

Postpartum Dönemde Refleksoloji Uygulamaları

Sinem Göral Türkçü¹

Elif Uludağ²

Özet

Tamamlayıcı ve İntegratif/Bütünleştirici Sağlık Yaklaşımlarının bir kolu olan refleksoloji, bireye bütüncül olarak yaklaşan bir sanat ve refleks terapi yöntemidir. Refleksolojinin postpartum dönemdeki kadınlarda etkilerinin neler olduğunun belirlenmesi amacıyla Web of Science ve Pubmed veri tabanları kullanılarak literatür taranmıştır. Refleksolojinin postpartum dönemdeki kadınlarda etkileri ile ilgili araştırmalardan girişimsel olanları gözden geçirilmiştir. Refleksolojinin postpartum dönemde anne sütünün miktarının artırılması, uyku kalitesinin yükseltilmesi, post-operatif sezaryen ağrısının azaltılması ve vital bulguların (solunum hızı, ateş, nabız ve kan basıncı) düzeltilmesine yönelik girişimsel araştırmaların olduğu belirlenmiştir. Refleksoloji uygulamasının postpartum dönemde kullanıldığı girişimsel araştırmaların sınırlı sayıda olduğu saptanmıştır. Hemşirelerin/ebelerin postpartum dönemdeki kadınlara bakım verirken refleksoloji uygulamalarını kullanmalarının, postpartum süreçte bakım sonuçlarının iyileştirilmesine katkı sağlayabileceği düşünülmektedir .

1. Giriş

Ülkemizde postpartum dönemde yapılan bir araştırmada geleneksel uygulamalar arasında albasmasını önlemek için kırmızı örtü kullanma, yanlarında bir metal parçası bulundurma, inançla ilgili araç gereç bulundurma ve lohusa kadını yalnız bırakmama gibi uygulamalar olduğu belirtilmiştir (Bakır ve ark., 2011). Anne sütünü arttırmaya yönelik yapılan araştırmalarda

1 Dr. Öğretim Üyesi, Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, goralsinem@gmail.com, ORCID ID: 0000-0003-1574-0186

2 Doç. Dr., Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, elif.uludag36@gmail.com ORCID ID: 0000-0001-7060-7746

ise kadınlar loğusa şerbeti, pekmez, helva gibi şekerli besinlerin yanında bulgur pilavı, ciğer gibi besinler tüketmektedir. Bazı bölgelerde ise doğum sonu karın ağrısında ise lohusanın rahminin bebeği aradığı için ağrıya neden olduğu inancı bulunmakta ve bu nedenle yenidoğan kadının karnının üstüne koyularak ağrı azaltılmaya çalışılmaktadır (Işık, Akçınar ve Kadioğlu, 2010; Lafçı ve Erdem, 2014). Gebelik, doğum ve doğum sonu dönemde geleneksel uygulamalar ana-çocuk sağlığı açısından önem arz etmektedir. Bu nedenle sağlık profesyonelleri bulunduğu toplumun kültürel uygulamalarını bilmeli ve uygulanıp uygulanmayacağını gözden geçirmelidir (Işık ve ark., 2010).

Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp (TAT) yaklaşımları, günümüzde Tamamlayıcı ve İntegratif/Bütünleştirici Sağlık Yaklaşımları olarak ifade edilmektedir (NCCIH, 2023). Ulusal Tamamlayıcı ve Bütünleştirici Sağlık Merkezi (NCCIH) tarafından “alternatif”, “tamamlayıcı” ve “bütünleştirici sağlık” terimleri tanımlanmıştır. “Alternatif” ve “tamamlayıcı” terimleri sıklıkla karıştırılan ve birbirlerinin yerine kullanılan farklı kavramları ifade etmektedir. Rutin sağlık sisteminde yer almayan bir uygulamanın modern tıp ile birlikte kullanılması “tamamlayıcı”, modern tıbbın yerine kullanılmasına “alternatif” denilmektedir. “Bütünleştirici sağlık” sağlıklı yaşam için; bireyleri zihinsel, duygusal, işlevsel, manevi, sosyal ve toplumsal açıdan ele alan, bütüncül ve hasta odaklı bir tedavi yaklaşımını vurgulamaktadır. Bütünleştirici sağlık hizmetleri ise genellikle modern tıp ve tamamlayıcı yaklaşımların koordineli bir şekilde bir araya gelmesi olarak ifade edilmektedir (NCCIH, 2023). Ülkemizde Tamamlayıcı ve İntegratif/Bütünleştirici Sağlık Yaklaşımlarının 2014 yılında “Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği” ile nasıl uygulanması gerektiği belirlenmiştir. Yönetmelikte sağlık personelinin uygulamalara katılması ise şu şekilde açıklanmaktadır. “Tabip ve dış tabibi olmayan uygulama alanında temel eğitimi bulunan sağlık meslek mensupları sertifikalı tabip ve dış tabiplerinin gözetimi ve denetimi altında uygulamalara katılırlar” (Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, 2014).

