



Nurşen Bolsoy, Yonca Çiçek Okuyan

Manisa Celal Bayar University, Manisa-Turkey
nursenbolsoy@gmail.com; yonca09@windowslive.com

DOI	http://dx.doi.org/10.12739/NWSA.2019.14.2.4B0025	
ORCID ID	0000-0001-7035-6342	0000-0002-4844-7771
CORRESPONDING AUTHOR	Yonca Çiçek Okuyan	

TÜRKİYE'DE REFLEKSOLOJİ İLE İLGİLİ YAPILMIŞ DENEYSEL ARAŞTIRMALARIN İNCELENMESİ: SİSTEMATİK DERLEME

ÖZ

Bu sistematik derlemede; Türkiye'de refleksoloji ile ilgili yapılmış araştırmaların incelenmesi ve Türkiye profilinin çıkarılması amaçlanmıştır. Ulusal Tez Merkezi, Web of Science, Google akademik, Science Direct, ULAKBİM Tıp Veri tabanları "reflexology", "complementary medicine", "Turkey" anahtar kelimeleri ile tarih sınırlamasına gidilmeyerek 06.02.2018-26.03.2018 tarihleri arasında taranmıştır. Çalışmaya 32 deneysel araştırma dahil edilmiştir. Dahil edilen çalışmaların 31'inin ilk yayın hali tez çalışmasıdır ve dili Türkçedir, bir tanesi İngilizce makaledir. İlk çalışmanın tez olarak 2008'de yapıldığı, çalışma sayısının en çok 2015 yılında (%25.0) olduğu belirlenmiştir. Refleksolojinin etkisini araştıran çalışmalarda; hipertansiyonlu bireyler, hemodiyaliz hastaları, kronik obstruktif akciğer hastalığı, multiple sklerozlu, romatoid artritli, kanserli hastalar, serebral palsili çocuklar, mekanik ventilasyon desteğindeki hastalar, ameliyat veya sezaryen sonrası kadınlar, gebeler, bebekler, perimenstrüel yakınması olan genç kızlar, menopozal dönemdeki kadınlar, yaşlılar örnek gruplar arasında yer almıştır. İlk beş sırada yer alan konular; ağrı (%28.1), yorgunluk (%21.9), anksiyete (%18.8), yaşam kalitesi (%15.6) ve uyku kalitesi (%12.5)'dir. Türkiye'de refleksoloji ile ilgili araştırmaların çoğunluğunun hemşirelik çalışmaları olduğu görülmüştür.

Anahtar Kelimeler: Refleksoloji, Tamamlayıcı Tıp, Türkiye, Profil, Halk Sağlığı

ANALYSIS OF RESEARCHES RELATED REFLEXOLOGY WHICH MADE IN TURKEY: SYSTEMATIC REVIEW

ABSTRACT

In this systematic review; the aim of this study is to examine the researches related to reflexology in Turkey and determine the Turkey profile. It was scanned in National Thesis Center, Web of Science, Google Academic, Science Direct, ULAKBİM Medical Database, with "reflexology", "complementary medicine", "Turkey" keywords, without a date limitation, between 06.02.2018-26.03.2018. The study included 32 experimental trials. The first publication of 31 included studies is thesis and their languages is Turkish, one of them is the English article. It was determined that first study was conducted as a thesis in 2008, the maximum number of studies was in 2015 (25.0%). In studies investigating the effect of reflexology; hypertensive individuals, hemodialysis patients, with COPD, with multiple sclerosis, with rheumatoid arthritis, patients with cancer, children with cerebral palsy, patients with mechanical ventilation support, women after surgery or caesarean section, pregnant women, babies, young girls with perimenstrual complaints, menopausal women, elders are sample groups which applied reflexology. The top five topics were pain (28.1%), fatigue (21.9%), anxiety (18.8%), quality of life (15.6%) and sleep quality (12.5%). It was seen that most research related to reflexology in Turkey is nursing studies.

Keywords: Reflexology, Complementary Medicine, Turkey, Profil, Public Health

How to Cite:

Bolsoy, N. ve Çiçek Okuyan, Y., (2019). Türkiye'de Refleksoloji İle İlgili Yapılmış Deneysel Araştırmaların İncelenmesi: Sistematik Derleme, **Life Sciences (NWSALS)**, 14(2):48-, DOI: 10.12739/NWSA.2019.14.2.4B0024.

