

Masaj ve Sağlık

Ferhat Aktaş¹

Özet

Bu çalışma, masajın fiziksel ve zihinsel sağlık üzerindeki olumlu etkilerini ele almaktadır. Masaj, binlerce yıldır rahatlama ve zihinsel dinginlik sağlamak amacıyla kullanılmakta olup, modern yaşamın getirdiği stres ve kas gerginlikleriyle başa çıkmak için de doğal bir yöntem olarak öne çıkmaktadır. Masaj uygulamaları, genel olarak klasik, tedavi ve spor masajı olarak sınıflandırılmakta ve sağlığa çok yönlü faydalar sunmaktadır. Masajın, kan dolaşımını artırarak dokulara daha fazla oksijen ve besin taşınmasına katkıda bulunduğu, bu sayede dokuların yenilenme sürecini hızlandırdığı bilinmektedir. Araştırmalar, masajın sadece kaslar üzerinde değil, sinir sistemi ve iç organlar üzerinde de olumlu etkileri olduğunu ortaya koymaktadır. Düzenli masaj uygulamaları, kasların gevşemesine, gerginliklerin azalmasına, uyku kalitesinin artmasına ve ameliyat ağrılarının hafifletilmesine katkıda bulunabilir. Ayrıca, çocuklarda solunum problemleri gibi çeşitli sağlık sorunlarına karşı destekleyici bir yöntem olarak kullanıldığı da ifade edilmektedir. Sporcular için uygulanan masajın ise kas gerginliğini azaltarak toparlanmayı hızlandırdığı ve esnekliği artırdığı vurgulanmaktadır. Sonuç olarak, masajın sağlık açısından önemli bir araç olarak görülmesi gerektiği ve sadece bir lüks olarak algılanmaması gerektiği belirtilmiştir. Masajdan en üst düzeyde faydalanmak için bireylerin bu konuda bilinçlendirilmesi önemlidir. Güvenilir kaynaklardan bilgi edinilmesi, profesyonel masaj uzmanlarından destek alınması ve eğitim seminerlerine katılım önerilmektedir.

Giriş

Masaj, binlerce yıldır insanlar tarafından bedensel rahatlama ve zihinsel dinginlik için etkili bir tedavi yöntemi olarak kabul edilmektedir. Tarih boyunca, masajın birçok faydası keşfedilmiş ve uygulanmıştır. Masajın hem fiziksel hem de zihinsel sağlık üzerinde çok yönlü faydalarının olduğu belirtilmiştir (Weerapong, Hume ve Kolt, 2005). Masaj uygulamaları, modern yaşamdan kaynaklı stres ve gerginliklerle mücadelede doğal ve

1 Çanakkale Onsekiz Mart Üniversitesi, Yenice Meslek Yüksekokulu
ferhataktas@comu.edu.tr, Orcid: 0000-0003-0010-5876

etkili bir yöntem olarak dikkat çekmektedir (Sürme, 2019). Abanoz'un (2022) çalışmasına göre masaj, el ya da cihaz yardımıyla organizma üzerine uygulanan kasları rahatlatıcı, gevşetici ve gerek fizyolojik gerekse de psikolojik yönden kabul gören bilimsel bir uygulama olarak tanımlanmaktadır. Genel olarak klasik, tedavi ve spor olmak üzere 3 ana grupta incelenen masajın, hangi amaçlar ile yapılıyor olursa olsun, insan sağlığına birçok faydası bulunmaktadır (Çakmak, 2024). Temel olarak sağlık; insan vücudunun çeşitli çevresel etkenlere uyum sağlama kabiliyeti, fiziksel gelişim düzeyi ve vücudun işlevsel olarak hazır olması gibi unsurlarla ilişkilendirilen bir iyilik hali olarak görülmektedir (Demir, 2024). Moraska'ya göre (2005), zihinsel faktörler, özellikle ağır yükler altında, organizmada önemli etkilere neden olabilmektedir. Bu nedenle, masajın, performansı olumsuz etkileyen zihinsel etkenleri hızla ortadan kaldırma rolü ise büyüktür.

Masaj ve sağlık ile ilgili yapılan araştırmalar incelendiğinde masajın, fiziksel, fizyolojik ve psikolojik açıdan sunmuş olduğu katkıların yanında, sinir sistemi (Arslan ve Yücel, 2017), ve iç organlara olumlu yönde etki ettiği (Myers ve diğerleri, 2008) görülmüştür. Bu bağlamda masaj ile ilgili olarak, bu uygulama alanının yalnızca bir lüks olmadığı ve sağlığın korunması ve geliştirilmesinde önemli bir araç olduğu söylenebilir. Düzenli olarak alınan masaj seansları, bedenin ve zihnin sağlıklı ve dengeli kalmasına yardımcı olmaktadır. Tüm bunlardan hareketle bu kitap bölümünde; masajın sağlıkla ilişkisini literatür bilgileri ışığında inceleyerek masajın önemine dikkat çekilmek istenilmektedir.

Masaj

Masaj, Yunanca "massein" ve İbranice "mashesh" kelimelerden türeyerek dilimize girmiştir (Aktürk, 2024). Masajın temelini dokunma, okşama ve yoğurma gibi içgüdüsel davranışların oluşturduğu bilinmektedir (Çavdar, 2016). Masaj, kasları mekanik hareketlerle uyaran ve kişide fiziksel ve zihinsel rahatlama sağlayan bir bilim dalıdır (Gürkan ve diğerleri, 2018).

Masaj, fiziksel ve ruhsal yorgunluğun giderilmesi, enerjik ve zinde bir hayat sürdürülebilmesi için yapılan düzenli, sistematik ve enerji içeren teknik uygulamaları kapsamaktadır (Sanioğlu, Kul ve Yavuz, 1999). Literatürde masaj daha ziyade fiziksel ve zihinsel yönden rehabilite edici, iyileştirici ve dinlendirici etkilerine değinilmiştir (Ertem ve Kalyon, 1979; Wood ve Becker, 1981; Haman ve diğerleri, 1983).

Çağlayan (2022) masaj kavramını, kaydırıcı özelliklere sahip aromatik yağlarla yapılan ve kasları dinlendirici ve canlandırıcı etkiye sahip bilimsel bir uygulama olarak tanımlamıştır. Yine aynı araştırmacı tarafından mekanik

aletlerle yapılan masajın, kas tonusunu arttırma, toksik maddelerin atılımını hızlandırma, ödem ve skar dokuların iyileşmesini destekleme gibi etkilerinin olabileceği, fakat hiçbir zaman dokunma duygusunun sağladığı gibi güven ve huzuru sağlayamayacağı belirtilmektedir (Çağlayan, 2022). Dolayısıyla, manuel olarak yapılan masaj uygulaması, mekanik aletlerle yapılan masaja kıyasla daha etkili olabileceği ifade edilmiştir (Şahin, 2012). Doğal olarak alet kullanmadan yapılan masaj uygulaması, iyileştirici etkilerinin yanı sıra samimiyet ve sevgi gibi duyguların iletilmesinde de önemli bir role sahiptir (Tuna, 2011).