Tamamlayıcı ve İntegratif/Bütünleştirici Sağlık Yaklaşımlarının bir kolu olan refleksoloji, bireye bütüncül olarak yaklaşan bir sanat ve refleks terapi yöntemidir. Bireyin beden, ruh ve zihin olarak ele alınması gerektiğini savunmaktadır. Refleksoloji, vücut bölümlerine ve organlara karşılık gelen kulak, el ve ayaklardaki refleks noktalarının elle uyarılmasıyla hastalıkların tedavisini, holistik ve dengeleyici şekilde desteklemektir (McCullough ve ark., 2014; Valiani ve ark., 2010; Wyatt ve ark., 2012). Uluslararası Refleksoloji Enstitüsü refleksolojiyi “vücut bölümlerine, salgı bezlerine ve organlara karşılık gelen ellerde ve ayaklardaki refleks noktalarının el ile

uyarılması ilkesini temel alan bir bilim” olarak tanımlanmıştır. Bu refleks noktalarını doğru uyarmak koşulu ile doğal bir yolla bazı sağlık sorunları önlenmektedir. Refleksoloji insan sağlığı için ciddi bir ilerleme olmakla birlikte masaj ile karıştırılmamalıdır (International Institute of Reflexology, 2023). Ayaklarda uyarı noktalarının cilt yüzeyine yakın ve çalışma alanının daha geniş olması nedeniyle ayak refleksolojisi daha çok tercih edilmektedir (Gözüyeşil, 2015; Pekmezci Purut, 2018). Refleksoloji için herhangi bir maliyet veya özel ekipman gerekmemekle birlikte uygulamayı yapabilecek yeterli zamana sahip eğitilmiş personele ihtiyaç bulunmaktadır (Valiani ve ark., 2010).

Non-farmakolojik bir yöntem olarak sağlık alanında hemşireler tarafından son yıllarda sıklıkla kullanılan refleksolojinin, doğum sonu dönemde hangi alanlarda kullanıldığına yönelik yapılan literatür incelemesinin sonucunda anne sütünün miktarının artırılması, uyku kalitesinin yükseltilmesi, post-operatif sezaryen ağrısının azaltılması ve hayati bulguların (solunum hızı, ateş, nabız ve kan basıncı) düzeltilmesine yönelik girişimsel araştırmaların olduğu belirlenmiştir (Sharifi ve ark., 2022; Aksu ve Palas Karaca, 2021; Çankaya ve Ratwish, 2020; Basyouni ve ark., 2018; Hassani ve Hassani, 2015; Li ve ark., 2011; Mirzaie ve ark., 2018; Mohammadpour ve ark., 2018; Varghese ve ark., 2014). Bu bölümde, refleksolojinin postpartum dönemdeki kadınlarda etkilerinin neler olduğunun belirlemek ve postpartum dönemde refleksoloji uygulamasını kullanmak isteyen hemşireler/ebeler için rehber olabilecek kanıt temelli uygulamaları sunabilmek amaçlanmıştır.

2. Postpartum Dönemde Refleksoloji Uygulamaları ile İlgili Araştırma Sonuçları

Bu bölümde refleksolojinin postpartum dönemdeki etkilerinin belirlenmesi amacıyla randomize kontrollü ve yarı deneysel araştırmalar incelenmiştir. Randomize kontrollü araştırmaların kanıt düzeyleri 1.c, yarı deneysel araştırmaların ise kanıt düzeyleri 2.c’ dir (Joanna Briggs Institute, 2023). Araştırmalar; Türkiye, İran, Mısır, Hindistan ve Tayvan’ da yürütülmüştür.

Sharifi ve ark., (2022), doğumun dördüncü evresindeki 80 kadınla yaptıkları randomize kontrollü araştırmada, girişim grubuna doğum sonrası birinci ve ikinci saatlerde, her iki ayağın rahim, hipofiz ve solar pleksus noktalarına 10’ar dakikalık genel masaj ve özel refleksoloji masajı uygulamıştır. Kontrol grubuna ise 10 dakikalık genel masaj ve ardından topuğun yan tarafındaki nötr bir noktaya rotasyonel masaj uygulanmıştır. Sonuçta doğumun dördüncü evresindeki ayak refleksolojisinin doğum

sonrası rahim ağrısını azaltmada olumlu etkileri olduğu tespit edilmiştir (Sharifi ve ark., 2022).

