

Ellerin İyileştirme Sanatı: Refleksoloji

H. Dilek Doğan

Mevlana Üniversitesi,
Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu,
Hemşirelik Bölümü, Konya

Eur J Basic Med Sci 2014;4(4): 89-94

Received: 24-08-2015

Accepted: 24-08-2015

Correspondence (Yazışma Adresi):

H. Dilek Doğan
Mevlana Üniversitesi
Sağlık Hizmetleri Yüksekokulu
Hemşirelik Bölümü
42003 Selçuklu / KONYA
E-mail: hddogan@mevlana.edu.tr
Tel:0505-4786689

Healing Art of Hand: Reflexology

ABSTRACT

Recently, it has been observed that there has been an increase in the application of methods other than modern medicine in developed countries. Today, pharmacological methods can be used together with nonpharmacological complementary treatments. Reflexology, which is one of the complementary treatments, is based on the prompting of self-healing power of the body by releasing blocked energy in certain areas of the body via the application of pressure to the feet and hands with special techniques. This treatment is based on the premise that special reflex points are related with relevant organs and glands. Reflexology maintains that stimulation of nerve endings by means specific techniques release electrochemical messages, which in turn stimulates the relevant organ. Like acupuncture principles, it procures healing and balancing of physiological functions and supports immune system and its functions by stimulating the energy flow in the body. It does not only reduces stress and tension but also facilitates recovery from many acute and chronic diseases and stimulates blood circulation. As a result, it leads to vasodilation, lowers blood pressure and increases oxygenation of the cells. In this review, reflexology and the effects of reflexology on symptoms are discussed in line with the literature.

Key Words: Reflexology, alternative and complementary treatment, symptoms

ÖZET

Gelişmiş ülkelerde modern tıp dışındaki yollara başvurma düzeyinde son yıllarda bir artış gözlemlenmektedir. Günümüzde farmakolojik yöntemlerle birlikte nonfarmakolojik tamamlayıcı tedaviler bir arada kullanılabilir. Bu yöntemlerden biri olan refleksoloji: ayaklara ve ellere uygulanan özel el teknikleri ile vücudun belirli bölgelerinde bloke enerjiiyi çözerek, bedenin kendi kendini iyileştirme gücünü harekete geçirmesine dayanan bir tedavidir. Bu tedavi; özel refleks noktalarının, vücudun ilgili organları ve salgı bezleri ile bağlantılı olması temeline dayanmaktadır. Refleksoloji sinir noktalarını belirli tekniklerle uyarmanın ortaya elektrokimyasal mesajları çıkardığını bununda nöronların yardımı ile ilgili organı uyardığını savunur. Akupunktur prensiplerine benzer şekilde, vücudun enerji akımını uyararak iyileşme ve fizyolojik fonksiyonlarda dengeyi sağlar, immün sistemin ve fonksiyonlarının desteklenmesine yardımcı olur. Yalnızca stres ve gerginliği azaltmakla kalmayıp, birçok akut veya kronik hastalığın iyileşmesini hızlandırır ve kan dolaşımını uyarır. Sonuçta; vazodilatasyona, kan basıncının düşmesine, hücre oksijenasyonuna neden olur. Bu

derlemede; refleksoloji ve refleksolojinin semptomlar üzerine olan etkisi ilgili literatürler doğrultusunda tartışılmıştır.

Anahtar kelimeler: Refleksoloji, alternatif ve tamamlayıcı tedavi, semptomlar

1. GİRİŞ

Yaşam süresinin artışına paralel olarak bakımı ve tedavi gücü, dejeneratif ve malign hastalıklarda artış, yeni teknolojilerin yüksek maliyeti ve ulaşılmada yaşanan güçlük, sağlık ekip üyelerinin yeterli zaman ayıramayışı, güncel tedavi yöntemlerine karşı duyulan kuşku ve olası yan etkilerden korku, tamamlayıcı tedavi yöntemlerine olan ilgiyi büyük ölçüde arttırmıştır (1). National Health Interview Survey (NHIS) yetişkinlerin yaklaşık %38'inin Alternatif ve Tamamlayıcı Tedavi (TAT) yöntemlerini kullandıklarını belirtmektedir (2).