Masajın Tarihçesi

Masajın temelini içgüdüsel dokunma hareketlerinin oluşturması dolayısıyla kökeninin tam olarak ne zamana dayandığını tespit edebilmek oldukça zordur. Bilimsel çalışmalarda kanıt niteliğindeki bulgulardan hareketle masajın yaklaşık 5000 yıllık bir geçmişe sahip olduğu belirtilmektedir (Çağlayan, 2022). İnsanların tedavi amacıyla kullandığı masaj, ilk olarak Asur, Babil, Çin, Hindistan, Yunanistan ve Roma gibi farklı kültürlerde ortaya çıkmıştır (Şahin, 2012). Polat'a (2023) göre, insanlar tarih boyunca çeşitli hastalıkların semptomlarını hafifletmek için yaklaşık 3000 yıldır masajı kullanmaktadırlar. Yine aynı araştırmacıya göre, masajın ilk olarak Çin'de milattan önce ikinci yüzyılda ortaya çıktığı ve daha sonra Hindistan, Mısır ve diğer bölgelere yayıldığı belirtilmektedir. Masaj, farklı kültürel etkiler altında evrilmiş ve Yunanlar, İtalyanlar, Romalılar, Araplar gibi çeşitli toplumlarda da benimsenmiştir (Polat, 2023).

Papiruslarda, iyileşmeyi ve konforu sağlamak için ellerin kullanıldığına dair kanıtların bulunduğu 15.000 yıl öncesine ait hikayelerden bahsedilmektedir (Moghimi-Hanjani, Mehdizadeh-Tourzani ve Shoghi, 2015; Yüksel ve Baltacıoğlu, 2016). Klasik masaj, günümüzdeki sistematik halini 20. yüzyıl ortalarında almıştır (T.C. Millî Eğitim Bakanlığı, 2011).

M.S 980-1037 yılları arasında yaşamış olan İbn-i Sina, "Külliyat" adlı eserinde sağlıklı yaşamın önemli unsurlarından biri olarak egzersiz ve masajı vurgulamıştır (Kanbir, 1998). İnitiumspa (t.y.)'ya göre, Hipokrat, tıbbın öncüsü olarak tanınan bir bilim insanıdır. M.Ö. 460-377 yılları arasında yaşamış olan Hipokrat'a göre; masajın omuz çıkıkları ve kas yırtılmaları gibi durumlarda uygulanış durumuna göre faydalı olabileceği belirtilmiştir. Masaj uygulamalarında sert ovma tekniklerinin uyarıcı etkiye sahip iken, aşırı ovmanın zararlı olabileceği kişinin fiziksel yapısına uygun olarak yapılacak ovma tekniklerinin genel olarak iyileştirici etkiye sahip olduğu ve sağlıklı yaşama katkı sağladığı belirtilmektedir (İnitiumspa, t.y.). Bunların

yanında, aromatik banyoların ve kokulu masajın sağlığın temeli olduğuna inanan Hipokrat, ayrıca aromaterapi kullanımını da desteklemiştir (Farrar ve Farrar, 2020).

Klasik masaj ile ilgili olarak; masaj tekniklerinin sistematik olarak uygulanması bağlamında diğer masaj çeşitlerinin de temelini oluşturduğu düşünülmektedir. Türkiye’de ilk masaj uygulaması 1909 yılında Gülhane Şerriyat Hastanesi’nde fizik tedavi uzmanları tarafından gerçekleştirilmiştir (Kanbir 2005; Madenci 2007). Masaj temel olarak dokunmaya dayanmakta olup, mutluluk hormonu olarak bilinen serotonin hormonunun salınımını artırarak hastaların kaygı, depresyon, stres ve kan basıncı düzeylerini düşürmektedir. Ayrıca, kan ve lenfatik dolaşımın artmasını sağlayarak kaslardaki biriken atık maddelerin atılmasını ve kasların gevşemesini teşvik etmekte, böylece uyku kalitesini artırmaktadır (Ovayolu ve diğerleri, 2015; Yüksel ve Baltacıoğlu, 2016).

Sağlık

Sağlıkla ilgili herkes tarafından kabul gören bir tanım yapılabilmesi oldukça zordur. Bu doğrultuda literatürde sağlık kavramı kullanıldığı durum ve amaçlara göre farklı şekillerde tanımlandığı görülmektedir. Sağlık kavramı, kullanım alanı ve amaca göre farklı şekillerde tanımlanabilir (Duran, 2024). Sağlık elbette insanın sadece herhangi bir sakatlığının olmaması olarak düşünülmemelidir (Genç, Ceviz, Türkmen ve Çiftçi, 2022). Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), “*Sağlığı sadece hastalık veya sakatlık olmaması olarak değil, fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali olarak*” tanımlamıştır (WHO, 2016). Bu tanıma göre sağlık, sadece fiziksel olarak sağlıklı olmakla sınırlı olmadığı, aynı zamanda ruhsal ve sosyal iyilik haliyle de ilişkilendirildiği belirtilmektedir (Ata, 2008). Sağlık insanın Dünya’ya gözlerini açtığı doğumdan itibaren bireyin yaşlılık zamanları dahil yaşamın bütün dönemlerinde uzun yıllar zevk alarak ve mutlu yaşaması için önemli bir durumdur (Ceviz, Genç ve Özfidan, 2022). DSÖ 2019 yılı verilerine göre, dünya genelinde 70 yaşında olan ve bulaşıcı olmayan hastalıklara bağlı olarak meydana gelen ölüm oranını %18 olarak açıklanmıştır (DSÖ, 2019). Dünya sağlık örgütü üzerinden elde edilen bu veriler ile ilgili olarak bulaşıcı olmayan hastalıklar kategorisinde ise, başta alkol ve tütün kullanımı olmak üzere kronik solunum yolu hastalıkları, kardiyovasküler hastalıklar, obezite (sağsızsız beslenme), diyabet, fiziksel hareketsizlik ve hava kirliliğinin yer aldığı görülmüştür (DSÖ, 2019). Masaj ise sağlığın korunması ve geliştirmesinde etkili doğal bir yöntemdir (Kanca, 2019). Bilindiği üzere stres yaşamımızdaki tüm hastalıkların tetiklenmesinde etkili olan bir

unsurdur. masaj ile birlikte birey kendini iyi hissetmekte ve kan dolaşımı artmaktadır (Ölçer ve Özkay, 2015).

Masajın Sağlık Üzerindeki Etkileri

Masaj, vücudun çeşitli dokularını mekanik ve sinirsel yollarla tedavi amaçlı uyarmanın bir yolu olarak tanımlanır (Randall, 2000). Değirmen ve diğerleri 'ne (2010)'ne göre, masajın genel bir dinlenme sağlayarak derin solunum, dinlenme ve uyku gibi konforu artıran etkilere sahip olduğu ifade edilmektedir. Masajın ana hedefi, kardiyovasküler sistemin yanı sıra sinir sistemi ve iskelet kası sistemine yönelik tedavi yöntemlerine destek olmaktır (Arslan ve Yücel, 2017).