Aksu ve Palas Karaca (2021) 60 sezaryen sonrası kadınla yaptıkları randomize kontrollü araştırmada, girişim grubundaki annelere, durumlarının stabil hale gelmesinden ve anestezinin etkilerinden kurtulmasından ortalama 3 saat sonra refleksoloji uygulanmıştır. Refleksoloji sezaryen sonrası birinci ve ikinci günlerde sağ ayak için 10 dakika, sol ayak için 10 dakika olmak üzere 8 saat arayla günde iki kez olmak üzere toplam 20 dakikadan oluşan seanslar şeklinde yapılmıştır. Sonuçta refleksolojinin sezaryen geçiren annelerde ilk emzirme belirtilerinin (meme gerginliği, memede sıcaklık ve meme ağrısı) sayısını artırarak laktasyonun başlaması ve sürdürülmesinde etkili olduğu tespit edilmiştir (Aksu ve Palas Karaca, 2021).

Çankaya ve Ratwish (2020), 100 sezaryen sonrası kadınla yaptıkları randomize kontrollü araştırmada, girişim grubuna art arda 30 dakikalık seanslarda 10 dakika boyunca sağ ayak ve 20 dakika boyunca sol ayak üzerinde, günde üç kez ve üç gün boyunca her sekiz saatte bir refleksoloji uygulanmıştır. Sonuç olarak refleksolojinin sezaryenli annelerde emzirme ve kolostrum üretimini daha kısa sürede başlattığı, emzirmeyi daha erken başlattığı, emzirme dönemini desteklediği ve annelerin doğum sonrası konforunu arttırdığı belirlenmiştir (Çankaya ve Ratwish, 2020).

Mirzaie ve ark. (2018), 28-34 gebelik haftasında doğum yapmış 7-54 günlük bebekleri olan 74 anneye yaptıkları randomize kontrollü araştırmada, girişim grubuna yedi gün boyunca günde bir kez olmak üzere, her bir ayak için 10 dakika (toplamda 20 dakika), her on dakikalık masajın beş dakikasında ayak tabanına genel bir masaj yapılmıştır. Sonraki 5 dakikada meme ile ilgili noktalara baskı uygulanmıştır (dorsal alan orta parmak ve başparmakla yüzük parmağının arası), hipofiz (ayağın plantar bölgesindeki orta başparmak) ve solar pleksusa (plantar bölgede ön ve orta bölümün arasına orta hatta yerleşmiş, ayak tabanı kemeri başlangıcında) refleksoloji uygulanmıştır. Kontrol grubundaki annelere ise ilk 5 dakika girişim grubu ile aynı uygulama yapılmış ancak sonraki 5 dakikada anne sütü yapımını artırıcı etkisi olmayan omuz ilgili noktalara (küçük parmağa yakın ayağın lateral bölgesine), göz (ikinci parmağın altı), siyatik sinire (orta topuk) refleksoloji uygulanmıştır. Sonuçta girişim grubundaki annelerin süt yapımında anlamlı bir artış olduğu ve bu annelerin bebeklerinin mama alımının azaldığı belirtilmektedir (Mirzaie ve ark., 2018).

Mohammadpour ve ark. (2018), 29. ve 36. gebelik haftasında doğum yapmış ve doğumunun üstünden en az 72 saat geçmiş olan 50 anneye yaptıkları yarı deneysel araştırmada, girişim grubundaki annelere her bir

ayağa 20 dakika olmak üzere toplamda 40 dakika refleksoloji uygulanmıştır. Girişim grubundaki annelere günde bir seans olmak üzere 6 gün boyunca ayak refleksolojisi uygulanmıştır. Anneler her gün aynı saatte elektrikli süt sağma pompası ile 15 dakika süreyle sütlerini sağmışlar ve ölçüm sonuçlarını kaydetmişlerdir. Her refleksoloji uygulaması seansından bir saat sonra annelerden tekrar aynı şekilde süt sağmaları ve miktarını kaydetmeleri istenmiştir. Uygulama öncesinde anneler ayaklarını ılık suda yıkamıştır ve rahat bir pozisyon almıştır (oturur ya da sırt üstü). Önce baldırdan başlayarak ayak bileğine, sonra ayak tabanına ve en son ayak parmaklarına basit masaj uygulanmıştır ve bu işlem birkaç kez tekrarlanmıştır. Ayak bileğinin ikisi de her iki tarafa elle destelenerek döndürülmüştür. Bu uygulamalar ayakları refleksolojiye hazırlamak için yapılmıştır. Araştırmacı ilk refleksoloji basınç uygulamasını böbreklerden birine dönme hareketi şeklinde uygulamıştır. Daha sonra hipofiz bezine basınç uygulamıştır. Kontrol grubundaki anneler ise sadece standart bakım almış ve sadece 6 gün boyunca her gün aynı saatte elektrikli süt sağma pompasıyla sağdıkları süt miktarını kaydetmeleri istenmiştir. Refleksolojinin prematüre bebeği olan annelerde süt yapımını arttırıcı etkisi olduğu saptanmıştır. Özellikle laktasyonun ilk günlerinde bu yöntemin kullanılması süt miktarının arttırılması için önerilmiştir (Mohammadpour ve ark., 2018).

