamaları masaj öncesi 21.82 iken, masaj sonrası 16.82'ye düşmüştür. Çalışma sonucunda, ayak refleksolojisi, menopoz belirtilerini azaltarak yaşam kalitesini artırmada etkili bir teknik olduğu belirtilmiştir. Lee (2006a) refleksoloji uyguladığı deney grubu ile herhangi bir girişimde bulunmadığı kontrol grubu arasında yorgunluk, total kolesterol, kortizol seviyesi ve klimakterik semptomlar açısından aralarında anlamlı fark olduğunu saptamıştır. Diğer bir çalışmada ise orta yaş dönemindeki kadınlarda, kendi kendine uygulanan ayak refleksolojisinin, depresyon ve algılanan stresin azaltılmasında etkin bir hemşirelik müdahalesi olabileceği belirtilmiştir (Lee 2006b).

Jang (2009) 30 deney, 29 kontrol grubu olmak üzere 59 premenopozal dönemde olan kadınla çalışmıştır. Kadınlar her oturumda en az 40 dakika ve haftada 3 kez olmak üzere 6 hafta boyunca, kendi kendilerine ayak refleksolojisi uygulamışlardır. Sonuçlar, kendi kendine uygulanan ayak refleksolojisinin, premenopozal orta yaşlı kadınlarda, algılanan stres ve yorgunluğu azaltmada etkili olduğunu ve kan dolaşımına yardımcı olduğunu göstermiştir. Asltoğhri ve Ghodsi'nin (2012) yapmış olduğu randomize kontrollü çalışmada, menopoz dönemindeki 100

kadın çalışmaya dahil edilmiştir. Kontrol grubuna hiçbir müdahale de bulunmazken, deney grubuna 21 gün boyunca günde 15 dakika süreyle refleksoloji uygulanmıştır. Elde edilen sonuçlar müdahaleden sonra uyku bozukluğunda önemli bir düşüş olduğunu göstermiştir. Refleksolojinin, uyku bozukluğunu iyileştirmede etkili olduğu ve bu nedenle ebelerin/hemşirelerin refleksolojiyi öğrenmesi ve menopoz dönemindeki kadınlarda öğretmesi gerektiği belirtilmiştir.

Kanser Hastaları Üzerindeki Etkileri

Macmillan Kanser Vakfı'na göre, kanser hastalarında sunulan en yaygın tamamlayıcı tedaviler, masaj, aromaterapi masajı, refleksoloji, gevşeme terapisi, imgeleme, hipnoterapi ve akupunktur, akupresür olduğu belirtilmiştir. Refleksolojinin kanser hastalarındaki, nefes darlığı, yorgunluk, anksiyete ve ağrı gibi genel semptomların azaltılmasında etkili olduğu saptanmıştır (Wilkinson 2008).

Stephenson (2000) ayak refleksoloji müdahalesinden sonra, meme ve akciğer kanseri hastalarının, anksiyete düzeyinde önemli bir azalma yaşandığı belirtilmiştir. VAS ile mevcut ağrı değerlendirildiğinde, müdahale ve kontrol grupları arasında anlamlı farklılık gösterilmemiştir. Ancak, meme kanserli hastalarda ağrıda belirgin bir azalma yaşandığı saptanmıştır. Stephenson diğer çalışmasında (2007), 42 deney ve 44 kontrol olmak üzere 86 çiftten oluşan metastatik kanserli birey ve eşleri ile çalışmıştır. Deney grubundaki hastaların eşlerine, sertifikalı refleksolojist tarafından 15-30 dakika müdahaleyi içeren ayak refleksolojisi eğitimi verilmiştir. Daha sonra kanser hastalarının eşleri tarafından, hastaya 30 dk'lık ayak refleksolojisi girişiminde bulunulmuştur. Partnerin uyguladığı

ilk ayak refleksolojisi girişimini takiben hastaların ağrı şiddeti ve kaygı düzeyinde önemli bir düşüş yaşanmıştır.