Terapötik masaj, kas performansını artırarak ağrıyı hafifletmek için kullanılır. Ödem azaltıcı, kas tonusunu düzenleyici ve kas performansını arttırıcı etkilere sahiptir (Ernst, 1998; Kargarfard ve diğerleri, 2016). Masaj, hasar görmüş dokuda biriken laktat ve hidrojen iyonu gibi toksik maddelerin uzaklaştırılmasına yardımcı olur (Tiidus ve Shoemake, 1995). Masajın direkt etkisinin yanı sıra, kas dokusu üzerinde mekanik bir etkisi vardır, kan ve lenf dolaşımını artırır ve metabolik atıkların uzaklaştırılmasına katkıda bulunur. Bu, kan dolaşımındaki durgunluğun giderilmesine, kaslara oksijen sağlanmasına ve hücre yenilenme süreçlerinin artırılmasına yardımcı olur. Tüm bunların yanında masajın sağlık üzerinde pozitif yönlü etkilerinin olduğu belirtilmiştir. (Myers ve diğerleri, 2008).

Moraska'ya göre (2005), zihinsel faktörler, özellikle ağır yükler altında, organizmada önemli etkilere neden olabilmektedir. Bu nedenle, masajın, performansı olumsuz etkileyen zihinsel etkenleri hızla ortadan kaldırma rolü büyüktür. Masajın ruhsal etkileri, kas liflerinden kaynaklanan uyarılar aracılığıyla beyindeki retiküler formasyonu etkileyerek gerçekleşir. Bu nedenle, iletilen sinyallerin şiddetine bağlı olarak, zihinsel etkiler değişiklik gösterebilir. Örneğin, sinirsel olarak gerilmiş bir sporcunun gevşemesi ve daha hazır hale gelmesi masaj yoluyla sağlanabilir (Olmuş ve diğerleri, 2019). Etkili bir şekilde uygulanan masajın, deri üzerindeki manipülasyonlar ve tekniklerle tetiklediği reaksiyonlar ve dokunmanın sağladığı rahatlama hissi, organizmada ruhsal olarak olumlu etkilere neden olabilmektedir. Kanbir (2019)'e göre, masaj bireyde, negatif etkileri azaltarak ruhsal olarak endişe ve stresi azaltırken uyanıklığı artırabilir ve vücudun direncini arttırmaktadır.

Masajın sağlık üzerindeki etkileri tablo 1'de sunulmuştur.

Tablo 1. Masajın Sağlık Üzerindeki Etkileri

Masaj, kasların maksimum rahatlama sağlamasına ve kas gerginliklerinin azaltılmasına rol oynar (So, Jiang ve Qin, 2008).

Sinir ve kardiyovasküler sistemlerde etkili tedavi unsurları oluşturmak için tek başına veya sıcak/soğuk gibi tedavi yöntemleriyle birlikte kullanılabilir (Yüksel, 2007).

Ayrıca, deri dokusuna etkisi, derideki dolaşımı artırarak hücrelere temiz ve oksijenli kan sağlar, böylece derinin yenilenmesini ve beslenmesini teşvik eder ve enfeksiyonlara karşı koruma sağlar (Taşpınar, 2010).

Masaj manipölasyonları nedeniyle hızlanan kan dolaşımı, kasların beslenmesini artırarak gecikmiş kas ağrılarını, sertleşmeleri ve yorgunluğu azaltır ve sakatlıkların daha hızlı iyileşmesine yardımcı olur (Hemmings 2001; Weerapong, Hume ve Kolt, 2005).

Kasın oksijenlenme gereksinimini artırır (Tanushree, 2009).

Masaj uygulaması ile sinirlerin yenilendiği gözlemlenmiştir (Cambron, Dexheimer, Coe ve Swenson, 2007).

Sinirsel iletimi artırarak ağrıları hafifletici etkiye sahiptir ve bu da mental ve fiziksel iyileşmeye katkı sağlar (Şahin, 2012).

Eflöráj, vibrasyon, perküsyon, friksiyon gibi manipölasyonlar sinir sistemine uyarıcı ve canlılık vererek etki oluşturur (Field ve diğerleri, 1996).

Masaj uygulaması aynı zamanda bağırsakların işlevini iyileştirir ve mide sorunlarını gidermeye yardımcı olabilir (Yüksel, 2007).

Kaygının ortaya çıkmasında etkili olan ve bireyden bireye değişiklik gösteren birçok faktör bulunmaktadır. (Uluç ve Duman, 2020). Ancak uygulanan masaj ile birlikte, olumsuz ruh hallerini, korkuyu, depresyonu, yorgunluğu ve kaygıyı azaltarak performansa olumlu yönde katkıda bulunabilir (Cafarell ve Flint, 1992).

Masaj Türleri ve Uygulama Alanları

Geçmişten günümüze, masaj uygulamaları farklı kültürlerde ve çeşitli tekniklerle önemini koruyarak varlığını devam ettirmektedir. Topal'a (2024) göre, günümüzde tercih edilen masaj türleri arasında İsveç masajı, Thai masajı, refleksoloji, aromaterapi ve lokal masajlar yer almaktadır. Ayrıca, Yenigün'e (2020)'göre, Shiatsu, Bali masajı, Tantra masajı, Tayland masajı, Tay Yoga masajı, Tui Na, genel masaj, anti stres masajı, lenf drenaj masajı, yüz masajı, medikal masaj, Türk hamamı masajı, hamam kürü, Kleopatra masajı (yosun ile), Sultan masajı (kil ile), Aloe Vera masajı, Mandara masajı, Nefertiti masajı, çikolata terapisi, kahve peeling ve kahve aroma, Küba masajı, geleneksel Roma masajı, altın terapi, Watsu ve sıcak taş masajı gibi birçok masaj çeşidi bulunmaktadır.

Klasik Masaj

İsveçli cimnastikçi Dr. Per Henrik Ling, 19. yüzyılın sonlarında klasik masajın temelini atmıştır. Ling'in geliştirdiği masaj teknikleri, spor aktiviteleriyle uyumlu bir şekilde sakatlık sonrası rehabilitasyon süreçlerinde kullanılmıştır. Avrupa ve Ortadoğu'da halk arasında yaygın olarak kullanılan masajı, anatomik ve fizyolojik bir temele dayandırarak sistemli bir hale getirmiştir (Tanushreec, 2009).

Günümüzdeki kullanım haline ise A. Hoffa katkıda bulunmuştur. Hoffa masaj tekniği, 5 ana manipülasyon tekniğinden oluşmaktadır: Öflöraj, Petrisaj, Friksiyon, Perküsyon ve Vibrasyon. Her bir ana teknik, içinde çeşitli kombinasyonları barındırmaktadır (Şenşafak, 2005). Klasik masajın yanı sıra, farklı kültürlerde de kullanılan çeşitli masaj türleri bulunmaktadır. Bu türler arasında; Japonya'da Shiatsu masajı, Tayland'da Thai masajı, Çin'de akupresür masajı, Mısır ve Kızılderililer arasında Refleksoloji masajı, aromaterapi masajı, Lenf drenaj masajı, sıcak taş masajı, ayurveda masajı ve spor masajı bulunmaktadır (Tuğay, 2007; Şahin, 2012). Günümüzde kullanılan masaj çeşitliliğinin temelinde, klasik masaj manipülasyonlarından yararlanıldığı gözlemlenmektedir.

Tedavi Masajı

Genellikle fizyoterapi merkezlerinde tedavi ve rehabilitasyon süreçlerinin ayrılmaz bir parçası olarak uygulanan masaj, çeşitli amaçlarla kullanılmaktadır. Deri altı fasya yapışmalarını açma, kas ve tendon sakatlıklarının iyileşme süreçlerini destekleme, venöz ve lenf dolaşımını hızlandırma ve sakatlık sonrası spora dönüşü hızlandırma gibi amaçlarla sıklıkla tercih edilmektedir (Kanbir, 2005; Barret, 1999).