Basyouni ve ark. (2018), sezaryen sonrası ağrının azaltılmasında refleksolojinin etkisini belirlemek amacıyla 70 kadınla yaptıkları yarı deneysel çalışmada, girişim grubundaki kadınlara post-operatif 4.-6. saatte refleksoloji uygulanmıştır. Uygulamada ilk önce ayaklar bir yastıkla desteklenerek 5' er dakika boyunca, ayak tabanı, topuk ve ayak bileğine dairesel hareketler ve bası yapma şeklinde masaj uygulanmıştır. Bu işlem ayak bileğinin ısısının artmasını ve kan akımının hızlanmasını sağlayarak refleksolojiye hazırlamaktadır. Uygulamanın yapıldığı noktalardan birisi “two yin crossing” (Şekil 1) noktasıdır. Bu nokta ayak bileği üzerinde olup alt karında iyileşmeyi hızlandırmaktadır. Diğer nokta ise “Great Rushing” (Şekil 2) noktasıdır ve başparmak ile ikinci parmak arasındadır yer almaktadır. Karındaki ağrının azalmasında etkili olmaktadır. Kontrol grubundaki kadınlara standart tedaviler dışında herhangi bir girişim yapılmamıştır. Bu çalışmada sonuç olarak, girişim grubundaki kadınlarda kontrol grubuna göre ağrının istatistiksel olarak anlamlı şekilde azaldığı tespit edilmiştir. Refleksolojinin sezaryen sonrası ağrıyı azaltarak kadınların yaşam kalitesini arttırmak amacıyla kullanılabilir, yeni, güvenilir, düşük maliyetli ve bağımsız bir hemşirelik yaklaşımı olabileceği belirtilmiştir (Basyouni ve ark., 2018).



Şekil 1. "two yin crossing" noktası



Şekil 2. "Great Rushing" noktası

Hassani ve Hassani (2015), sezaryen sonrası annelerde refleksolojinin yaşam bulguları ve ağrının şiddeti üzerine etkisini değerlendirmek amacıyla 20 kadınla yaptıkları yarı deneysel çalışmada, girişim grubuna 2 gün arka arkaya her bir ayak için 2.5 dakika olmak üzere toplamda 5 dakika ayak bileğinin aşağı bölgesine refleksoloji uygulamışlardır. Kontrol grubuna standart tedaviler dışında herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Girişim grubunda uygulama öncesi değerler ile, refleksoloji uygulandıktan sonra 1. gün ve 2. gün sonundaki değerler arasında anlamlı bir fark saptanmıştır. Sezaryen sonrası uygulanan bu kısa süreli refleksoloji uygulaması sonucunda, ayak refleksolojisinin ağrıyı azaltmada ve vital bulguların (solunum hızı, ateş, nabız ve kan basıncı) düzeltilmesinde kullanılabilecek etkili ve kullanışlı bir non-farmakolojik bir yöntem olduğu belirtilmiştir (Hassani ve Hassani, 2015).

Varghese ve ark. (2014) refleksolojinin, sezaryen sonrası annelerde ağrının şiddetine ve uyku kalitesine olan etkilerini belirlemek amacıyla post-operatif 1.-3. günlerde olan 60 kadınla yaptıkları randomize kontrollü çalışmada, girişim grubundaki kadınlar öncelikle refleksoloji uygulanması için hazırlanmışlardır. Öncelikle kadınlar temiz ve ılık bir suda ayaklarını yıkanmış ve kurulamıştır. Uygulama için tercih edilen rahat bir pozisyon verilmiştir (oturarak ya da uzanarak). Girişim grubundaki kadınlara beş gün boyunca her akşam aynı saatte 15 dakikalık ayak refleksolojisi uygulanmıştır. Refleksolojinin uygulandığı ayaktaki noktalar; beyin, göz, adrenal bez, akciğer, omurga, dolaşım sistemi ve alt karındır. Kontrol grubuna standart tedaviler dışında herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Sezaryen sonrası 5 seans uygulanan refleksolojinin, kadınların uyku kalitesini önemli derecede arttırdığı ve ağrı şiddetini ise azalttığı belirlenmiştir (Varghese ve ark., 2014).