Alternatif tıp uygulamalarından biri olan refleksoloji sözcüğündeki "refleks" terimi "yansıtma" ya da "aksetme" anlamına gelir. Her organın; el, ayak, gözbebeği ve kulaklarda yansıdığı bir refleks noktası bulunmaktadır. Refleksoloji, Uluslararası Refleksoloji Enstitüsü tarafından "tüm salgı bezleri, organlar ve vücut bölümleri ile ilişkili olan ellerde, ayaklarda ve kulaklardaki refleks noktalarına elle uygulanan, vücut fonksiyonlarının normalleşmesine yardım eden bir teknik" olarak tanımlanmıştır. Refleksolojide en yaygın tercih edilen bölge ise ayaklardır (3).

Refleksoloji, iyileşmeyi sağlamak için, refleks noktalarına ovma, sıvazlama ve sıkma hareketleri ile basınç uygulanarak gerçekleştirilen özel bir basınç tekniği ve enerji dengeleme sistemidir. Refleksoloji; ayak ve eldeki sinir noktalarını belirli tekniklerle uyarmanın ortaya elektrokimyasal mesajları çıkardığını bununda nöronların yardımı ile ilgili organı uyardığını savunur (3). Uygulanan basınç ve masaj ile enerji blokajı kırılır sonuçta serbest enerji akımının ilgili organlara dengeli bir biçimde yayılmasına yardımcı olunur. Refleksoloji vücudun kendi kendini iyileştirme gücünü harekete geçirir ve vücudu canlandırır. Bu nedenle beden, zihin ve ruhu içeren bütünsel bir tedavi yöntemidir (4-7).

2. Refleksolojinin Tarihçesi

Yaklaşık 12 bin yıllık geçmişi olan refleksolojinin ilk uygulama yeri Çin ve Mısır'dır. Refleksolojiye ait en eski dokü-

manlar MÖ 2500-2300 yıllarında Mısır'da bulunmuştur. Bilinen en eski refleksoloji belgesi; Saqqara'da Ankmahor adlı Mısırlı bir hekimin mezarının duvarında betimlenmiştir. MÖ 2300 yılından kalma bu mezarda iki kişi el ve ayaklarına masaj yaparken resmedilmiştir. Eski bir mısır tabletinde bulunan ayak tabanı da bunu desteklemektedir. Refleksolojinin ayrıca Hindistan'da, Japonya'da ve Amerika'nın yerli Kızılderili medeniyetlerinde bilindiği kaydedilir (3,4).

19. yüzyılda Dr. Fitzgerald parmaklardaki bazı noktalara basınç uygulamanın el, kol, omuz, çene, burun ve kulaklar üzerinde anestezi bir etki ettiğini görür. Buradan yola çıkarak "Bölge Terapisi"ni ortaya atar ve vücudu her iki tarafta beşer adet olmak üzere toplam on meridyene böler. Bölgesel tedavi, fizyoterapist Dr. Joe Shelby Riley ve Eunice Ingham tarafından geliştirilmiştir. Dr. Joseph Riley, bu on hayali dikey dilime yatay dilimler eklemiş ve ayağın altında organların yansıdığı bazı noktaların yerini şemalarla göstermiştir. Bölgesel terapiyi ayağa yoğunlaştırıp, vücuttaki organların ayaklarda yansıdığı noktalarda çalışan ve tüm dünyaya tanıtan ise Amerikalı masöz Eunice Ingham'dır (1879-1974). Ingham'ın tedavi metodunu yeğeni Dwight Byers'e öğretmesiyle Byers, 1970 yılında Uluslararası Refleksoloji Enstitüsünün (International Institute of Reflexology) yöneticisi olur. Doren Bayley'in Amerika ziyareti sırasında Ingham'la tanışması onun refleksolojiye yönelmesini sağlamış ve bu ilgi zamanla Avrupa'da eğitim okulunun kurulmasıyla profesyonel bir çalışmaya dönüşmüştür. Bugün başta Amerika olmak üzere Britanya, Belçika ve Fransa'da gibi Avrupa ülkelerinde refleksoloji okulları açılmış ve refleksolojinin birçok alanda alternatif ve tamamlayıcı tedavi yöntemi olarak kullanılması sağlanmıştır (3,6,7).