Spor Masajı

Dağıtmak, ayırıştırmak gibi anlamları barındıran ve geçmişten günümüze kadar, savunma, rekabet gibi farklı amaçlarla insan hayatında yer edinen spor, toplumları olduğu gibi yansıtan ve bireylerin yaşam standartlarına etki eden ve bireylerin kaliteli yaşam geçirmelerine olanak tanıyan bir kavramdır (Akkaya, 2023; Özsaydı, Görücü, Güngör ve Atçeken, 2022 Akkaya, 2022a; Akkaya, 2022b). Spor, bireylerin sağlıklı bir yaşam tarzı benimsemelerine, sosyal bağlantılar kurmalarına, rekabetçi ruhu geliştirmelerine yardımcı olmaktadır (Uluç, S, 2023). Bu noktada ise spor masajının devreye girdiği düşünülmektedir.

Sporcular, performanslarını artırmak, sakatlanmaları önlemek ve iyileşmeyi hızlandırmak için düzenli olarak masaj terapisi almaları gerektiği

düşünölmektedir. Bu noktada ise spor masajının devreye girdiği söylenebilir. Cates'e (1998) göre spor masajı, sportif performansı desteklemek, artırmak ve sakatlıklardan korumak amacıyla kullanılır (Cates, 1998).

Spor masajı uygulaması, üç farklı şekilde sınıflandırılmaktadır; Antrenman veya müsabaka öncesi (Hazırlık Masajı), antrenman veya müsabaka arası (Ara Masajı) ve antrenman sonrası veya müsabaka sonrası (Toparlanma Masajı). Bu masaj çeşidi, sporcunun fiziksel ve zihinsel gelişimine önemli katkı sağlayarak, aktivite öncesi bireylerin özgüvenlerini artırır, müsabaka arası kassal sertlikleri azaltır, egzersiz sonrası rejenerasyonu hızlandırır ve stresi azaltarak olası sakatlıkları önlemeye yardımcı olur (Arnheim, 1989).

Spor masajı, genel masaj kurallarına uygun bir şekilde sporcunun branşına uygun aktif kullanılan kas gruplarına 15-45 dakika arasında değişen zaman dilimlerinde uygulanır. Bu masaj türünün uygulama alanları, sporcunun fiziksel ve zihinsel gelişimine katkı sağlamak için tasarlanmıştır ve sporla uğraşan bireyler arasında giderek daha popüler hale gelmektedir (Güven, 1982).

Spor masajı uygulamaları, Rusya, Amerika Birleşik Devletleri gibi ölkelerin spor akademileri ve enstitülerinde eğitim programlarının bir parçasıdır (Samples, 1987). Spor masajı, sporcunun performansını artırmaya ve karşılaşmaya hazırlanmasına olumlu katkıda bulunur. Bu masaj türü, sporcunun fiziksel ve fizyolojik gelişimine etki eden önemli bir araçtır (Turgut, 1977). Spor bilimlerinin gelişimi, masaj uygulamalarını da bilimsel temellere dayandırarak ilerlemesini sağlamıştır. Antrenman bilimleriyle etkileşim içinde olan spor masajı uygulamaları, insan anatomisiyle masaj tekniklerinin birleşimiyle ortaya çıkmıştır. Temel amaçları arasında, karşılaşma ve antrenman öncesinde aktif ısınma, sakatlıklara müdahale, sporcunun soğumasını engelleme ve toparlanmayı hızlandırarak sporcuyu sürekli aksiyona hazır kılma bulunmaktadır (Günay ve Yüce, 2008).

Kanbir (2008)'e göre spor masajı, bilinen masaj tekniklerinin sporcuların iyileşmesi ve performanslarının artırılabilmesinin yanında sporcu sağlığının korunması amacıyla uygulanmaktadır. Böylelikle masaj sayesinde, sporcuların daha verimli ve etkili bir şekilde antrenman yapmaları ve müsabakalara hazırlanmaları sağlanmaktadır.

Müsabaka veya egzersiz aktivitesinin sona ermesini takiben gerçekleştirilen bu masaj türü, bedensel, fizyolojik ve zihinsel yenilenmenin hızlanmasına katkı sağlar. Genellikle aktivite sonrasında meydana gelen laktat ve toksik maddelerin atılımını hızlandırmak, kas gerginliğini azaltmak, toparlanmayı hızlandırmak, stres ve kaygıyı azaltmak amacıyla tüm vücuda 30-45 dakika

arasında uygulanır (Sheppard, 1987; Ergen, 1986). Antrenman veya müsabaka sonrası masaj, sakatlanmaları önlemek veya oluşmuş sakatlıkların tedavisine yardımcı olmak açısından önemli bir rol oynar (Gürkan ve diğerleri, 2018). Ayrıca, masajın artan lenf dolaşımı sayesinde kaslardaki şişlik ve sertliği azaltarak ağrı eşiğini hızla düşürebileceği bilinmektedir.

Masaj ve Sağlıkla İlgili Yapılan Akademik Çalışmalar

Kemoterapi alan hastalarda masaj uygulamasının anksiyete üzerindeki etkisini inceleyen Topal (2024), masaj grubunda yer alan hastaların kontrol grubunda yer alan hastalara oranla kaygı düzeylerinde belirgin seviyede azalmanın meydana geldiği sonucuna ulaşmıştır.

Sezeryan sonrası ayak masajı uygulamasının konfora etkisini inceleyen Turgut (2024) ise, müdahale grubunda yer alan katılımcıların, masaj uygulaması sonrası ağrı şiddeti, sızlayan ve sancılı ağrısı olma oranı seviyelerinin düşük düzeyde olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Mastektomi sonrası kola aromaterapi yağıyla yapılan masajın akut kol ağrısı ve anksiyete üzerine etkisini inceleyen Ataseven (2024), basit veya modifiye radikal mastektomi uygulanan kadınlarda ameliyat sonrası susam veya susam-lavanta yağ karışımı ile kol masajı yapılmasının akut kol ağrısı şiddeti ve anksiyete düzeyini azaltma konusunda oldukça etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Diyaliz hastalarına uygulanan ayak masajının yaşam kalitesi üzerine etkisini inceleyen iki farklı masaj türüne göre inceleyen Göktuna (2023), hemodiyaliz alan hastalarda ayak refleksoloji masajının anksiyete ve semptom görülme düzeyini azaltmada etkili olduğunu aynı zamanda uyku ve yaşam kalitesini de iyileştirdiği sonucuna ulaşmıştır.

Yenidoğan yoğun bakım ünitesinde prematüre bebeği olan emziremeyen annelerde aromaterapi masajının laktasyona etkisini inceleyen Aksaray (2023), uygulanan aromaterapi masajının ilk 24 saatte laktasyonu arttırmada oldukça etkili olduğu sonucuna ulaşmıştır.