Li ve ark. (2011), doğum sonu dönemdeki ayak refleksolojisinin uyku kalitesi üzerine etkisinin incelenmesi amacıyla 65 kadınla yaptıkları randomize kontrollü çalışmada, girişim grubuna 5 gün boyunca her akşam aynı saatte günde bir kez olmak üzere her ayak için 15 dakika (toplamda 30 dakika) sertifikalı hemşire tarafından ayak refleksolojisi yapılmıştır. Kontrol

grubuna standart tedaviler dışında herhangi bir uygulama yapılmamıştır. Doğum sonu dönemde ayak refleksolojisi uygulamasının uyku kalitesi üzerine etkileri incelendiğinde, standart tedaviyle birlikte ayak refleksolojinin kullanılmasının daha etkili olduğu sonucuna ulaşılmıştır. Araştırmacı girişim grubunda uyku, hormonal bezler ve üreme sistemine karşılık gelen ayaktaki refleks noktalarına uygulama yapmıştır. Uyku için baş ve beyin, hormonal bezler için hipofiz, tiroid, paratroid bezlerin yanı sıra overler ve üreme sistemi için abdominal ve pelvik organlara karşılık gelen refleks noktaları çalışılmıştır. Sonuçta ayak refleksolojinin doğum sonu dönemde uyku kalitesini artırmada standart tedaviyle birlikte kullanılmasının etkili olduğu saptanmıştır (Li ve ark., 2015).

3. Tartışma

Refleksolojinin yorgunluk, depresyon, anksiyete, stres ve uyku kalitesi gibi geniş kullanım alanlarının olmasına rağmen (Akin ve ark., 2014; Asltoghiri ve Ghodsi, 2012; Atkins ve Harris, 2008; Bagheri-Nesami, ve ark., 2014; Hall, McKenna ve Griffiths, 2012; Lee, 2006; Lee, Han, Chung, Kim ve Choi, 2011) postpartum dönemde az sayıda girişimsel araştırmaların olduğu tespit edilmiştir. Refleksolojinin doğum sonu anne sütünün artırılması, sezaryen sonrası ağrının azaltılmasında, uyku kalitesini arttırmada ve hayati bulguların (solunum hızı, ateş, nabız ve kan basıncı) düzeltilmesi alanlarında kullanıldığı saptanmıştır (Sharifi ve ark., 2022; Aksu ve Palas Karaca, 2021; Çankaya ve Ratwish, 2020; Basyouni ve ark., 2018; Mirzaie ve ark., 2018; Mohammadpour ve ark., 2018; Varghese ve ark., 2014; Hassani ve Hassani, 2015; Li ve ark., 2011). Postpartum dönemde yapılan bu girişimsel araştırmaların sonuçları doğrultusunda refleksoloji uygulama noktaları, seans sayısı ve süreleri değişiklik gösterse de kadınlarda pozitif etkiler göstermiştir.

Postpartum dönemde annelerin süt miktarını arttırmaya yönelik yapılan araştırmalarda refleksolojinin aynı sürelerde ya da aynı basınç noktalarına uygulanmadığı, ancak araştırma sonuçlarına göre refleksolojinin süt miktarını arttırmada etkili olduğu belirlenmiştir (Mirzaie ve ark., 2018; Mohammadpour ve ark., 2018). Mohammadpour ve arkadaşlarının (2018) yapıları araştırmada, özellikle annelerin süt seviyelerinin düşük olduğu durumlarda ve postpartum ilk 4 günde anne sütünü artırmak için refleksolojinin kullanılması önerilmektedir. Anne sütünü arttırmaya yönelik 60 kadınlı yapılan randomize kontrollü bir araştırmada, akupressürün anne sütünü arttırmada etkili bir tamamlayıcı terapi olduğu bildirilmiştir (Esfahani ve ark., 2015). Refleksolojinin vücut sistemleri üzerindeki etkisini inceleyen farklı örneklem gruplarında yapılan bazı araştırmalarda, adrenalin

ve noradrenalin seviyesini azaltarak ağrı ve anksiyete şiddetini düşürdüğü belirtilmiştir. Ayrıca refleksolojinin endorfin ve oksitosin seviyesini yükselterek laktasyonu pozitif yönde etkilediği ve dolayısıyla süt miktarının arttırdığı düşünülmektedir (Kavei ve ark., 2015; Mohammadpour ve ark., 2018; Ozdemir ve ark., 2013; Razmjo ve ark., 2012; Tipping ve Mackereth, 2000; Valiani ve ark., 2010).