Kim (2004), radyoterapi alan kanser hastalarında, el refleksolojinin yorgunluk ve duygu durum üzerine etkisini belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, örnekleme 15 deney, 14 kontrol grubu olmak 29 hasta dahil edilmiştir. Deney grubuna, 20 dakikalık el refleksolojisi (her iki ele) 5 gün boyunca uygulanmıştır. Uygulama öncesi ve sonrasında yorgunluk, anksiyete, duygu durum, nabız ve kan basıncı değerlendirilmiştir. Deney grubunda yorgunluk, anksiyete derecesi kontrol grubuna göre anlamlı olarak düşük bulunmuştur. Deney grubunda sistolik kan basıncı ve nabız sayısı kontrol grubuna göre daha düşük olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucunda, el refleksolojisinin radyoterapi alan kanser hastalarında, emosyonel durum ve yorgunlukta etkili bir bakım müdahalesi olabileceği belirtilmiştir.

Randomize kontrollü çalışmalarda, kemoterapi alan hastalarda refleksolojinin anksiyete üzerinde yararlı olduğu gösterilmiştir (Sharp 2010). Won (2002), kemoterapi alan kanser hastalarında, refleksolojinin vital bulgular, genel yorgunluk, ruh hali ve ayak yorgunluğu üzerinde etkisini inceledikleri çalışmada, refleksoloji öncesi ve sonrası 11 hastadan veriler toplanmıştır. Uygulama öncesi ve sonrasında, sistolik/diastolik kan basıncı, nabız, genel yorgunluk, ruh hali ve ayak yorgunluğu arasında anlamlı fark olduğu saptanmıştır. Çalışma sonucunda kemoterapi alan kanser hastalarında etkili bir hemşirelik girişimi olarak refleksolojinin kullanılması önerilmiştir. Yang (2005), 18 deney, 16 kontrol olmak üzere 34 meme kanserli kemoterapi alan hastalarda



yapmış olduğu çalışmasında, pretest ve posttest bulantı, kusma ve yorgunluk düzeylerini ölçmüştür. İki farklı zamanda, yapılan refleksoloji sonrasında, deney grubunda kontrol grubuna göre bulantı ve kusma düzeyinde istatistiksel olarak anlamlı bir azalma saptanmıştır. Buna ek olarak, deney grubunda yorgunluk düzeyininin kontrol grubuna göre anlamlı derecede azaldığı bulunmuştur. Benzer bir çalışmada, Grealish (2000), 87 kanser hastasına, 10 dakika boyunca ayak refleksolojisi uygulamış ve ayak refleksolojisinin, hastaların algıladıkları ağrı, bulantı ve rahatlama üzerinde önemli ve çabuk bir etki yarattığını belirtmiştir. Tamamlayıcı bir yöntem olarak refleksolojinin, bulantı veya ağrı şikayeti olan kanser hastaları için nispeten basit hemşirelik girişimi olarak uygulanması gerektiği tavsiye edilmiştir.

Refleksolojinin Uygulanmaması Gereken Durumlar

Refleksoloji ile yapılmış çalışmalarda, kısa dönemli sonuçları üzerinde durulurken yan etkileri konusunda yeterli çalışmalar bulunmadığı görülmektedir. Lakasing yapmış olduğu derlemede (2010), kırık, gut atakları veya osteomyelit gibi ciddi bir probleme işaret eden ağrının şiddetli olduğu veya tedavi sırasında enfeksiyonun yayılmasına yol açabilecek durumlarda refleksolojinin kontraendike olduğunu belirtmiştir. Her zaman ciddi arteriyel veya venöz tehlikelere işaret ettiği, herhangi bir alt ekstremitte ülseri olan hastalarında refleksoloji ile tedavi edilmemesi gerektiği belirtilmiştir. Periferik damar hastalığı hikayesi veya tanı konmamış, tedavi edilmemiş şüpheli vakalar, refleksoloji tedavisine engel oluşturdukları vurgulanmıştır (Lakasing 2010). Gebeligin

ilk trimestiri, düşük veya erken doğum tehdidi, plasente previa, antepartum hemoraji, pre-eklamsi, cerrahi durumlar, açık yaraların olması, tıbbi aciller, maling melanom da uygulanmaması gereken durumlar olarak belirtilmektedir (Bolsoy 2008).