Prematüre bebeklere yapılan karın masajının beslenme toleransına etkisini inceleyen Yüce (2020), prematüre bebeklere karın masajı uygulamasının beslenme toleransını artırıcı etkisinin bulunduğu sonucuna ulaşmıştır. Yine bebekler üzerinde gerçekleştirilen başka bir çalışmada da dış çıkarma sürecinde, bebeğin damaklarına uygulanan masaj ile bu sürecin kolaylıkla atlatılabildiği tespit edilmiştir (Fenick ve Nelson, 2013).

Hemodiyaliz hastalarına yapılan ayak masajının uyku kalitesi ve yorgunluk düzeyine etkisini inceleyen Şahin (2022), çalışma grubuna uygulanan ayak

masajının hem yorgunluğu azalttığı hem de uyku kalitesini arttığı tespit edilmiştir.

Kardiyovasküler cerrahi geçiren bebeklerde annenin uyguladığı masaj ve güvenli sarmalamanın bağlanma, öz etkililik ve yaşam bulgularına etkisini inceleyen elik (2023), bebeklere uygulanan masajın, annenin bebeğine olan bağlanma düzeyleri ile ebeveyn öz yeterlilik düzeyleri arasında pozitif bir ilişkinin olduğu sonucuna ulaşılmıştır.

Kemoterapi alan meme kanserli kadınlara uygulanan aromaterapinin semptomlara ve yaşam kalitesi üzerine etkisinin inceleyen Ovayolu (2011), kanserli kadınlara uygulanan aromaterapi masajı ve koku ile yapılan aromaterapinin herhangi bir olumsuz etki yaratmadığını ve güvenli uygulanabileceği sonucuna ulaşılmıştır.

Solunum problemi yaşayan çocuklara uygulanan akupresör ve masajın solunumu rahatlatmaya etkisini inceleyen Yüzer (2014), Akupresör ve masaj grubundaki çocukların oksijen satürasyonu ortalamalarının, kontrol grubuna göre anlamlı düzeyde arttığı sonucuna ulaşılmıştır.

11-18 yaş arası adölesan sağlıklı sporcu bireylerde konsantrik ve eksantrik egzersizler sonucu oluşan gecikmiş kas ağrısının değerlendirilmesi ve masajın etkisinin incelendiği bir araştırmada, masajın kas ağrılarının tedavisinde oldukça etkili olduğu sonucuna varılmıştır. Bu bulgu, masajın genç sporcular arasında da kas ağrılarının giderilmesinde etkili bir yöntem olabileceğini göstermektedir (Bostan, 2024).

Budak (2023) tarafından yapılan araştırmada, egzersiz sonrası geleneksel ve spor masajı toparlanma yöntemlerinin hormonal tepkileri incelenmiştir. Bu alışma sonucunda, spor masajı uygulanan sporcularda endorfin düzeylerinde artış meydana geldiği belirlenmiştir. Budak (2023) tarafından ulaşılan bu sonuç ile ilgili olarak; spor masajının toparlanma sürecinde hormonal tepkileri etkileyerek sporcuların daha hızlı iyileşmesine ve performanslarını artırmalarına yardımcı olabileceği yorumu yapılabilir.

Gburi (2024) tarafından yapılan araştırmada, basketbol maçlarında ma öncesi ve ma sonrası gevşemenin kaygı ve performansla olan etkisini incelemiştir. Bu çalışmada, gevşeme çalışmalarının yanı sıra sporcuların yarışma öncesi kaygı düzeylerini azalttığı tespit edilmiştir. Bilindiği üzere kaygı çeşitli durumlarda ve ortamlarda açığa çıkan bir durumdur (Uluç, 2022). Araştırmacı tarafından yapılan çalışmada ulaşılan bu sonuç; sporcuların ma öncesinde ve sonrasında yapılan gevşeme tekniklerinin kaygı düzeylerini kontrol etmede ve performanslarını optimize etmede etkili

olabileceğini göstermektedir. Bu kapsamda sporculara uygulanan masajın, psikolojik sağlık üzerinde olumlu yönde etkilerinin olduğu söylenebilir.

Budak (2023) tarafından yapılan araştırmada, egzersiz sonrası geleneksel ve spor masajı toparlanma yöntemlerinin hormonal tepkileri incelenmiştir. Bu çalışma sonucunda, spor masajı uygulanan sporcularda endorfin düzeylerinde artış meydana geldiği belirlenmiştir. Budak (2023) tarafından ulaşılan bu sonuç ile ilgili olarak; spor masajının toparlanma sürecinde hormonal tepkileri etkileyerek sporcuların daha hızlı iyileşmesine ve performanslarını artırmalarına yardımcı olabileceği yorumu yapılabilir.

Aktürk (2024) tarafından yapılan araştırma, voleybolcularda antrenman öncesinde alt ekstremitelerde masajının esneklik üzerindeki etkilerini inceledi. Bu çalışmada, voleybolcularda yapılan masajın esneklik üzerinde olumlu bir etkiye sahip olduğu sonucuna varılmıştır. Araştırmacı tarafından ulaşılan bu sonuç; antrenman öncesinde uygulanan masajın voleybolcularda esneklik seviyesini artırabileceğini göstermektedir.

Aktürk ve Yüksek (2023) tarafından yapılan araştırmada, masajın sporcu performansına etkileri incelenmiştir. Araştırma sonuçlarına göre, doğru zamanda ve doğru bölgeye uygulanan masajın olumlu etkileri olduğu belirlenmiştir. Ancak, yanlış zamanda ve yanlış bölgelere uygulanan masajın ise bazı olumsuz sonuçlara yol açabileceği tespit edilmiştir.

Spor, bireylerin hem sağlıklı hem de kaliteli bir yaşam sürmelerine olanak tanıyan bir unsurdur (Aksoy, 2022; Akkaya, 2022). Abanoz (2020) Sporcu ve sedanterlerde masajın yaşam ve uyku kalitesine etkisini incelediği araştırmasında; klasik sırt masajı uygulamasının katılımcıların yaşam ve uyku kalitelerini yüksek düzeyde anlamlı olarak etkilediği sonucuna ulaşıldığı belirtilmiştir. Yine Abanoz ve diğerleri (2018) tarafından gerçekleştirilen bir başka araştırmada da ısınma öncesinde uygulanan lokal spor masajının esnekliği artığı tespit edilmiştir.

Arslan, Arslan ve Yıldırım (2010) ise müsabaka öncesi yapılan masajın futbolcuların durumluk kaygı düzeylerine etkisini incelemiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, masajın sporcularda müsabaka öncesi durumluk kaygıyı azaltıcı bir etkisi olduğu tespit edilmiştir.

Tüm bunların yanında, Boguszewski ve diğerleri (2021) tarafından yapılan başka bir araştırmada, klasik spor masajı ile Çin'e özgü bir masaj tekniğinin ısınmaya olan etkileri incelenmiş ve spor öncesi yapılan masajın ısınmaya olumlu yönde etkileri olduğu tespit edilmiştir. Son olarak, Dubrovsky (1983)'nin araştırmasında, alt ve üst ekstremitelere yapılan masajın toplardamarlardaki kan akımını artırdığı ve venlerde önemli derecede

kan akışını hızlandırdığı belirtilmiştir. Bu durumun toparlanmaya olumlu yönde etki gösterdiği vurgulanmıştır. Bu bulgu, masajın toparlanma sürecini iyileştirmeye yardımcı olabileceğini göstermektedir.