Sezaryensonrası ağrı şiddetinin azaltılmasına yönelik yapılan araştırmalarda, refleksoloji uygulama süreleri ve uygulama noktaları farklı olmakla beraber ağrının azaltılmasında etkili olduğu belirtilmektedir (Basyouni ve ark., 2018; Hassani ve Hassani, 2015; Varghese ve ark., 2014). Literatürde refleksolojinin nöral stimülasyon ve kan akışını artırarak gevşemeyi sağladığı belirtilmektedir (Gozuyesil ve Baser, 2016; Unal ve Balci Akpınar, 2016). Ayrıca immün sistemin, endokrin sistemin ve nöropeptitlerin uyarılması ile dopamin ve endorfin hormonlarının salınmasını arttırmaktadır (Cade 2002, Stephenson ve ark., 2007, Hughes ve ark., 2009). Bu hormonlar ağrı iletimini engelleyerek, rahatlatma ve uyusukluk sağlamakta, stresi azaltarak huzuru arttırmaktadır (Pedram ve ark., 2013). Refleksolojinin bütün bu elektrokimyasal olaylar sonucunda ağrıyı azalttığı söylenebilir.

Refleksolojinin uyku kalitesine etkisinin değerlendirildiği araştırmalarda ise benzer refleks noktalarına, aynı seans sayılarında uygulama yapılmıştır ve sonuçta uyku kalitesini artırmada etkili bir yöntem olduğu saptanmıştır (Li ve ark., 2011; Varghese ve ark., 2014). Refleksolojinin derin bir relaksasyonun yanı sıra yoğun gevşeme ile birlikte stresi ve anksiyeteyi azalttığı, vücut boyunca uzanan tıkanmış enerji kanallarını açarak enerjinin tekrar dolaşmasını sağladığı, vücuttaki toksinleri atarak yorgunluğu azalttığı ve uyku kalitesini artırdığı düşünülmektedir (Wang ve ark., 2008, Sharp ve ark., 2010).

4. Sonuç

Postpartum dönemde yapılan bu girişimsel araştırmaların sonuçları doğrultusunda refleksoloji uygulama noktaları, seans sayısı ve süreleri değişkenlik gösterse de kadınlarda pozitif etkiler göstermiştir. Bu bölümde incelenen araştırmaların sonuçlarına göre refleksolojinin doğum sonu dönemdeki kadınlarda anne sütünün miktarının artırılması, uyku kalitesinin yükseltilmesi, post-operatif sezaryen ağrısının azaltılması ve hayati bulguların (solunum hızı, ateş, nabız ve kan basıncı) düzeltilmesinde etkili olduğu görülmektedir. Postpartum dönemdeki kadınlara yönelik refleksolojinin etkilerini belirlemek amacıyla daha fazla randomize kontrollü araştırmalara ihtiyaç vardır. Gelecekte planlanacak olan araştırmalarda bireyler üzerinde

refleksolojinin yan etkilerinin olup olmadığına yönelik değerlendirmelerin de yapılması ve belirtilmesi oldukça önemlidir. Refleksolojinin postpartum dönemde olan kadınlarda olumlu etkileri göz önüne alındığında, bu uygulamanın hemşirelerin bağımsız rollerini desteklediği söylenbilir. Bu nedenle hemşirelerin refleksolojiyi bakımlarına dahil edebilmeleri için uygulayıcı sertifika programlarına katılması konusunda cesaretlendirilmeleri önem arz etmektedir.