3. Refleksolojinin Etki Mekanizması ve Kullanım Alanları

3. 1. Refleksolojinin etki mekanizması

Refleksolojinin çalışma mekanizması vücudun tüm alanlarında iyileşmeyi sağlayan gizli enerji hareketidir. Refleks noktalarına basınç uygulanması ile periferik ve santral sinir sistemi uyarılır ve beyine bilgi akımı gerçekleşir. Refleksolojide bu etkilerin açıklanmasında bazı teoriler yer alır. Bunlar:

1- Enerji teorisi: Bu teoriye göre refleksoloji vücutta elektromagnetik alanlar arasında iletişimi sağlar. Zaman zaman enerji bloklarının meydana gelmesini ve zaman zaman da enerji akışına neden olarak, tıkanmış kanallar-

daki enerjinin tekrar dolaşmasına yardımcı olur.

2- Laktik asit teorisi: Refleksoloji laktik asitin ayaklarda mikrokristaller olarak kristallendiğini ve refleksolojinin bu kristalleri eriterek serbest akımına izin verdiğini savunur. Refleks bölgelerine yapılan baskı kalsiyum, laktat ve ürik asit kristallerinin emiliminde ve azalmasında etkili olması nedeniyle bu süreç “detoksifikasyon” olarak adlandırılmaktadır (8).

3- Sinir reseptörlerini algılama teorisi: Ayaklardaki reflekslerin organları etkilediğini ve vücuttaki organlar ile bu refleks bölgeleri arasında bir bağlantının olduğunu söyler. Nöronların yardımıyla ilgili organların uyarıldığını, gevşeme ve rahatlık oluşturduğunu, bu gevşemenin otonom yanıtı, endokrin, immün ve nöropeptit sistemi etkilediğini savunur.

4- Endokrin salınım teorisi: Refleksoloji duyuşsal uyarılarla aşırı yüklenen sinir yollarını açarak endorfin alımını uyarır. Bu maddenin duyuş durum ve stres ile ilişkisinin olduğu düşünülür ve morfinden 5 kat daha fazladır.

5- Terapatik ilişki: Dokunma ile enerji alışverişi yapılarak iyileşmenin sağlanmasıdır. Tüm bu teorilerin amacı; vücuttaki enerjiyi dengelemektir. Refleksoloji, inaktive olmuş bölgeleri uyararak ya da aşırı aktive olanları yatıştırarak tüm vücut sistemlerini dengelemeye yardım eder (5,7,9).

3.2. Refleksolojinin kullanım alanları

Refleksoloji, nörolojik hastalıklar, kas iskelet sistemi hastalıkları, otoimmün hastalıklar, sindirim sistemi hastalıkları, kadın doğum, palyatif bakım ve bazı psikiyatrik hastalıklarda sağlığı ve iyilik halini artırıcı olarak tercih edilmektedir.

Refleksolojinin başlıca kullanım alanları: Panik atak, stres-anksiyete-depresyon (10), yorgunluk (11-13), uykusuzluk, ruhsal sıkıntı, migren, bel ve sırt ağrısı, romatizmal kas ağrıları ve spazmı azaltma (11,12,14), tiroid fonksiyon bozuklukları, kan şekeri dengeleme, kabızlık (15), hazımsızlık, depresyon, dismenore (10,16), astım, bazı üriner sistem sorunlar, egzama, bazı alerjiler, bağışıklık sistemini aktive etme, enfeksiyon süresini kısaltma, karpal tunel sendromu, kan dolaşımını düzenleme (12,17,18), kanser ağrıları ve kemoterapinin yan etkilerini hafifletme, bulantı ve kusmayı rahatlatma (12, 19,20,21), doğum sürecinde, sonrasında ağrıyı azaltmak veya artırmak, servikal dilatasyonu artırmak, postpartum

dönemde uterus involüsyonuna yardım ve süt salınımını kolaylaştırmak için yaygın olarak kullanılmaktadır (3-7, 22).