Sonuç

Sağlık alanında yaşanan teknolojik gelişmelerin ve bilimsel bilginin artması ile birlikte hemşirelerin rol ve sorumluluklarında değişimler meydana gelmiştir. Bu doğrultuda, hemşirelerin tamamlayıcı tedavileri hemşirelik girişimlerine dahil etmeleri ve doğru şekilde kullanmaları, refleksoloji gibi çok boyutlu yararları olan terapileri öğrenmeleri gerekmektedir. Refleksoloji, sağlık alanında kullanımı gittikçe yaygınlaşan, tamamlayıcı tedavilerden biridir. Özellikle klinik koşullarda diğer tedavilere oranla, gittikçe önem kazanmaktadır (Carol 2011). Refleksoloji, ucuz, etkin, basit bir girişim olmasına rağmen, birçok sistem üzerinde etkili olması nedeniyle oldukça yararlı bir yöntem olduğu düşünülmektedir. Refleksolojinin, yumuşak dokulara uygulanan masaj ile ağrıda azalmaya yol açtığı, dolayısıyla hastaların, hastalık koşullarına karşı uyumunu kolaylaştırdığı ve uyum gücünü artırdığı belirtilmektedir (Shermeh ve ark. 2009). Aynı zamanda, refleksolojinin, hasta ve hemşire arasında güçlü bir terapötik etkisi olduğu belirtilmektedir. Çünkü dokunmanın, terapist ve hasta arasında daha açık ve samimi bir ilişkiye yol açan güvenli ve yargısız bir ortam oluşturduğu ve güçlü bir tedavi edici yönü olduğu düşünülmektedir (Carol 2011). Bu durumun aynı zamanda, hasta ve hemşire arasındaki iletişim ve etkileşimi güçlendireceği ve hasta memnuniyetini de artıracığı düşünülmektedir. Bu yöntemleri aynı zamanda hasta

ve hasta yakınlarına öğretmek, hastaların uzun süreli etkilerinden yararlanmaları sağlanmalıdır.

Refleksolojiye ilişkin teoriler ve yararlarını içeren bilgiler mevcut olmasına karşın tam olarak etki mekanizmasının bilinmediği görülmektedir. Ayrıca refleksolojinin, uzun dönem etkilerini gösteren ileri ve tekrarlı araştırmaların da, literatür de sınırlı olduğu görülmektedir. Özellikle bu konuda randomize kontrollü çalışmalara ve geniş popülasyonları kapsayan araştırmaların yapılmasına ihtiyaç vardır. Bu konu da yapılmış çalışmaların artırılması, hemşirelik bakımı açısından yararlı olacaktır. Ayrıca hemşirelerin ders müfredatı ve hizmet içi eğitim programlarına refleksoloji gibi tamamlayıcı tedavilerin dahil edilmesinin de önemli olduğu ve farkındalığı artıracığı düşünülmektedir.

KAYNAKLAR

EDİSAN, Z., AKSOY, Ş., (2002). “Geçmişten Günümüze Manuel Tedaviler”, T Klin J Med Ethics, Law and History 10, 269-278.

WILLIAMSON, J., WHITE, A., HART, A., ERNEST, E., (2002). “Randomised Controlled Trial of Reflexology for Menopausal Symptoms”, An International Journal of Obstetrics Gynaecology 109: 9, 1050-1055.

ASLTOGHİRİ, M., GHODSİ, Z., (2012). “The Effects Of Reflexology on Sleep Disorder in Menopausal Women”, Social and Behavioral Sciences 31, 242 – 246.

PİNTO, P.C., PAUL S., (2012). “Effect of Foot Reflexology on The Quality of Life Among Menopausal Women in Selected Schools in

Mangalore”, National Junior Honor Society 2:3,75-79.

Lee, J., Han, M., Chung, Y., Kim, J., Choi, J., (2011). “Effects of Foot Reflexology on Fatigue, Sleep and Pain: A Systematic Review and Meta-analysis”, Journal of Korean Academy of Nursing Dec 41: 6, 821-833.

REES, R.W., FEİGEL, I., VİCKERS, A., ZOLLMAN, C., MCGURK, R., SMİTH, C., (2000). “Prevalence of Complementary Therapy Use by Women with Breast Cancer: A Population-Based Survey”, European Journal of Cancer 36, 1359–1364.

KREMSER, T., EVANS, A., MOORE, A., LUXFORD, K., BEGBİE, S., BENSOUSSAN, A., ZORBAS, H., (2008). “Use of Complementary Therapies by Australian Women with Breast Cancer”, Breast Journal 17: 387–394.