SONUÇ

Bilindiği üzere masaj, binlerce yıldır hem bedensel hem de zihinsel sağlığı iyileştirmek için insanlar tarafından kullanılan etkili bir tedavi yöntemidir. Masajın sağlık açısından etkileri ile ilgili alan yazın incelendiğinde, kan dolaşımını artırıcı etkisini olduğu, masaj yapıldığında, dokulara daha fazla kan akışı sağlandığı ve böylelikle dokuların daha fazla oksijen ve besin almasını sağladığı, artan kan dolaşımı ile birlikte, vücudun iyileşme süreci hızlanarak dokuların yenilenmesine olanak tanıdığı görülmüştür.

Günümüzde insanlar uzun saatler oturarak çalışmakta ve stresli yaşam tarzları nedeniyle kas gerginliği ve ağrılarla karşı karşıya kalmaktadırlar. Ancak, düzenli olarak yapılan masaj seanslarının kasların gevşemesine ve gerginliklerin azalmasına olanak tanımaktadır. Bunun yanında doğru yerde ve doğru zaman dilimini içerisinde uygulanan masaj ile ilgili olarak; kaygı düzeyi ve ameliyat ağrılarını azalttığı, uyku ve yaşam kalitesini arttığı, emziren annelerde laktasyon ve anne-bebek arasındaki bağlanmayı arttığı söylenebilirken, solunum problemi yaşayan çocuklarda bu problemi giderdiği, dış çıkaran bebeklerde ise bu zorlu sürecin kolaylıkla atlatılabildiği söylenebilir. Tüm bunların yanında ise, sporcular üzerine uygulanan masaj ile ilgili olarak, kas gerginliğini azalttığını, esnekliğini arttığı ve sporda toparlanmanın kolaylıkla gerçekleştiği söylenebilir.

Ancak, masajın faydalarından tam olarak yararlanabilmek için insanların bu konuda bilinçlendirilmesinin oldukça önemli olduğu söylenebilir. Özetle, masajın sadece bir lüks veya keyif aracı olmadığını, aynı zamanda sağlık için önemli bir araç olduğunun bireyler tarafından anlaşılmasının önemli olduğu düşünülmektedir. Bu bağlamda bireylerin;

1. Masajın faydaları çeşitleri ve nasıl uygulandığı hakkında güvenilir kaynaklardan araştırmalar yapmaları gerektiği,
 2. Masajın faydalarından yararlanabilmek için, profesyonel masaj uzmanlarından destek alınması gerektiği,
 3. Bireylerin masaj hakkında eğitim ve seminerlere katılması gerektiği,
- Önerilebilir.

Kaynakça

- Abanoz, H. (2020). *Sporcu ve Sedanterlerde Masajın Yaşam ve Uyku Kalitesi Üzerine Etkisi*. Ramazanoğlu, F. (Edt). İstanbul: Efe Akademi.
- Abanoz, H. (2022b). *Spor Yaralanmalarında Masaj*. Spor & Bilim İçinde. Özen, G. ve Havadar, T. (Edt). İstanbul: Efe Akademi.
- Abanoz, H., Beyleroğlu, M., Şahin, G. ve Çelik, M. N. (2018). Isınma öncesi yapılan lokal spor masajının futbolcularda bazı performans değerlerine etkisinin incelenmesi. *Sciences Studies Journal*, 4(18), 1774-1779.
- Akkaya, C. (2022). *Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E.A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Akkaya, C. (2022a). *Küreselleşme Sürecinde Spor ve İletişim*. Uluç, E.A. (Ed). Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Ankara: Gazi Kitabevi.
- Akkaya, C. (2022b). *Spor Ekonomisi*. Yalçın, S. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar V. İçinde. Konya: Eğitim Yayınevi.
- Akkaya, C. (2023). *Nostaljik Spor Pazarlaması*. Uluç, E.A. ve Karademir, M. B. (Ed). Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar-IV. İçinde. Gaziantep: Özgür Yayınları
- Aksaray, D. N. (2023). *Yenidoğan Yoğun Bakım Ünitesinde Prematüre Bebeği Olan Emziremeyen Annelerde Aromaterapi Masajının Laktasyona Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, İstanbul-Cerrahpaşa Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Aksoy, S. (2022). *Sporda Odaklanmış Dikkatin Önemi*. Sporda Güncel Yaklaşımlar İçinde. Uluç, E.A. (edt). Ankara: Gazi Yayınevi.
- Aktürk, O. (2024). *Voleybolcularda Antrenman Öncesi Yapılan Alt Ekstremitte Masajının Esneklik Üzerine Etkilerinin İncelenmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Trabzon Üniversitesi Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Trabzon.
- Aktürk, O. ve Yüksek, S. (2023). Masajın Sporcu Performansı Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. *Kafkas Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 3(1), 65-73.
- Arnheim, D. (1989). *Modern Frinciples of Athletic Training*. St. Louis: Mosby.
- Arslan, F. N., Arslan, Y. ve Yıldırım, İ. (2010). Müsabaka Öncesi Yapılan Masajın Futbolcuların Durumluk Kaygı Düzeylerine Etkisi. *Gazi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 15(1), 11-23.
- Ata, E. E. (2008). *Hemşirelik eğitim programının öğrencilerde sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının gelişimine ve yaşam kalitesine etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Cumhuriyet Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sivas.
- Ataseven, M. (2024). *Mastektomi Sonrası Kola Aromaterapi Yağıyla Yapılan Masajın Akut Kol Ağrısı ve Anksiyete Üzerine Etkisi: Randomize Kontrollü Ça-*

- lışma*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Marmara Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Barret, S. (1999). *Massage therapy: Enhancing Your Health With Therapeutic Massage*. American Massage Therapy Association,
- Boguszewski, D., Adamczyk, J. G., Hanc, A., Szymanska, A., Chelchowska, S., ve Bialoszewski, D. (2021). Classic Sports Masage vs. Chinese Self-massage Which One Is More Effective In Warm-up ? *Biomedical Human Kinetics*, 99-100
- Bostan, İ. (2024). *11-18 Yaş Adölesan Sağlıklı Sporcu Bireylerde Konsantrik ve Eksantrik Egzersizler Sonucu Oluşan Geçikmiş Kas Ağrısının Değerlendirilmesi ve Masajın Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Süleyman Demirel Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Fizyoloji Anabilim Dalı, Isparta.
- Budak, H. (2023). *Egzersiz Sonrası Geleneksel ve Spor Masajı Toparlanma Yöntemlerine Hormonal Tepkiler*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Aksaray Üniversitesi, Sosyal Bilimler Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Aksaray.
- Cafarelli, E. ve Flint, F. (1992). The role of massage in preparation for and recovery from exercise: an overview. *Sports medicine*, 14, 1-9.
- Cambron, J. A., Dexheimer, J., Coe, P. ve Swenson, R. (2007). Side-effects of massage therapy: a cross-sectional study of 100 clients. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 13(8), 793-796.
- Cates, N.D. (1998). In Touch With The Healing Powers of Massage, *Better Nutrition*, 60(2), 72-73.
- Ceviz E, Genç H, Özfidan D. (2022). Postür Bozuklukları ve Egzersiz. Spor Bilimleri Alanında Uluslararası Araştırmalar (Ed: Demir, A). İstanbul: Eğitim Yayınevi 1. Basım, 135-169.
- Çağlayan, M. (2022). *Atıcılık Branşında Akut Spor Masajının Atış İsbet Oranlarına Etkisinin İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Yozgat Bozok Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Yozgat.
- Çakmak, S.E. (2024). *Manuel Spor Masajının ve Masaj Tabancasının Farklı Branşlardaki Erkek Milli Sporcularda Esnekliğe Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, Düzce.
- Çavdar, A.U. (2016). *Katarakt Ameliyatı Öncesi Yapılan El Masajının Hasta Anksiyetesi ve Konforuna Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Cerrahi Hastalıklar Hemşireliği Anabilim Dalı, Manisa.
- Çelik, ř. (2023). Kardiyovasküler Cerrahi Geçiren Bebeklerde Annenin Uyguladığı Masaj ve Güvenli Sarmalamanın Bağlanması, Öz Etkililik ve Yaşam