1. GİRİŞ (INTRODUCTION)

Tamamlayıcı tıp, "tıbbi tedavi ile tıbbi tedaviye ek olarak kullanılan tedavi ve bakım sistemi" olarak tanımlanmaktadır [49]. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından; "Tamamlayıcı tıp veya alternatif tıp terimleri, o ülkenin kendi geleneğinin veya konvansiyonel tıbbın bir parçası olmayan ve egemen sağlık sistemi içine tam olarak entegre edilmemiş geniş bir sağlık hizmetleri sunumu anlamına gelmekte olduğu bildirilmiş ve bazı ülkelerde geleneksel tıp ile birbirlerinin yerine kullanılabilir" diye tanımlanmıştır [61]. Türkçeye İngilizceden tercüme ile geçmiş olan özellikle "alternatif tıp" kelimesi "tıbbın alternatifi" olarak algılanması nedeniyle tepki çekmiş ve bilimsel platformda ele alınamamasına yol açmıştır. "Alternatif tıp" ifadesine duyulan tepki, "destekleyici tıp," "tamamlayıcı tıp," "holistik/bütünsel tıp" gibi ifadelerle azaltılmaya çalışılmış ve bu bakım sistemi daha kabul edilebilir düzeye getirilmiştir [49]. Tamamlayıcı tedavilerin Avrupa'da ve ülkemizde kullanımı oldukça yaygındır ve giderek artmaktadır [40 ve 57]. Özellikle son yıllarda başta Avrupa birliği (AB) ülkeleri olmak üzere DSÖ üyesi ülkelerin kanıta dayalı geleneksel tıba eğilimi artmaktadır [37 ve 61]. Bu uygulamalardan biri olan refleksoloji, özel bir masaj şekli ve ellerin sanatı olarak bilinmektedir. Refleksoloji, holistik ve tamamlayıcı bir tedavi yöntemidir [56, 57 ve 60]. Normal masajdan farklı olarak, özel bir basınç tekniği ile ovma sıvazlama ve sıkma hareketleri refleks noktalarına uygulanır [2, 13, 19 ve 20]. Basınç uygulamak için çoğunlukla başparmak ve işaret parmağı kullanılır [57]. Uluslararası Refleksoloji Enstitüsü tarafından; "refleksoloji 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 [11 ve 15]. Refleksoloji vücuttaki enerjiyi dengelemek, iyileşmeyi sağlamak ve rahatlamayı artırmak için antik zamanlardan beri kullanılmaktadır. Son yıllarda, tüm dünyada ebeklik ve hemşirelik profesyonelleri arasında da oldukça popüler hale gelmiştir [15, 21 ve 43]. Günümüzde Amerika Birleşik Devletleri (ABD) başta olmak üzere İngiltere, Belçika ve Fransa gibi Avrupa ülkelerinde ebeklik ve hemşirelik profesyonelleri sundukları bakımın içine bağımsız bir rolleri olarak entegre etmişlerdir [15 ve 57]. Sağlığın korunması ve yükseltilmesinde, kronik hastalıkların semptomlarının hafifletilmesinde yaygın olarak kullanılmaktadır [9, 10, 11, 15 ve 59].

2. ÇALIŞMANIN ÖNEMİ (RESEARCH SIGNIFICANCE)

Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp (GETAT) uygulamaları her toplumun geleneksel özellikleri, dini yapısı ve hatta bitki örtüsüne göre değişebilmektedir. Ancak net olan bir gerçek varki, tüm toplumlar GETAT uygulamaları kullanılmaktadır [18]. GETAT sağlık bakımının önemli ve çoğu zaman hafife alınmış bir parçasıdır [7 ve 61]. Refleksoloji uygulamasının kökleri bizim kültürümüze ait olmayan fakat son yıllarda giderek artan bir ilgi ile sağlık dışı çalışanların halka sunduğu yöntemlerden biri olmuştur. Ülkemizde 2008 yılında yapılan bir çalışmada hekim ve hemşirelerin yarısından fazlasının refleksolojiyi hiç duymadıkları [31 ve 36], 2016 yılında yapılan bir başka çalışmada da hemşirelerin %43.8'inin refleksolojiyi hiç duymadığı belirlenmiştir [9]. Sağlık alanında yaşanan teknolojik gelişmelerin ve bilimsel bilginin artması ile hemşirelerin ve ebelerin rol ve sorumluluklarında değişmiştir. Bu doğrultuda hemşirelerden ve ebelerden etkin stratejiler belirlemeleri, tamamlayıcı tedavileri sundukları bakıma ilave etmeleri, kendilerini bu konuda geliştirmeleri beklenmektedir. Tamamlayıcı tedavi yöntemlerini uygulayamaları bile sağlıklı/hasta bireyleri etkin ve doğru şekilde kullanmaları konusunda

yönlendirmeleri gerekmektedir [19, 38 ve 50]. Refleksolojisi, ucuz, etkin, kolay uygulanabilen bir ebelik/hemşirelik girişimidir. Refleksoloji ve akupressure uygulamasının aynı enerji teorisini temel almaları benzer yönleridir [62]. Son yıllarda yapılan araştırmalarda; refleksolojinin yorgunluk [16, 39 ve 44] uykusuzluk [16, 54 ve 59], stres, anksiyete [27, 33, 42, 45, 47 ve 53], depresyon [53], dispne [44], migren ağrısını [28], romatizmal kas ağrıları ve spazmı azalttığı [5 ve 34], multiple skleroz gibi nörolojik kökenli hastalıklarda genel rehabilitasyon uygulamalarını desteklediği [13], bulantı, kusma [38] ve kabızlığı azalttığı [10, 12 ve 46], bazı üriner sistem sorunlarını [4 ve 19] kanser ağrıları ve kemoterapinin yan etkilerini hafiflettiği [1 ve 32], doğumu kolaylaştırdığı, doğum sürecinde [56], doğum sonrasında [20] ve ameliyat sonrası ağrısı [3 ve 48], premenstrual sendrom (PMS) ve dismenore yakınmalarını [6 ve 55], menopozda vazomotor sorunları [17 ve 25], bebeklerde infantil koliği [23] ve ağrısı azalttığı [29], hastaların sedasyon düzeyi ve yaşamsal bulgularını düzenlediği [19 ve 30] belirtilmektedir. Refleksoloji sağlığı ve iyilik halini koruyan, yaşam kalitesini yükselten, yararlı, etkili ve güvenli bir uygulama olarak kabul edilse de uygulanmaması gereken durumlar da vardır. Öyküde akut enfeksiyonlar, ateşli durumlar, ayakta gut artriti, derin ven trombozu, kontrol edilemeyen kan basıncı, kalp krizi, kalp pili varlığı, senkop sonrası epizod, akut cerrahi durumlar, safra kesesi-böbrek taşları, uygulama bölgesinde açık ve kapalı yaralar bulunan hastalara ve gebeliğin ilk üç ayındaki kadınlara uygulanmamalıdır [59 ve 60]. Bu nedenle uygulayıcı bir sağlık çalışanı olmalı, bütünsel bir bakımın parçası olarak uygulanmalıdır.