4. Refleksoloji Uygulanmasının Sakıncalı Olduğu Durumlar

Bilinen şu ana kadar herhangi bir yan etkisi olmayan refleksoloji şu durumlarda yapılamaz: Gebeliğin ilk trimesteri, düşük veya erken doğum tehdidi, plasenta previa, antepartum hemoraji, preeklamsi, akut enfeksiyonlar ve ateşli durumlar, derin ven trombozu, kalp hastalıkları, varis, femur kırıkları, yapılan bölgede açık yaraların olması, tıbbi aciller ve malign melanomlar. (3,4,7,9).

5. Refleksolojinin Uygulanması

Akupunktur temellerine dayalı olan ve refleks noktalarına el ile özel bası tekniklerini gerektiren refleksoloji seansları yaklaşık 10-45 dk arası uygulanır. Seans süresi semptomlara ve hastalığa göre değişebilir. Terapistler tarafından optimal terapötik sonuçlar elde etmek için genellikle 6-8 seans olması tavsiye edilir (6,7).

Refleksolojide genellikle duyarlı ve kolay ulaşılabilir olması, çok sayıda sinir sonlanması içermesi ve daha büyük olmasından dolayı ayaklar tercih edilir. Fakat ayak masajı ile refleksoloji arasında kesin bir fark bulunmaktadır. Refleksoloji daha yüzeysel temas ve ayağın bazı bölgelerinde derin baskıyı içerir. Kullanılan başparmak ve parmak tekniği masajdan farklıdır ve solucan gidişine benzeyen bir hareketi andırır (3,4).

Refleksolojiye gelen kişi, ayakları çıplak ve uzatılmış olarak, başı ve vücudunun üst kısmı dik bir pozisyonda uzun bir koltuğa ya da arkasını yaslayacağı bir masaj masasına yerleşir. Seanslar küçük çocuklar ya da engelliler için bir minder ya da hastaların anne tarafından kucağa alınmasıyla gerçekleşir. Refleksoloji uzmanının kullandığı araçlar; zeytinyağı, elleri, başparmağı ve parmaklarıdır (Şekil 1, Şekil 2, Şekil 3, Şekil 4) (3-5).

Refleksolog ilk olarak ayakları bütünüyle ovarak ısıtır. Refleks bölgelerinde başparmak hareketi, parmak hareketi, ovma hareketi, sıvazlama hareketi, sıkma hareketi olmak üzere beş farklı basma tekniği kullanılmaktadır. Basınç şiddeti kişinin fiziki yapısı, yaşı ve o andaki sağlık durumu göz önünde bulundurulacak şekilde ayarlanır. Tedavi başparmak veya başka bir parmağın kenarıyla



Şekil 1. Solar Pleksus (4).



Şekil 2. Beyin Bölgesi (4).

basınç uygulanarak saat yönünde döndürülmesinden oluşur. Bazen ilk, genelde 3. 4. seanstan sonra kişide olumlu bir değişim görülür. Hastanın ihtiyacına göre haftada bir ya da iki olmak üzere 8-12 seans önerilir. Refleksoloji kişiyi tedavi etmez, vücudun kendi kendini tedavi etmesi için vücuda yardımcı olur, tıpa alternatif değil tamamlayıcı ve destekleyici bir yöntemdir (3-8).

6. Refleksolojinin Ağrı ve Yorgunluğa Etkisi

Refleksoloji, iyileşmeyi sağlamak için refleks noktalarına özel basınç tekniği uygulanarak gerçekleştirilen enerji dengeleme tedavisidir (3-5). Refleksolojinin kapı kontrol mekanizması ile ağrıyı azalttığı düşünülmektedir. Malzack tarafından 1965'de ileri sürülen bu teoriye göre; kalın dokunma duyusu (A-alfa ve A beta) lifleri, diğer his ileten ince liflerden (A-delta ve C) daha hızlıdır. Bu bağlamda cilt üzerinde mevcut mekanoreseptörler ve