TURAN, N., OZTURK, A., KAYA, N., (2010). “Hemşirelikte Yeni Bir Sorumluluk Alanı: Tamamlayıcı Terapi”, Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi 3:1, 93-98.

TSAY, S.L., CHEN, H.L., CHEN, S.C., LİN, H.R., LİN, K.C., (2008). “Effects of Reflexotherapy on Acute Postoperative Pain and Anxiety Among Patients With Digestive Cancer”, Cancer Nursing 31:2, 109-115.

BOTTİNG, D., (1997). “Review of Literature on the Effectiveness of Reflexology”, Complementary Therapies in Nursing & Midwifery 3, 123–130.

GRİFFİTHS, P., (1996). “Reflexology”, Complementary Therapies in Nursing & Midwifery 2, 13–16.



- WANG, M.Y., TSAI, P.S., LEE, P.H., CHANG, W.Y., YANG, C.M., (2008).** “The Efficacy of Reflexology: Systematic Review”, Journal of Advanced Nursing 62:5, 512–20.
- LAUNSO, L., BRENDSTRUP, E., ARNBERG, S., (1999).** “An Exploratory Study of Reflexological Treatment for Headache”, Alternative Therapies in Health and Medicine 5: 3, 57–65.
- OLESON, T., FLOCCO, W., (1993).** “Randomised Controlled Study of Premenstrual Symptoms Treated with Ear, Hand and Foot Reflexology”, Obstetrics & Gynaecology 82: 906–11.
- SIEV-NER, I., GAMUS, D., LERNER-GEVA, L., ACHIRON, A., (2003).** “Reflexology Treatment Relieves Symptoms of Multiple Sclerosis: A Randomized Controlled Study”, Multiple Sclerosis Journal 9, 356–61.
- HODGSON, N.A., ANDERSON, S., (2008).** “The Clinical Efficacy of Reflexology in Nursing Home Residents with Dementia”, Journal of Alternative and Complementary Medicine 14:3, 269–75.
- WILKINSON, S., LOCKHART, K., GAMBLES, M., STOREY, L., (2008).** “Reflexology for Symptom Relief in Patients with Cancer”, Cancer Nursing TM 31:5, 354- 360.
- TIPPING, L., MACKERETH, P.A., (2000).** “Concept Analysis: The Effect of Reflexology on Homeostasis to Establish and Maintain Lactation”, Complementary Therapies in Nursing & Midwifery 6, 189-198.
- MCNEILL, J.A., ALDERDICE, F.A., MCMURRAY F.A., (2006).** “Retrospective Cohort Study Exploring the Relationship Between Antenatal Reflexology and Intranatal Outcomes”, Complementary Therapies in Clinical Practice 12, 119–125.
- POORGHAZNEYN, T., GHAFARI, F., (2006).** “The Effect of Reflexology on The Intensity of Fatigue on Pregnant Women Referred to Health Center of Ramsar City”, Nursing Midwifery J 12, 5-11.
- MOLLART, L., (2003).** “Single Blind Trial Addressing The Differential of Two Reflexology Techniques Versus Rest, on Onkle and Foot Oedema in Late Pregnancy”, Complementary Therapies in Nursing and Midwifery 9, 203-8.
- ERNST, E., POSADZKI, P., LEE, M.S., (2011).** “Reflexology: An Update of A Systematic Review of Randomised Clinical Trials”, Maturitas 68, 116–120.
- TIRAN, D., (1996).** “The Use of Complementary Therapies in Midwifery Practice: A Focus on Reflexology”, Complementary Therapies in Nursing and Midwifery 96:2, 32-37.
- EVANS, S.L., NOKES, L.D.M., WEAVER, P., MAHESON, M., MORRELL, P., (1998).** “Effect of Reflexology Treatment on Recovery after Total Knee Replacement”, Journal of Bone and Joint Surgery (BR) 80-B:2S, 172.
- TOVEY, P., (2002).** “A Single-Blinded Trial of Reflexology for Irritable Bowel Syndrome”, British Journal of General Practice 52:474, 19-23.
- TIRAN, D., (2001).** “Complementary Strategies in Antenatal Care”, Complementary Therapies in Nursing and Midwifery 7:1, 19-24.