Ülkemizde yıllardır SPA (Selus Per Aqua) merkezleri ve masaj salonlarında bir masaj çeşidi olarak kullanılan refleksoloji, 27 Ekim 2014 tarihinde yürürlüğe giren 29158 sayılı Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği ile tamamlayıcı tedavi olarak kabul edilmiş ve sağlık sisteminin içine dâhil edilmiştir [60]. Fakat uygulama standartları ve uygulayıcıların eğitimi konusunda yönetmelikler henüz yeterli değildir ve hatta yapılmış yönetmeliğin yeniden gözden geçirilme çalışmaları yapılmaktadır. Bu aşamada Türkiye’de daha önce yapılmış bilimsel çalışmaların gözden geçirilmesine ihtiyaç vardır. Bu çalışma; Türkiye’de refleksoloji ile ilgili yapılmış deneysel araştırmaların sayısal, tarihsel, çalışan meslek grupları, konu alanları ve yayın durumları açısından incelenmesi ve Türkiye profilinin çıkarılması amacı ile yapılmıştır.

3. GEREÇ VE YÖNTEM (MATERIAL AND METHOD)

3.1. Araştırmanın Tipi (Type of Research)

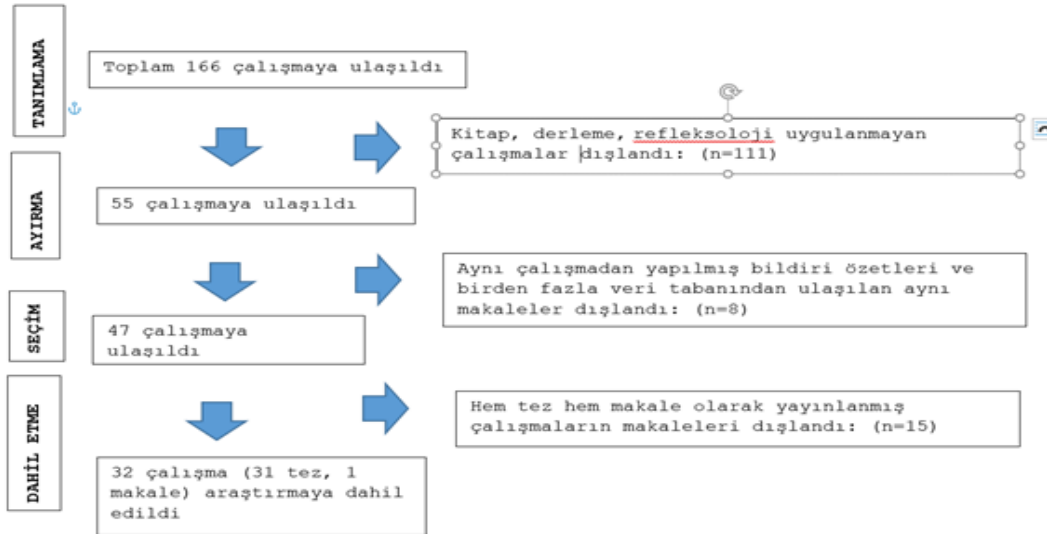
Bu sistematik derleme, refleksoloji ile ilgili çalışmaların geriye dönük olarak taranması biçiminde gerçekleştirilmiştir. Sistematik inceleme Türkçe ve İngilizce olarak, “refleksoloji”, “tamamlayıcı tıp”, “türkiye”, “profil” ve “refleksology”, “complementary medicine”, “turkey”, “profil” anahtar kelimeleri kullanılarak yapılmıştır. Web of Science (SCI-Expanded, SSCI, AHCI), Science Direct, Google akademik, ULAKBİM Tıp Veri tabanı kapsamındaki dergilerde çıkmış Türkiye adresli yayınlar ve Ulusal Tez Merkezi’nden ulaşılan tezler çalışmanın evrenini oluşturmuştur. Örnekleme tarih sınırlamasına gidilmeyerek evrenin tümüne ulaşılmaya çalışılmıştır. Veri taraması Manisa Celal Bayar Üniversitesi kütüphanesindeki veri tabanlarından 06.02.2018 ile 26.03.2018 tarihleri arasında yapılmıştır.