dokunsal duyu lifleri mesaj 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 salgınmaktadır. Ayrıca dokunma samimi ve güçlü terapötik bir deneyimdir, aynı zamanda endorfin salınımı içeren plazma zarı içindeki bir dizi kimyasal süreci uyarılmaktadır (23). İlgili noktaya basınç uygulandığı zaman elektrokimyasal sinir uyarıları aktive olur. Refleksoloji bu şekilde iyilik halini artırıp homeostazisi dengeler. Kan akımının iyileştirmesine, hipofiz bezini uyararak ensefalin salgınmasına neden olduğu ve bu durumun ağrının azalmasına, kişinin duygularının düzelmesine katkı sağlayabileceği açıklanmıştır. Bu şekilde hem ağrıyı ve hem de yorgunluğu azaltarak kişinin daha konforlu yaşamasına yardımcı olmaktadır (5-7,23). Nitekim refleksolojinin bu özelliklerinden dolayı, kanser, mul-



Şekil 3. Gastrointestinal Alan (4).



Şekil 4. Boşaltım Sistemi (4).

tiple skleroz, romatizmal hastalıklar, böbrek hastalıkları ve kronik obstrüktif akciğer hastalığında ağrılara yönelik araştırmalar yapılmıştır. Abbaspoor ve ark. (24) sezaryan sonrası, Quinn ve ark. (14) bel bölgesi, Oh ve ark. (10) osteoartritde, Mackereth ve ark. (25), Siev-Ner ve ark. (26) Hughes ve ark. (27) MS'de, Özdemir (11) hemodiyaliz hastalarında, Stephenson ve ark. (28) kemoterapi hastalarında, Dalal ve ark. (29) diyabetik nöropatide refleksolojinin %52.4 oranında ağrıyı azalttığını ve rahatı sağladığını tespit etmişlerdir. Refleksolojinin yorgunluk üzerine etkisini araştıran; Özdelikara (20), Yang (21), Won ve ark. (12) kemoterapi alan hastalarda, Polat (13) kronik obstrüktif akciğer hastalarında, Ghaffari ve ark. (30) ise gebelerde yorgunluk düzeylerinde anlamlı düşüş gördüklerini belirtmişlerdir. Ayrıca Lee ve ark. (31) meta-analiz çalışmasında da refleksolojinin büyük ölçüde yorgunluk ve uykuda, küçük oranda da ağrı üzerine etkisinin olduğunu saptamışlardır.

7. Refleksolojinin Yaşam Kalitesine Etkisi

Kronik bir hastalık, yaşam boyu sürmesi, prognozunun tam bilinmemesi, genç ya da erişkinlerde görülmesi, özürüllüğe ve iş gücü kaybına neden olması, bireyi fiziksel ve bilişsel etkilemesi nedeniyle yaşam kalitesini anlamlı derecede düşürebilmektedir. Refleksolojinin uyku ve denge bozukluğu, spazm, mesane ve bağırsak disfonksiyonları, depresyon, dolaşım yetersizliği, ağrı, güçsüzlük gibi durumlarda olumlu sonuçların görülmeye başlanmasıyla yaşam kalitesi gibi çok yönlü ölçümlerle araştırmalarda kullanılır olmuştur. Yapılan çalışmalardan; Güven (18) hipertansiyonlu hastalarda, Mackereth ve ark. (25), Hughes ve ark. (27) MS'li hastalarda, Taha ve ark. (32) romatoid artritli hastalarda refleksolojinin yaşam kalitesini anlamlı düzeyde yükselttiğini saptamışlardır. Refleksolojinin kanser tanısı alan hastalarda, ağrı ve stres gibi semptomların yönetiminde, fiziksel, spiritüel iyilik halini geliştirmede ve yaşam kalitesini artırmada etkili olduğu görülmüştür (19,28). Bu çalışmaların dışında refleksoloji ile yapılan bazı araştırmalarda anlamlı fark olmayan ve etkisiz olduğunu gösteren sonuçlarda bulunmuştur (33).