5. Kaynaklar

- Akin, K.E., Khorshid, L., & Uyar M. (2014). Reflexology Its effects on physiological anxiety signs and sedation needs. *Holistic Nursing Practice*, 28 (1), 6-23.
- Atkins, R.C., & Harris, P. (2008). Using reflexology to manage stress in the workplace: a preliminary study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 14, 280-287.
- Asltoghiri, M., & Ghodsi, Z. (2012). The effects of reflexology on sleep disorder in menopausal women. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 31, 242-246.
- Aksu, S., & Palas Karaca, P. (2021). The Effect of Reflexology on Lactation in Women Who Had Cesarean Section: A Randomized Controlled Pilot Study. Auswirkungen von Reflexzonenmassage auf die Laktation nach Kaiserschnitt: Eine randomisierte, kontrollierte Pilotstudie. *Complementary medicine research*, 28(4), 336-343. <https://doi.org/10.1159/000513924>
- Bagheri-Nesami, M., Shorofi, S.A., Zargar, N., Sohrabi, M., Gholipour-Baradari, A., & Khalilian, A. (2014). The effects of foot reflexology massage on anxiety in patients following coronary artery bypass graft surgery: a randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20 (1), 42-47.
- Bakır, E., İnci, H., Alan, S., Gökyıldız, Ş., & Elmas, E. (2011). Adana'da albasması inancı ve geleneksel uygulamalar. *Lokman Hekim Journal*, 1(1), 13-18.
- Basyouni, N.R., Gohar, I.E., & Zaied, N.F. (2018). Effect of Foot Reflexology on Post-Cesarean Pain. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 7, 1-19. doi: 10.9790/1959-0704060119
- Cade, M. Reflexology. *The Kansas Nurse* 2002; 77 (5): 5-6.
- Çankaya, S., & Ratwisch, G. (2020). The Effect of Reflexology on Lactation and Postpartum Comfort in Caesarean-Delivery Primiparous Mothers: A Randomized Controlled Study. *International journal of nursing practice*, 26(3), e12824. <https://doi.org/10.1111/ijn.12824>
- Developed by the Joanna Briggs Institute Levels of Evidence and Grades of Recommendation <https://ospguides.ovid.com/OSPGuides/jbidb.htm> (Erişim tarihi: 15.12.2023).
- Esfahani, M.S., Berenji-Sooghe, S., Valiani, M., & Ehsanpour, S. (2015). Effect of acupressure on milk volume of breastfeeding mothers referring to selected health care centers in Tehran. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 20 (1), 7-11.
- Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği (Resmî Gazete Tarihi: 24.10.2014,

- Resmî Gazete Sayısı: 29187, Kanun No: 6569) <http://www.mevzuat.gov.tr/Metin.Aspx?MevzuatKod=7.5.20164&MevzuatIliski=0&sourceXmlSearch=geleneksel%20ve%20tamamlay%C4%B1c%C4%B1> (Erişim tarihi: 15.12.2023).
- Gözüyeşil, E. (2015). Kanıta Dayalı Rehberleriyle Tamamlayıcı ve Destekleyici Uygulamalar.
- Başer, M., & Taşcı, S. (Eds.). *Refleksoloji*: (s.101-110). Akademisyen Tıp Kitabevi, Ankara.
- Gozuyesil, E., & Baser, M. (2016). The effect of foot reflexology applied to women aged between 40 and 60 on vasomotor complaints and quality of life. *Complement Ther Clin Pract* 24, 78-85.
- Hall, H.G., McKenna, L.G., Griffiths, D.L. (2012). Midwives' support for complementary and alternative medicine: a literature review. *Women Birth*, 25 (1), 4-12.
- Hassani, S., & Hassani K. (2015). The effect of foot reflexology on physiologic indices and pain severity following cesarean delivery. *Resaech Journal of Medical Sciences*, 9(3), 114-117.
- Hughes, C.M., McCullough, C.A., Bradbury, I., Boyde, C., Hume, D., Yuan, J., Quinn, E., & McDonough, S.M. (2009). Acupuncture and reflexology for insomnia: a feasibility study. *Acupunct Med* 27, 163-168.
- International Institute of Reflexology. <https://www.reflexology-uk.net/about-reflexology> (Erişim tarihi:15.12.2023).
- Işık M.T., Akçınar M., & Kadıoğlu S. (2010). Mersin ilinde gebelik, doğum ve loğusalık dönemlerinde anneye ve yenidoğana yönelik geleneksel uygulamalar. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi*, 7, 1, 63-84.
- Kavei, P., Ebadi, A., Saeed, Y., Moradian, S.T., & Sedigh Rahimabadi, M. (2015). Effect of foot reflexology on anxiety and agitation in patients under mechanical ventilation after open heart surgery: A randomized clinical trial study. *J Clin Nurs and Midwifery*, 4, 16-26.
- Lafçı, D., & Erdem E. (2014). 15-49 yaş grubu evli kadınların doğum sonu dönemde anne ve bebek bakımına yönelik geleneksel uygulamaları. *Gazi-antep Medical Journal*, 20(3), 226-236. Doi: 10.5455/GMJ-30-149761
- Lee, Y.M. (2006). 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.
- 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*, 41 (6), 821-833.
- Li, C.Y., Chen, S.C., Li, C.Y., Gau, M.L., & Huang, C.M. (2011). Randomised controlled trial of the effectiveness of using foot reflexology to impro-