3.2. Verilerin Değerlendirilmesi (Evaluation of Data)

Makaleler, Şekil 1’de belirtildiği gibi PRISMA-P (Sistematik derleme ve meta-analiz raporlarının yazılması için oluşturulmuş rehber) akış şeması doğrultusunda sınıflandırılmıştır. Çalışmalar, iki

araştırmacı tarafından ayrı ayrı değerlendirilmiş ve üç aşamalı bir süreçle seçilmiştir.

- İlk olarak elektronik veri tabanlarındaki tüm özetler ve makaleler incelenmiş ve anahtar kelimelerin hepsini karşılayan 166 çalışmaya (Web of Science:5, Science Direct: 114, Google akademik: 12, Ulakbim Tıp Veri tabanı:4 ve Ulusal Tez Merkezi:31) ulaşılmıştır.
- İkinci olarak; çalışmalardan biri kitap bölümü, altısı derleme, 105'i refleksoloji uygulamasının yapılmamasından dolayı değerlendirme dışı bırakılarak 55 çalışma incelenmiştir. İncelenen çalışmaların üçü aynı çalışmadan yapılmış bildiri özeti, beşi birden fazla veri tabanından ulaşılan aynı makaleler olması nedeniyle değerlendirme dışı bırakılarak 47 çalışma incelenmiştir.
- Üçüncü olarak ise hem tez hem makale olarak yayınlanmış 15 çalışmanın makaleleri dışlanmıştır. Son olarak; 32 deneysel çalışma (31 tez, bir makale) sistematik derlemeye dâhil edilmiştir. Ulaşılan tezlerin 15 tanesi tam metin, 17 tanesi ise özet metindir.



Kaynak: Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., et al. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 Statement. Systematic Reviews, Cilt: 4, Sayı:1, ss:1.

Şekil 1. Çalışmaların seçim sürecini gösteren akış şeması (PRISMA-Akış Şeması)

(Figure 1. Flowchart showing the selection process of studies (PRISMA-Flow Chart))

Veriler bir istatistik paket programında analiz edilmiştir, analizde sayı, yüzde ve ortalama değerleri kullanılmıştır.

3.3. Deneysel Çalışma Seçim Kriterleri (Selection Criteria for Experimental Work)

Bu sistematik derlemede, Türkiye’de refleksoloji ile ilgili yapılmış deneysel araştırmaların sayısal, tarihsel, çalışan meslek grupları, konu alanları ve yayın durumları açısından incelenmesi ve Türkiye profilinin çıkarılması amaçlandığı için çalışmaların seçiminde tek bir konu ile ilgili çalışmalar değil; Türkiye’de refleksoloji

uygulanan tüm deneysel çalışmalar hedef grubunu oluşturmuştur. Tarih sınırlamasına gidilmeyerek 06.02.2018-26.03.2018 tarihleri arasında ulaşılabilen, İngilizce veya Türkçe yayınlanan, Türkiye’de refleksoloji uygulaması yapılmış deneysel çalışmalar seçilmiştir. Yapılan girişimlerin sonuçları, refleksoloji uygulamasının etkilediği bulgular incelenmiş ancak çalışmalara kalite puanı verilmemiştir.

3.4. Dışlama Kriterleri (Exclusion Criteria)

Kongrelerde sunulan özet metinler, meta analizler, sistematik derlemeler, derleme makaleler ve deneysel olmayan çalışmalar, refleksoloji ile ilgili olan fakat Türkiye adresli olmayan yayınlar bu sistematik incelemeye dahil edilmemiştir.

3.5. Araştırmanın Sınırlılıkları (Limitations of the Research)

Araştırmada sınırlı sayıda veri tabanına ulaşılmış olup; MEDLINE, EMBASE, CINAHL, ve PROQUEST gibi arama motorlarına bakılamamış olması ve çalışmalara kalite puanı verilmemiş olması araştırmanın sınırlılığını kabul edilebilir.

4. BULGULAR VE/VEYA TARTIŞMALAR (FINDINGS AND DISCUSSIONS)

Yaşam süresinin artışına paralel olarak bakımı ve tedavisi güç, 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 tedaviler ve dolayısı ile refleksolojiye olan ilgiyi büyük ölçüde artırmıştır [34, 39, 52, 53 ve 58].

Tablo 1. Refleksoloji uygulanan araştırmaların yayın türüne göre dağılımı (n=32)

(Table 1. Distribution of reflexology applied researches according to publication types (n=32))

Yayın Türü	Sayı	Yüzde
İlk Yayın Şekli	--	
Tez	31	96.9
Makale	1	3.1
Tezlerin Makaleye Dönüşme Durumu (n=31)	--	
Makalesi Yayınlanan Tez	15	48.4
Makalesi Yayınlanmayan Tez	16	51.6
Toplam	32	100.0

Ulaşılan, refleksoloji uygulanmış deneysel çalışmaların tamamına yakınının (%96.9) ilk yayın şeklinin tez olduğu, bu tezlerin yarısından fazlasının (%51.6) makale olarak yayınlanmadığı, ancak %48.4’ünün makale olarak yayınlandığı saptanmıştır (Tablo 1). Makale olarak yayınlanan 15 tezin 13 tanesinin uluslararası (11 tanesi SSCI, SCI-Exp, AHCI tarafından taranan), iki tanesinin de ulusal hakemli dergilerde yayınlandığı tespit edilmiştir.