- BISHOP, K., NORTHSTONE, J.R., GREEN, E.A., THOMPSON E.A., (2011).** “The Use of Complementary and Alternative Medicine in Pregnancy: Data From The Avon Longitudinal Study of Parents And Children (Alspac)”, *Complementary Therapies in Medicine* 19:6, 303-310.
- DOLATIAN, M., HASANPOUR, A., MONTAZERI, S.H., HESHMAT, R., MAJD, H.A., (2011).** “The Effect of Reflexology on Pain Intensity and Duration of Labor on Primiparas”, *Iranian Red Crescent Medical Journal* 13:7 July, 475–479.
- VALIANI, M., SHIRAN, E., KIANPOUR, M., HASANPOUR, M., (2010).** “Reviewing The Effect of Reflexology on The Pain and Certain Features and Outcomes of The Labor on The Primiparous Women”, *Iranian Journal of Nursing and Midwifery* 15:1 December, 302–310.
- TIRAN, D., CHUMMUN, H., (2005).** “The Physiological Basis of Reflexology and Its Use as A Potential Diagnosis Tool”, *Complement Therapies in Clinical Practice* 11:58-64.
- FEDER, E., LİSBERG, G.B., LENSTRUP, C., (1993).** “Zone Therapy in Relation to Birth”, in: *Proceedings of the International Confederation of Midwives 23rd International Congress*, vol. II. Vancouver: International Confederation of Midwives, 651–6.
- MOTHA, G., MCGRATH, J., (1993).** “The Effects of Reflexions”, *Journal of the Association of Reflexologists* 1, 2-4.
- LİSBERG, B.G., (1989).** “The Effects of Reflexology on Labor Outcome”. *Tidsskrift for Jordemodre* 3, 11-15.
- Lİ, C.Y., CHEN, S.C., Lİ, C.Y., GAU, M.L., HUANG, C.M., (2011).** “Randomised Controlled Trial of the Effectiveness of Using Foot Reflexology to Improve Quality of Sleep Amongst Taiwanese Postpartum Women”, *Midwifery* 27, 181–186.
- Lİ, S.L., (1996).** “Galactagogue Effect of Foot Reflexology in 217 Parturient Women”, *Beijing International Reflexology Conference (Report)*, China Preventive Medical Association and the Chinese Society of Reflexology, Beijing, p. 14.
- PARK, S.H., (2007).** “Effects of Foot-Reflexology Massage on Body Weight, Lower Extremity Edema and Serum Lipids in Postpartum Women”, *Korean Journal of Women Health Nursing*. 13:2 Jun, 105-114.
- UCUZAL, M., KANAN, N.,(2012).** “Foot Massage: Effectiveness on Postoperative Pain in Breast Surgery Patients”, *Pain Management Nursing* 1-8.
- DEĞİRMEN, N., OZERDOĞAN, N., SAYİNER, D., KOSGEROĞLU, N., AYRANCI, U., (2010).** “Effectiveness of Foot and Hand Massage in Postcesarean Pain Control in A Group of Turkish Pregnant Women”, *Applied Nursing Research* 23, 153–158.
- FİSHMAN, E., TURKHEİMER, E., DEGOD, D.E., (1994).** “Touch Relieves Stress and Pain”, *Journal of Behavioral Medicine* 18:1, 69-79.