- ve quality of sleep amongst Taiwanese postpartum women. *Midwifery*, 27(2), 181-186. doi: 10.1016/j.midw.2009.04.005
- Mccullough, J.E.M., Liddle, S.D., Sinclair, M., Close, C., & Hughes, C.M. (2014). The physiological and biochemical outcomes associated with a reflexology treatment: A systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014, 1-16.
- Mirzaie, P., Mohammad-Alizadeh-Charandabi, S., Goljarian, S., Mirghafourvand, M., & Hoseinie, M.B. (2018). The effect of foot reflexology massage on breast milk volume of mothers with premature infants: A randomized controlled trial. *European Journal of Integrative Medicine*, 17, 72-78. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2017.11.010>
- Mohammadpour, A., Valiani, M., Sadeghnia, A., & Talakoub, S. (2018). Investigating the effect of reflexology on the breast milk volume of preterm infants' mothers. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 23(5), 371-375. doi: 10.4103/ijnmr.IJNMR_175_16.
- Ozdemir, G., Ovayolu, N., & Ovayolu, O. (2013). The effect of reflexology applied on haemodialysis patients with fatigue, pain and cramps. *International Journal Of Nursing Practice*, 19(3), 265-73. doi: 10.1111/ijn.12066.
- Pedram, R.S., Haghghat, S., Jebran, M., Parsa Yekta, Z., & Agha Hoseyni, F. (2013). The effect of reflexology on quality of life of breast cancer patients during chemotherapy. *Iran Quart J Breast Dis* 6 (1), 23-34.
- Pekmezci Purut H. (2018). Kemoterapi alan akciğer kanseri hastalarında ayak refleksolojisi uygulamasının bulantı kusma ve uyku kalitesine etkisi. Doktora Tezi, Türkiye Cumhuriyeti Karadeniz Teknik Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Trabzon.
- Razmjoo, N., Hafiz Lotfabadi, L., Yousefi, F., Esmaceli, H., Azizi, H., & Lotfalizade, M. (2012). The effect of foot reflexology on pain and anxiety in women. After elective cesarean section. *Iran J Obstet Gynecool Infertil*, 15, 8-16.
- Sharifi, N., Bahri, N., Hadizadeh-Talasaz, F., Azizi, H., Nezami, H., & Tohidinik, H. R. (2022). A randomized clinical trial on the effect of foot reflexology performed in the fourth stage of labor on uterine afterpain. *BMC pregnancy and childbirth*, 22(1), 57. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04376-w>
- Sharp, D.M., Walker, M.B., Chaturvedi, A., Upadhyay, S., Hamid, A., Walker, A.A., Bateman, J.S., Braid, F., Ellwood, K., Hebblewhite, C., Hope, T., Lines, M., & Walker, LG. (2010). A randomised controlled trial of the psychological effects of reflexology in early breast cancer. *Eur J Cancer* 46, 312-322.

- Stephenson, N.L., Swanson, M., Dalton, J., Keefe, F.J., & Engelke, M. (2007). Partner- delivered reflexology: Effects on cancer pain and anxiety. *Oncol Nurs Forum* 34 (1), 127-132.
- Tipping, L., & Mackereth, P.A. (2000). Concept analysis: The effect of reflexology on homeostasis to establish and maintain lactation. *Complement Ther Nurs Midwifery*, 6, 189-98.
- The National Center for Complementary and Integrative Health (NCCIH) <https://nccih.nih.gov/health/integrative-health> (Erişim tarihi: 15.12.2023).
- Unal, K.S., & Balci Akpınar, R. (2016). The effect of foot reflexology and back massage on hemodialysis patients' fatigue and sleep quality. *Complement Ther Clin Pract* 24, 139-144.
- 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 Research*, 15 (1), 302-310.
- Varghese, J., George, J., & Gowda, Y.S. (2014). A Randomized control trial to determine the effect of foot reflexology on intensity of pain and quality of sleep in post caesarean mothers. *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 3, 39-43. doi: 10.9790/1959-03143943
- Wang, M.Y., Tsai, P.S., Lee, P.H., Chang, W.Y., & Yang, C.M. (2008). The efficacy of reflexology: Systematic review. *J Adv Nurs* 62 (5), 512-520.
- Wyatt, G., Sikorskii, A., Rahbar, M.H., Victorson, D., & You, M. (2012). Health related quality of life outcomes: a reflexology trial with patients with advanced stage breast cancer. *Oncology Nursing Forum*, 39 (6), 568-577.