Tablo 2. Refleksoloji uygulanan araştırmaların yıllara göre dağılımları
(n=32)

(Table 2. Distribution of reflexology applied researches according to
years (n=32))

Yıllar	Yayın Sayısı	Yüzde
2008	1	3.1
2011	3	9.4
2013	4	12.5
2014	4	12.5
2015	8	25.0
2016	7	21.9
2017	5	15.6
Toplam	32	100.0

İlk çalışmanın tez olarak 2008'de N. Bolsoy tarafından yapıldığı, çalışma sayısının en çok 2015 yılında (%25.0) olduğu, daha sonraki yıllarda giderek azaldığı belirlenmiştir (Tablo 2). Tez ve makalelerdeki refleksoloji çalışmalarının azalmasının nedeni konuya olan ilginin azalmasından değil, 27 Ekim 2014 tarihinde yürürlüğe giren Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliğinin" Madde 9 Ek 3 (Sertifikalı Tabip ve Tabip Gözetiminde Sertifikalı Sağlık Meslek Mensubu) tanımlaması sonucu hekim dışı sağlık meslek mensuplarının bağımsız çalışma yapamamasından kaynaklandığı düşünülmektedir. Çünkü, refleksoloji uygulanan çalışmaların çoğunluğu hemşireler tarafından yapılmıştır. İkinci sırada ebeler, üçüncü sırada fizyoterapistler yer almaktadır (Tablo 3). Yönetmeliğin yürürlüğe girmesinden sonra etik kurullar Sağlık Bakanlığı onaylı sertifikanın gerekliliğini zorunlu hale getirmiştir. Günümüze kadar Türkiye'de hekim dışı sağlık meslek mensuplarının nasıl yetkilendirileceği ve eğitimi konusunda henüz düzenleme yapılmamıştır. Sağlık Bakanlığı'nın onayladığı sertifika programları sadece hekimlere yöneliktir. Bu nedenle daha önce başlamış çalışmaların tamamlanması ve yayınlanması ile yeni çalışmalara izin alınamaması sonucu çalışma sayısının giderek azaldığı düşünülmüştür.

Tablo 3. Refleksoloji uygulanan araştırmaların mesleklere göre dağılımları (n=32)

(Table 3. Distribution of reflexology applied researches according to
occupations (n=32))

Meslek	Sayı	Yüzde
Hemşire	29	90.6
Ebe	2	6.3
Fizyoterapist	1	3.1
Toplam	32	100.0

Araştırmaların çoğunluğunun (%90.6) hemşireler, az bir kısmının da (%6.3) ebeler ve fizyoterapistler (%3.1) tarafından yapıldığı saptanmıştır (Tablo 3). Ebe sayısının azlığı, ebeliğin lisans ve lisans üstü eğitiminin hemşirelere göre çok daha yeni olmasından kaynaklanmış olabileceği şeklinde yorumlanmıştır.

Tablo 4. Refleksoloji uygulanan araştırmaların konu alanlarına göre dağılıımı*

(Table 4. Distribution of reflexology applied researches according to subject area*)

Konu Alanı	Sayı	%	Sonuç
Ağrı	9	28.1	Etkili
Yorgunluk	7	21.9	Etkili
Anksiyete	6	18.8	Etkili
Yaşam Kalitesi	5	15.6	Etkili
Uyku Kalitesi	4	12.5	Etkili
Konstipasyon	4	12.5	Etkili
Infantil Kolik	2	6.3	Etkili
Kan Basıncı	2	6.3	Etkili
Perimesntrüel Distres	1	3.1	Etkili
Mekanik Ventilasyondan Ayrılma Süresi	1	3.1	Etkili
Nabız	1	3.1	Etkili
Solunum	1	3.1	Etkili
Sedasyon Düzeyi	1	3.1	Etkili
Kramp	1	3.1	Etkili
Dispne	1	3.1	Etkili
Bulantı	1	3.1	Etkili
Kusma	1	3.1	Etkili
Menopozda Vazomotor Yakınma	1	3.1	Etkili
Dismenore	1	3.1	Etkili
Doğum Eylemi Süresi	1	3.1	Etkili
Üriner Semptom	1	3.1	Etkili
Salya	1	3.1	Etkili
İyilik Hali	1	3.1	Etkili
Depresyon	1	3.1	Etkili
Periferel Nöropati	1	3.1	Etkisiz
Fonksiyonelbağımlılık Düzeyi	1	3.1	Etkili