8. Sonuç

Sonuçta; refleksoloğun sadece ellerini kullanarak, refleks noktalarına uyguladığı bu özel tedavi yöntemi; vücudun ihtiyacı olan enerjinin yeniden kazanılması ve dengeli dağıtılmasına neden olarak kan basıncını dengeler ve

hücre oksijenasyonu artırır. Refleksoloji; bireyin aktif rol alması, toplum inançlarına yakın olması, invaziv olmaması ve yan etkilerinin az olması nedeniyle günümüzde hastalar tarafından tercih edilebilmektedir. Bazı araştırma sonuçlarına göre refleksolojide olumlu sonuçlar alınsa da, gerek refleksoloji gerekse diğer TAT yöntemleri ile ilgili yeterli bilimsel kanıtın olmaması sağlığı tehdit edebilmektedir (1,2,34). Son yıllarda hızla değişen ve gelişen bilimsel değerler içinde hekim, hemşire ve diğer sağlık disiplinlerin de bu değişimle orantılı olarak gelişebilmesi gerekmektedir. Tamamlayıcı ve alternatif yöntemlerinde uzmanlık alanlarının netleşmesi hasta güvenliği için önemlidir. Bu nedenle mevcut literatürler doğrultusunda, büyük randomize kontrollü gruplar ile ileri, tekrarlı ve çok yönlü araştırmaların yapılması, sonuçlarının sağlık disiplinleri ve toplumla paylaşılması, kanıtlanmış tedavi yöntemlerinin üniversite müfredatlarında ve sağlık eğitimlerinde yer verilmesi hastalara karşı bir bilim sorumluluğu olarak düşünülmelidir.

KAYNAKLAR

1. Turan N, Öztürk A, Kaya N. Hemşirelikte yeni bir sorumluluk alanı: tamamlayıcı terapi. *Maltepe Üniversitesi Hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi* 2010;3:93-98.
2. Cırık V, Efe E. Tamamlayıcı ve alternatif tedaviler ve hemşirelik. *Sağlıkla Hemşirelik Dergisi* 2014;10:58-9.
3. Tabur H, Basaran EBZ. *Refleksoloji'ye Giriş*, 1. Baskı. İzmir, Kitapdostu Yayınları 2009;11-140.
4. Wilhelm A. Z. *Adım Adım Sağlık: Refleksoloji*, 4. Baskı. İstanbul, Dharma Yayınları 2009;13-52.
5. What is reflexology. <http://www.reflexology-research.com/index.php>. 9 Haziran 2014.
6. Kurt S, Can G. Refleksoloji ve kullanım alanları. *Sağlıkla Dergisi* 2013;3:54-5.
7. Çevik K. Hemşirelikte tamamlayıcı ve alternatif tedavi: Refleksoloji. *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 2013;29:71-82.
8. Botting D. *Rewiev of literature on effectiveness of reflexology. Complementary Therapies in Nursing and Midwifery* 1997;3,123-30.
9. Ayçeman N. Refleksoloji teoripisi. <http://www.academica.com/genel/refleksoloji-terapisi-2/>. 9 Haziran 2014.
10. Oh HS, Ahn SA. The effects of food reflexology on pain and depression of middle-age women with osteoarthritis. *Korean Journal Rehabilitation Nursing* 2006;9:25-33.