- Bulgularına Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Kadın Hastalıklar ve Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Değirmen, N., Özerdoğan, N., Sayiner, D., Köşgeroğlu, N. ve Ayrancı, U. (2010). Effectiveness of Foot and Hand Massage in Postcesarean Pain Control in A Group of Turkish Pregnant Women. *Applied Nursing Research*, 23(3),153-158.
- Demir, H. (2024). *Sağlık Çalışanlarının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışlarının İncelenmesi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Necmettin Erbakan Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Sağlık Yönetimi Anabilim Dalı, Konya.
- Dubrovsky, V. (1983). Changes in muscle and venous blood flow after massage. *Soviet Sports Review*, 18(3), 134-5.
- Duran, E. (2024). *Spor Okuryazarlığı Algısının Sağlıklı Yaşam Biçimi Davranışları Üzerindeki Etkisi: Üniversite Öğrencileri Üzerine Bir Araştırma*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Selçuk Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Spor Yöneticiliği Anabilim Dalı, Konya.
- Dünya Sağlık Örgütü (2019). *Data Collections*. <https://www.who.int/data/collections> adresinden alınmıştır.
- Ergen, E. (1986). *Spor Hekimliği Sporda Sağlık Sorunları ve Sakatlıklar*. Ankara: Milli Eğitim Basımevi, B. T. G. M. Yay. No: 29.
- Ernst, E. (1998). Does post-exercise massage treatment reduce delayed onset muscle soreness? A systematic review. *Br J Sports Med*. 32(3):212-4.
- Ertem, O. Kalyon, T. A. (1979). Sporda Masaj ve Egzersizin Yeri, *Spor Hekimliği Dergisi*, 14(4), 57-60.
- Farrar, A. J. ve Farrar, F. C. (2020). Clinical aromatherapy. *Nursing Clinics*, 55(4), 489-504.
- Fenick, M.A. ve Nelson, P.L. (2013). *Ağız sağlığı kontrolü*. In: Rudolph DC, Rudolph MA, Lister GE, First RW, Gershon AA (eds). Yurdakök M (Çev ed). Rudolph Pediatri. Cilt 1, 22 th ed. Ankara: Güneş Tıp Kitabevleri.
- Field, T., Ironson, G., Scafidi, F., Nawrocki, T., Goncalves, A., Burman, I., ... ve Kuhn, C. (1996). Massage therapy reduces anxiety and enhances EEG pattern of alertness and math computations. *International journal of neuroscience*, 86(3-4), 197-205.
- Gburi, N. H. M. (2024). *Basketbol Maçında Yarış Öncesi ve Sonrası Geişemenin Kaygı ve Performans Etkinliğine Etkisi*. Yayınlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Kırşehir Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Beden Eğitimi ve Spor Anabilim Dalı, Kırşehir.
- Genç, H., Ceviz, E., Türkmen, M., Çiftçi, B. (2022). *Bel ağrısı rehabilitasyon uygulamalarında egzersizin önemi* (Ed.: Aydın Şükür Bengü ve Ebubekir

- İzol). Sağlık bilimlerinde inovatif yöntemler, teoriler ve uygulamalar, s. 119-167. İksad Yayınevi.
- Göktuna, G. (2023). *Diyaliz Hastalarına İki Farklı Yöntemle Uygulanan Ayak Masajının Yaşam Kalitesi ve Semptom Kontrolü Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İzmir.
- Günay, M. ve Yüce, İ. A. (2008). Futbol antrenmanın bilimsel temelleri. Ankara: Gazi Kitap Evi
- Gürkan, A. C., Dalbudak, İ., Bakır, B., Dinç, A. ve Ali, G. K. (2018). Spor masajı. *İğdır Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi* 1(1), 24-28.
- Güven, A. (1982). *Masaj, Ansiklopedik Spor Dünyası*. İstanbul: Serhat Kitap Yayın ve Dağıtım
- Haman, A., Haschke, W., Krug, H., Leutert, G., Lindeman, M. ve Zett, L. (1983). *Massage in Bild Und Wort*. New York.
- Hemmings, B. J. (2001). Physiological, psychological and performance effects of massage therapy in sport: a review of the literature. *Physical therapy in sport*, 2(4), 165-170.
- İnitiumspa (t.y.). Masajın Tarihçesi. <https://www.initiumspa.com/single-post/2017/03/20/masajintarihcesi> adresinden alınmıştır.
- Kanbir, M.O. (2019). *Klasik masaj; dinlendirme, tedavi, spor masajı*. Bursa: Ekin Yayınevi.
- Kanbir, O. (1998). *Klasik Masaj*. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Kanbir, O. (2005). *Klasik Masaj*. Bursa: Ekin Kitabevi.
- Kanbir, O. (2008). *Klasik Masaj Dinlendirme, Tedavi, Spor Masajı*, Bursa:Ekin Basım Yayın Dağıtım.
- Kanca, C. (2019). *Diz Osteoartriti Olan Hastalarda, Isırgan-Zencefil Esansiyel Yağlarıyla Yapılan Masajın ve Buz Uygulamasının Ağrı Üzerine Etkinliğinin Değerlendirilmesi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Düzce Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Düzce.
- Kargarfard, M. Lam, E. T., Shariat, A., Shaw,I. (2016). Efficacy of massage on muscle soreness, perceived recovery, physiological restoration and physical performance in male bodybuilders. *J Sports Sci*, 34(10):959-65.
- Madenci, E. (2007). Klasik masaj. *Türkiye Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Dergisi*, 53, 58-61.
- Moghimi-Hanjani, S., Mehdizadeh-Tourzani, Z., & Shoghi, M. (2015). The effect of foot reflexology on anxiety, pain, and outcomes of the labor in primigravida women. *Acta Medica Iranica*, 507-511.
- Moraska, A. (2005). *Sports massage: a comprehensive review*. J. Sports Med Phys Fitness, 45(3), 370-380.