*Birden fazla konu alanı kullanılan tezler bulunmaktadır

Refleksolojinin etkisini araştıran çalışmalarda ilk beş sırada yer alan konular; ağrı (%28.1), yorgunluk (%21.9), anksiyete (%18.8), yaşam kalitesi (%15.6) ve uyku kalitesi (%12.5)'dir. İncelenen çalışmaların bir tanesi hariç diğerlerinin sonuçlarında refleksoloji uygulamasının sonucunun etkili olduğu bulunmuştur. Refleksoloji kronik hastalıklar veya kronik durumlarla etkili başetmeyi sağlamaktadır. Refleksoloji kullanımının hipertansiyonlu bireylerde HDL seviyesini ve yaşam kalitesini yükselttiği [19], hemodiyaliz hastalarında; konstipasyon semptomlarını, ağrı, kramp, yorgunluğu, bağımlılık düzeyini azalttığı, uyku kalitesini arttırdığı [39], KOAH'lı hastalarda; dispne ve yorgunluğu azalttığı, enerjiyi arttırdığı [44], multiple sklerozisli hastalarda; ağrı ve yorgunluğu azalttığı, yaşam kalitesini arttırdığı [13], romatoid artritli hastalarda; aromaterapiyle birlikte uygulandığında ağrı ve yorgunluğu azalttığı ve sağlık algısını arttırdığı [34], serebral palsili çocukların; bağımlılık düzeylerini, salya, kabızlık ve uykusuzluğunu azalttığı [14, 41 ve 46], mekanik ventilasyon desteğindeki hastalarda; sedasyon ihtiyacını azalttığı belirlenmiştir[30]. Son yıllarda diğer ölkelerde yapılmış çalışmalarda da benzer sonuçlar elde edilmiştir [16, 22, 35 ve 47]. Kanseri hastalarda; periferel nöropatiyi etkilemediği [32] fakat, jinekolojik kanserli kadınlarda ağrı, yorgunluk, anksiyete, depresyon düzeyini azalttığı, yaşam kalitesini arttırdığı [1], meme kanseri olan hastalarda yorgunluğu, bulantı, kusma ve öğürme oluşumunu azalttığı belirlenmiştir [38]. Refleksoloji, cerrahi operasyon sonrasında semptomlar ile başetmede de etkili olmaktadır. Refleksolojinin Koroner anjiografi

hastalarında; anksiyeteyi azalttığı [27], açık kalp ameliyatı sonunda hastalarda; mekanik ventilasyondan ayrılma süresini azalttığı [24], Histerektomi ameliyatı sonrası kadınlarda; ağrı, anksiyete, yorgunluk, kas gerginliği düzeylerini azalttığı, gevşeme, memnuniyeti arttırdığı [43], sezaryen olmuş kadınlarda ağrı ve anksiyeteyi azalttığı belirlenmiştir [20]. Sonuçlar literatür ile uyumludur [45 ve 48]. Refleksoloji, hassas gelişimsel dönemlerde uygulandığında da etkili olmaktadır. Bebeklerde; refleksolojinin infantil koliği [23 ve 26], aşılama sırasında ağrıyı azalttığı, kalp atım hızı, oksijen saturasyon düzeyleri ve ağızma sürelerini etkilediği belirlenmiştir [29]. Çocuklarda kabızlığı [51], öğrencilerde; anksiyete, dismenore ve perimenstrüel distressi azalttığı, okul performansını yükselttiği (devamsızlığı azaltıp okul başarısını yükselttiği) [6] rapor edilmiştir. Nullipar gebelerde; doğumun ikinci evresini kısalttığı ve doğum ağrısını azalttığı [27], doğumdan sonra refleksoloji uygulandığında prolaktin ve oksitosin hormonlarının arttığı belirlenmiştir [8]. Mesane şikayeti olan kadınların üriner semptomlarını azaltıp yaşam kalitesini yükselttiği [4], menopozal dönemdeki kadınların vazomotor sorunlarını (ateş basması, terleme, çarpıntı, uykusuzluk, baş ağrısı) azalttığı ve yaşam kalitesini arttırdığı [17], yaşlılarda konstipasyonu azalttığı belirlenmiştir [10 ve 11]. Kapila ve ark (2019) tarafından yapılan çalışmada da benzer şekilde, menopozal dönemdeki stres, gerginlik, sıcak basması ve terlemeleri azalttığı belirlenmiştir [25].

Tablo 5. Türkiye’de refleksoloji ile ilgili tam metnine ulaşılan deneysel araştırmaların özellikleri
(Table 5. Characteristics of the reflexology applied experimental researches in Turkey, reached to the full text)