11. Özdemir G. Hemodiyaliz Hastalarına Uygulanan Refleksolojinin Yorgunluk, Ağrı ve Krampa Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Hemşirelik Anabilim Dalı. Yüksek lisans Tezi, Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi, 2011.
12. Won JS, Jeong IS, Kim JS, Kim KS. Effect of food reflexology on vital sings, fatigue and mood in cancer patients receiving chemotherapy. *Journal of Korean Academic Fundamantals Nursing* 2002;9:16-26.
13. Polat H. Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalarına Uygulanan Refleksolojinin Dispne ve Yorgunluğa Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi. 2013.
14. Quinn F, Baxter GD, Hughes CM. Reflexology in the management of low back pain: a pilot randomised controlled trial. *Complement Therapy Medicine* 2008;3:3-8.
15. Çevik K, Zaybak A. Yaşlılarda refleksoloji uygulamasının konstipasyon üzerine etkisi. TAT Uygulamaları Kongresi Özet Kitabı, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi, 2014;89.
16. Bolsoy N. Perimenstürel Distresin Hafifletilmesinde Refleksolojinin Etkinliğinin İncelenmesi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi, İzmir: Ege Üniversitesi, 2008.
17. Somchock J. Effects of Foot Reflexology on Reducing Blood Pressure In Patients with Hypertension, A Thesis Submitted In Total Fulfilment of The Requirements For The Degree of Master of Science (In Nursing) School of Nursing And Midwifery. Australia: Flinders University Adelaide, 2006.
18. Güven D. Ş. Hipertansiyonlu Bireylere Uygulanan Ayak Refleksolojisinin Kan Basıncı ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi, 2011.
19. Wilkinson S, Lockhart K, Gambles M, Storey L. Reflexology for symptom relief in patients with cancer. *Cancer Nursing* 2008;31:354-60.
20. Özdelikara A. Meme Kanserli Hastalarda Refleksolojinin Kemoterapiye Bağlı Bulantı, Kusma ve Yorgunluk Üzerine Etkisi. Sağlık Bilimleri Enstitüsü, İç Hastalıkları Hemşireliği Anabilim Dalı. Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi, 2014.
21. Yang IS. The effects on food reflexology on nausea, vomiting and fatigue of breast cancer patients undergoing chemotherapy. *Journal of Korean Academic Fundamantals Nursing* 2005;35:177-85.
22. Korkan EA, Uyar M. Ağrı kontrolünde kanıt temelli yaklaşım: Refleksoloji. *Acıbadem Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi* 2014;5:9-14.
23. Öztürk R, Sevil Ü. Refleksolojinin kadın sağlığı üzerine etkisi. *Uluslar Arası Hakemli Akademik Spor, Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi* 2013;8:87-100.
24. Abbaspoor Z, Akbari M, Najar S. Effect of foot and hand massage in post-cesarean section pain control: a randomized control trial. *Pain Management Nursing* 2014;15:132-6.
25. Mackereth PA, Booth K, Hillier, VF, Caress A. Reflexology and progressive muscle relaxation training for people with multiple sclerosis: A crossover trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice* 2009;15:14-21.
26. Siev-Ner I, Gamus D, Lerner-Geva L, Achiron A. Reflexology treatment relieves symptoms of multiple sclerosis. A randomized controlled study. *Multiple Sclerosis* 2003;9:356-61.
27. Hughes CM, Smyth S, Lowe-Strong AS. Reflexology for the treatment of pain in people with multiple sclerosis: a double-blind randomised sham-controlled clinical trial *Multiple Sclerosis* 2009;15:1329-38.
28. Stephenson NL, Swanson M, Dalton J, Keefe FJ, Engelke M. Partner-delivered reflexology: effectson cancer pain and anxiety. *Oncology Nursing Forum* 2007;34:127-32.
29. Dalal K, Maran VB, Pandey RM, Tripathi M. Determination of efficacy of reflexology in managing patients with diabetic neuropathy: a randomized controlled clinical trial. *Evidence-based Complementary and Alternative Medicine*, 2014; 843036.
30. Ghaffari F, Ghaznein PT. The Reflexology of sole on tiredness intensity pregnant women. *Caspian Journal of Internal Medicine* 2010;2:58-62.
31. Lee J, Han M, Chung Y, Kim J, Choi J. Effects of foot reflexology on fatigue, sleep and pain: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Korean Academy of Nursing* 2011,41:821-33.
32. Taha MN, Ali HZ. Effect of reflexology on pain and quality of life in a patient with rheumatoid arthritis. *Life Science Journal* 2011;8:357-65.
33. Jenny J, Thomson, P, Irvine K, J. Leslie SJ. Is there a specific hemodynamic effect in reflexology? A systematic review of randomized controlled trials. *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 2013;19:319-28.
34. Taşçı S. Hemşirelik araştırmalarında tamamlayıcı alternatif tedaviler. TAT Uygulamaları Kongresi Özet Kitabı, Manisa: Celal Bayar Üniversitesi 2014: 59-65.