- MOYER, C.A., ROUNDS, J., HANNUM, J.W., (2004).** “A Meta-Analysis of Massage Therapy Research”, *Psychological Bulletin* 130:1, 3–18.
- DAMRONGRUCKTHAM, C., KIMPÉE, S., TOSKUKAO, T., (2009).** “Effects of Hand Reflexology on Level of Pain in Abdominal Surgery Patients”, *Journal of Nursing Science* 27 :2, 49-58.
- KESSELRİNG, A., SPİCHİGER, E., MULLER, M., (1998).** “Foot Reflexology: an Intervention Study”, *Pflege* Aug; 11:4, 213-8.
- KESSELRİNG, A., (1999).** “Foot Reflexology Massage: A Clinical Study”, *Forsch Komplementarmed* 6:1, 38-40.
- PIOTROWSKI, M.M., PATERSON, C., MITCHINSON, A., KİM, H.M., KİRSH, M., HİNSHAW, D.B., (2003).** “Massage as Adjuvant Therapy in the Management of Acute Postoperative Pain: A Preliminary Study in Men”, *Journal of the American College of Surgeons* 197:6, 1037-1046.
- WANG, H.L., KECK, J.F., (2004).** “Foot and Hand Massage as an Intervention for Postoperative Pain”, *Pain Management Nursing* June 5:2, 59-65.
- BOLSOY, N., (2008).** “Perimenstruel Distresin Hafifletilmesinde Refleksolojinin Etkinliğinin İncelenmesi”, *Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Doktora tezi, İzmir*, pp. 136.
- KİM, Y.H., CHO, S.H., (2002).** “The Effect of Foot Reflexology on Premenstrual Syndrome and Dysmenorrhea in Female College Students”, *Korean Journal of Women Health Nursing* 8: 2, 212-221.
- LEE, Y.M., (2006A).** “Effect of Foot Reflexology Massage on Climacteric Symptom, Fatigue and Physiologic Parameters of Middle Aged Women”, *The Journal Of Korean Academic Adult Nursing* 18, 284-92.
- LEE, Y.M., (2006B).** “Effect of Self-Foot Reflexology Massage on Depression, Stress Responses and Immune Functions of Middle Aged Women”, *Taehan Kanho Hakhoe Chi* 36:1, 179-188.
- JANG, S.H., KİM, K.H., (2009).** “Effects of Self-Foot Reflexology on Stress, Fatigue and Blood Circulation in Premenopausal Middle-Aged Women”, *Journal of Korean Academy of Nursing* 39 : 5, 662-672.
- STEPHENSON, N.L., WEİNRİCH, S.P., TAVAKOLİ, A.S., (2000).** “The Effects of Foot Reflexology on Anxiety and Pain in Patients With Breast and Lung Cancer”, *Oncology Nursing Forum* 27, 67–72.
- STEPHENSON, N.L.N, SWANSON, M., DALTON, J.A., KEEFE, F.J., ENGELKE, M., (2007).** “Partner-Delivered Reflexology: Effects on Cancer Pain and Anxiety”, *Oncology Nursing Society* 34:1, 127-132.
- KİM, M.A., KİM, S.J., KİM S.J., KİM Y.J., (2004).** “Effects of Hand Reflexology on Fatigue and Emotional State in Cancer Patients Receiving Radiotherapy,” *Article Issue of Science Nursing Commandment* 8:1, 39- 47.



SHARP, D.M., WALKER, M.B., CHATURVEDİ, A., UPADHYAY, S., HAMİD, A., WALKER, A.A., (2010). “A Randomised, Controlled Trial of The Psychological Effects of Reflexology in Early Breast Cancer”, European Journal of Cancer 46: 2, 312–322.

WON, J.S., JEONG, I.S., KİM, J.S., KİM, K.S., (2002). “Effect of Foot Reflexology on Vital Signs, Fatigue and Mood in Cancer Patients receiving Chemotherapy”, Journal of Korean Academy of Fundamentals of Nursing 9:1,16-26.

YANG, J., (2005). “The Effects of Foot Reflexology on Nausea, Vomiting and Fatigue of Breast Cancer Patients Undergoing Chemotherapy”, Taehan Kanho Hakhoe Chi. Feb 35:1,177-85.

GREALISH, L., LOMASNEY, A., WHITE-MAN, B., (2000). “Foot Massage: A Nursing Intervention to Modify The Distressing Symptoms of Pain and Nausea in Patients Hospitalized with Cancer”, Cancer Nurse 23:3 June, 237-43.

LAKASİNG, E., LAWRENCE, D., (2010). “When to Use Reflexology”, Primary Health Care February 20:1,16-19.

SAMUEL, C., (2011). “An Investigation Into The Efficacy of Reflexology on Acute Pain In Healthy Human Subjects”, PhD thesis, University of Portsmouth.

SHERMEH, S.M., BOZORGZAD, P., GHAFOURİAN, A. R., EBADİ, A., RAZMJOEİ, N., AFZALİ, M., AZİZİ, A., (2009). “ Effect of Foot Reflex Massage on Sternotomy Pain After Coronary Artery Bypass Graft Surgery”, Iranian Journal of Critical Care Nursing 2:2, 51-54.