Yayın Türü, Yıl, Yazar, Meslek, Konu	Amaç	Yöntem	Sonuç
Tezli Yıl, 2016, Bakır E., İç Hastalıkları Hemşireliği Konu: Ağrı	Romatoid Artrit (RA) tanısı alan hastalarda ayak refleksolojisinin ağrı ve uyku kalitesi üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Hastaneye başvuran en az altı aydır Romatoid artrit(RA) tanısı almış 30 RA hastasına haftada bir 30 dk toplamda 6 kez ayak refleksolojisi uygulanmış, 30 kontrol grubundaki RA hastasına refleksoloji uygulanmamıştır. Pittsburgh Uyku Kalitesi indeksi (PUKİ) ve Görsel Ağrı Ölçeği (VAS) kullanılmıştır.	Ayak refleksolojisinin hastaların ağrılarını azalttığı, uyku kalitesini arttırdığı belirtilmiştir [5].
Tez Doktora, 201, Öztürk R., Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği, Ağrı, Anksiyete, Yorgunluk	Abdominal histerektomi ameliyatı sonrası uygulanan refleksolojinin, ağrı, anksiyete, yaşam bulguları, yorgunluk, kas gerginliği, gevşeme ve memnuniyet düzeyleri üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Hastaneye başvuran abdominal histerektomi uygulanmış hasta kontrollü analjezik tedavi alan, Ramsey Sedasyon Skalası iki puan olan 32 kadına ek olarak postoperatif 1., 2., 3. günlerde her bir ayağa 10 dakika olmak üzere günde 20 dk refleksoloji uygulanmıştır. Kontrol grubuna ise refleksoloji uygulanmamıştır. Sürekli kaygı Envanteri ve VAS kullanılmıştır.	Ayak refleksolojisinin abdominal histerektomi olmuş kadınlarda ağrı, anksiyete, yorgunluk, kas gerginliği düzeylerini azalttığı, gevşeme, memnuniyet düzeylerini arttırdığı belirtilmiştir [42].
Tez Doktora, 2015, Ünal K.S., Hemşirelik Esasları Ana Bilim Dalı, Yorgunluk Uyku Kalitesi	Hemodiyaliz hastalarının uyku kalitesinin iyileştirilmesinde ve yorgunluğun azaltılmasında refleksoloji ve sırt masajının etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Diyaliz merkezine başvuran 35 hastaya dört hafta boyunca haftada iki kez (pazartesi, Çarşamba günleri) hemodiyaliz öncesi 30 dakika refleksoloji, 35 hastaya sırt masajı (Salı, Perşembe) uygulanmış, 35 hastaya uygulama yapılmamıştır. Pittsburg Uyku Kalitesi İndeksi ve Yorgunluk İçin Görsel Benzerlik Ölçeği kullanılmıştır.	Refleksolojinin uyku kalitesini arttırmada ve yorgunluğu azaltmada, sırt masajından daha etkili olduğu belirtilmiştir [54].
Tez Doktora, 2014, Gözüyeşil E., Hemşirelik Esasları Ana Bilim Dalı, Yaşam Kalitesi Ve Vazomotor Yakınma	40-60 yaş grubu kadınlara uygulanan ayak refleksolojinin vazomotor yakınmalar ve yaşam kalitesine etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Müdahale grubuna sol beyine uyarı göndermek amacı ile sağ ayağa beş, sol ayağa 20 dk ile toplam 25 dk refleksoloji altı hafta süre olmak üzere iki seans ve toplamda 12 seans uygulama yapılmıştır. Müdahale grubuna refleksoloji yapılırken araya paravan koyup iki öğrenci plasebo grubuna aynı sürelerde bası yapılmıştır. VAS, Menopoz Özgü Yaşam Kalitesi Ölçeği, Sıcak Basmalı Günlüğü kullanılmıştır.	Refleksolojinin, menopozal dönemdeki kadınların vazomotor sorunlarının (sıcak basması, terleme ve gece terlemesinin) azaltılmasında ve vazomotor alan, psikososyal alan ve fizikselalana yönelik yaşam kalitesinin artırılmasında etkili olduğu belirtilmiştir [17].
Tez Doktora, 2014, Yılar Z., Doğum, Kadın Sağlığı Ve Astalıkları Hemşireliği, Doğum Ağrı, Doğum Eylemi Süresi	Ayak refleksolojisinin doğum ağrısına ve doğum eyleminin Süresine etkisini incelemek amaçlanmıştır.	64 nullipar gebeye (servikal dilatasyon 3-4 cm iken sağ ve sol ayağa 15'er dakika olmak üzere toplam 30 dakika) refleksoloji uygulanmış, 64 nullipar gebeye rutin bakım verilmiştir. Gebe Tanıtım Formu, Görsel Kıyaslama Ölçeği (VAS) ve partograf kullanılmıştır.	Ayak refleksolojisinin doğum ağrısını azaltmaya ve doğum eyleminin II. Evresinin süresini kısaltmaya olumlu etkisinin olduğu belirtilmiştir [56].
Tez Doktora, 2014, İçke S., Ebelik, İnfantil Kolik	Koliği olan bebeklerin ayaklarındaki refleks noktalarına uygulanacak olan refleksoloji uygulamasının koliğin giderilmesi üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Deney grubunda 31 bebeğe haftada iki gün, günde birer seans toplam altı seans (3 hafta) refleksoloji uygulanmıştır. 33 kontrol grubu bebeğe refleksoloji yapılmamıştır. İnfant Kolik Ölçeği, İnfantil Kolik & Refleksoloji El kitapçığı kullanılmıştır.	Ayak refleksolojisinin bebeklerde kolik üzerine etkisinin olduğu belirtilmiştir [23].
Tez Doktora, 2013, Polat H., İç Hastalıkları Hemşireliği, Yorgunluk, Dispne	KOAH'lı hastalara uygulanan refleksolojinin dispne ve yorgunluğa etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Deney grubunda 30 KOAH'lı hastaya dört hafta süresince haftadaiki seans, toplamda sekiz seans refleksoloji yapılmıştır. 30 kontrol grubu KOAH'lı hastaya refleksoloji yapılmamıştır. Bazal Dispne indeksi, yorgunluk için Görsel Benzerlik Skalası kullanılmıştır.	Refleksolojinin dispne ve yorgunluğu azalttığı, enerjiyi arttırdığı belirtilmiştir [44].
Tez Doktora, 2013, Özdelikara A., İç	Meme kanserli hastalarda refleksolojinin kemoterapiye bağlı	Deney grubunda 30 hastaya üç seans refleksoloji uygulanmış, kontrol grubundna meme kanseri kemoterapi alan 30 hastaya	Refleksolojinin bulantı, kusma ve öğürme deneyimini, oluşumunu, sıkıntısını ve