- Myers, C.D., Walton, T., Bratsman, L., Wilson, J. ve Small, B. (2008). Massage modalities and symptoms reported by cancer patients: narrative review. *Journal of the Society for Integrative Oncology*, 6(1), 19-28.
- Olmuş, L., Sanioğlu, A., Budak, H. ve Büyükipekçi, S. (2019). Masajın judocularda güdülenmeye etkisi. *Kilis 7 Aralık Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 16-21.
- Ovayolu, N., Ege, E., Ovayolu, Ö., Zincir, H., Çevik, S. A., Altuntuğ, K., ... ve Yüksekol, Ö. D. (2015). *Kanıtla dayalı rehberleriyle tamamlayıcı ve destekleyici uygulamalar*. Akademisyen Tıp Kitabevi.
- Ovayolu, O. (2011). *Kemoterapi Alan Meme Kanserli Kadınlara Uygulanan Aromaterapinin Semptomlara ve Yaşam Kalitesi Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Kayseri.
- Ölçer, Z. ve Özkay, U. (2015). Yüksek riskli gebelerin yaşadığı stresörler ve stresle baş etme yöntemleri. *Hemşirelikte Eğitim ve Araştırma Dergisi*, S. 12, s. 85-92
- Özsaydı, Ş., Görücü, A., Güngör, H. Atçeken, H. G. (2022). *İlk ve Ortaöğretim Kurumlarında Uygulanmakta Olan Beden Eğitimi ve Spor Deslerinde Kullanılan Öğretim Yöntemleri*. İlkin, M. Yurtseven, C .N. (Edt). Spor Bilimleri Günsel Tartışmalar İçinde. İzmir: Duvar Yayınları.
- Polat, E. (2023). *Ayak Masajının Spinal Cerrahi Geçiren Hastalarda Ağrı, Uyku Kalitesi ve Erken Taburculuğa Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İstanbul Üniversitesi, Cerrahpaşa Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Cerrahi Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı, İstanbul.
- Randall, D. (2000). *The Relationship Between Stress, Coping Resources, and Quality of Life*. Unpublished doctoral dissertation. Adler School of Professional Psychology, Chicago. IL
- Samples, P. (1987). *Does "Sports Massage" Have a Role in Sports Medicine?*, *The Physician and Sportsmedicine*, 15(3), 177-183.
- Sanioğlu, A., Kul, N. ve Yavuz, H. (1999). Masajın sporcular üzerindeki psikolojik etkilerinin değerlendirilmesi. *Selçuk Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilim Dergisi*, 1(1), 22-27.
- Sheppard, R.J. (1987). Respiratory Factors Limiting Prolonged Effort, *Can.J.Spt.Sci.*, 12 (1), 45-52.
- So, P. S., Jiang, J. Y. ve Qin, Y. (2008). Touch therapies for pain relief in adults. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (4).
- Sürme, Y. (2019). Stres, Stresle İlişkili Hastalıklar ve Stres Yönetimi. *Journal of International Social Research*, 12(64).
- Şahin, A. (2022). *Hemodiyaliz Hastalarına Yapılan Ayak Masajının Uyku Kalitesi ve Yorgunluk Düzeyine Etkisi*. Yayınlanmamış Doktora Tezi, İnönü Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Malatya.

- Şahin, S. (2012). *Tüm Yönleriyle Masaj Teknikleri*. Unvan Meslek Eğitim Kursları. Ankara: Ankara Basım Yayın.
- T.C. Millî Eğitim Bakanlığı. (dd2011). *Güzellik ve Saç Bakım Hizmetleri. Klasik Masaj Teknikleri*. Ankara: Millî Eğitim Bakanlığı.
- Tanushree, P. (2009). Masaj her yaş için masaj etkileri-teknikleri. *Çev. S. Yavuz*. (Eserin orijinali 2005 yılında yayınlandı), *Ege Matbaası, İstanbul*.
- Tanushree, P. (2009). Masaj her yaş için masaj etkileri-teknikleri. *Çev. S. Yavuz*. (Eserin orijinali 2005 yılında yayınlandı), *Ege Matbaası, İstanbul*.
- Taşpınar, F. (2010). *Sağlıklı Genç Yetişkin Bayanlarda Triceps Surae Kasına Matris Ritim Uygulanmasının Kastaki Kan Dolaşımına Akut Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Pamukkale Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Denizli.
- Tiidus, P. M. ve Shoemakerü J. K. (1995). Effleurage massage, muscle blood flow and longterm post-exercise strength recovery. *Int J Sports Med*. 16(7):478-83.
- Topal, G. (2024). *Kemoterapi Alan Hastalarda Venöz Port Katater İğne Girişi Öncesi El Masajı Uygulamasının Anksiyete ve Yaşamsal Bulgular Üzerine Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Mersin Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Mersin.
- Tuğay, N. (2007). Doğulu ve melez kültürlere ait masaj teknikleri. *İ. Yüksel (Editör), Bölüm III., Birinci Baskı, Alp Yayınları, Ankara*.
- Tuna, N. (2011). *Klasik Masaj-Spor Masajı-Spor Yaralanmaları* (3. Baskı), İstanbul: Nobel Tıp Kitabevi.
- Turgut, AH. (1977). *Resim ve Yazı ile Kendi Kendine Masaj*, Ankara: Fon Matbaası: 11– 43.
- Turgut, M. (2024). *Sezaryen Sonrası Ayak Masajının Ağrı ve Konfora Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Manisa Celal Bayar Üniversitesi, Sağlık bilimleri Enstitüsü, Ebelik Anabilim Dalı, Manisa.
- Uluç, E. A. (2022). Raket Sporlarında Yarışma Kaygısı Düzeyinin Kendini Engelleme Eğilimi Bakımından İncelenmesi. *Spor Eğitim Dergisi*, 6(3), 261-270.
- Uluç, E. A. ve Duman, S. (2020). Gençlik ve spor il müdürlüğü çalışanlarının covid-19 sürecinde kaygı durumlarının incelenmesi. *Akdeniz Spor Bilimleri Dergisi*, 3(2), 289-302.
- Uluç, S. (2023). Kadın futbolcuların futbol yaşantılarında karşılaştıkları problemlerin incelenmesi. *Yalova Üniversitesi Spor Bilimleri Dergisi*, 2(2), 83-97.
- Weerapong, P, Hume, P. A.ve Kolt, G. S. (2005). The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports medicine*, 35, 235-256.

- WHO (2016). *Regional office for Europe, DSÖ Avrupa bölgesi için fiziksel aktivite stratejisi 2016-2025*. DSÖ Avrupa Bölge Ofisi UN City, Marmorvej 51 DK-2100 Copenhagen Ø, Denmark
- Wood, E.C. ve Becker, P. D.(1981). *Beard's Massage*. Philadelphia: W.B.Saunders Comp.
- Yenigün, M. (2020). *Spa, Masaj ve Yöneticilik Rehberi*. Astana Yayınları, s:98-100.
- Yüce, E . (2020). *Prematüre Bebeklere Yapılan Karın Masajının Beslenme Toleransına Etkisi*. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Biruni Üniversitesi, Lisansüstü Eğitim Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, İstanbul.
- Yüksel, İ. (2007). *Klasik Masaj Teknikleri*. İ. Yüksel (Editör), Masaj Teknikleri (Bölüm I., Birinci Baskı, ss.15-71). Ankara: Alp Yayınları.
- Yüksel, İ. ve Baltacıoğlu, S. (2016). *Klasik Masaj Teknikleri. Masaj Teknikleri*. In: Yüksel, İ., (ed.), Ankara: Hipokrat Kitapevi.
- Yüzer, S. (2014). *Solumun Sıkıntısı Olan Çocuklarda Uygulanan Akupresör ve Masajın Solunumu Rahatlatmaya Etkisi*. Yayımlanmamış Doktora Tezi, Erciyes Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı, Kayseri.