Hastalıkları Hemşireliği, Bulantı, Kusma, Yorgunluk	bulantı, kusma ve yorgunluk üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.	refleksoloji uygulanmamıştır. Rhodes Bulantı, Kusma, Öğürme İndeksi ve Brief Yorgunluk Envanteri kullanılmıştır.	yorgunluğu azalttığı belirtilmiştir [38].
Tez Doktora, 2013, Çevik K., Hemşirelik Esasları Ana Bilim Dalı, Konstipasyon	Yaşlılarda refleksolojinin konstipasyon üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Deney grubunda 25 yaşlıya dört hafta boyunca, haftada iki kez, sekiz seans olmak üzere, her bir ayağa 15 dk olmak üzere toplam 30 dakika refleksoloji uygulanmıştır. Tek grupla refleksoloji öncesi ve sonrası değerlendirilmiştir. Bristol Dışkı Şekli Ölçeği, Roma III Fonksiyonel Kabızlık Tani Kriteri, Konstipasyon İzlem Formu, Görsel Kıyaslama Ölçeği (VAS), Standart Günlük kullanılmıştır.	Refleksolojinin konstipasyonu azalttığı belirtilmiştir [10].
Tez Y.L., 2013, Koç T., Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Ağrı	Süt çocuklarına uygulanan ayak refleksolojisinin aşı enjeksiyonu sonrası Ortaya çıkabilecek akut ağrıya etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Deney grubunda 1-12 aylık 30 bebeğe aşı uygulaması öncesi 20-30 dk değişen sürelerde refleksoloji uygulanmış, kontrol grubunda 30 bebeğe refleksoloji uygulanmamıştır. FLACC Ağrı Tanılama Skalası kullanılmıştır.	Bebeklere uygulanan ayak refleksolojisinin ağrılı girişim sırasında ve sonrasında ağrı kontrolünde etkili olduğu belirtilmiştir [29].
Tez Y.L., 2011, Korhan E.A. Hemşirelik Esasları Ana Bilim Dalı, Sedasyon Düzeyi, Yaşamsal Belirtiler	Mekanik ventilasyon desteğinde olan hastalarda refleksolojinin sedasyon düzeyi ve yaşamsal belirtiler üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Deney grubunda 18-70 yaş grubunda mekanik ventilatör desteğinde olan 30 hastaya, sabah ve öğleden sonra olmak üzere, günde iki defa, arka arkaya beş gün, 10 seans kulak, el, ayak bölgelerinin herbirine 10'ar dakika toplam 30 dakika refleksoloji uygulanmıştır. Kontrol grubunda 30 mekanik ventilasyon desteğinde hastaya refleksoloji uygulanmamıştır. Hasta Tanıtım Formu, Glaskow Koma Skalası, Ramsay Sedasyon Skalası, Yasamsal Belirtiler İzlem Formu, Amerikan Yoğun Bakım Hemşireler Birliğinin Sedasyon Değerlendirme Ölçeği kullanılmıştır.	Refleksolojinin mekanik ventilasyon desteğinde olan hastalarda sedasyon ihtiyacını azalttığı, yaşamsal belirtileri (kan basıncı, solunum hızı, nabız düşmüş) olumlu yönde etkilediği belirtilmiştir [30].
Tez Y.L., 2011, Özdemir G., Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Yorgunluk, Ağrı, Kramp	Hemodiyaliz hastalarında, yorgunluk, ağrı ve kramp semptomlarının yönetiminde refleksolojinin etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Deney grubunda altı aydır hemodiyaliz tedavisi alan 40 hastanın, her ayağa 15 dakika olmak üzere toplam 30 dakika ve üç seans olmak üzere refleksoloji uygulanmıştır. Kontrol grubunda (n=30) rutin bakım verilmiştir. Anket formu, Piper Yorgunluk Ölçeği, Visual Analog Scales (VAS), Görsel Eşdeğerlik Skalası kullanılmıştır.	Refleksolojinin yorgunluk, ağrı ve krampı azalttığı belirtilmiştir [39].
Tez Doktora, 2011, Güven Ş.D., İç Hastalıkları Hemşirelik Ana Bilim Dalı, Yorgunluk, Ağrı, Kramp	Hipertansiyonlu bireylere uygulanan ayak refleksolojinin kan basıncı ve yaşam kalitesi üzerine etkisini incelemek amaçlanmıştır.	219 hipertansiyonlu hasta önce kontrol grubu olarak kabul edilmiş, daha sonra 219 hipertansiyonlu hastaya 6 hafta, haftada 1 seans 30 dakika refleksoloji uygulanmıştır. Hazırlanmış Anket Formu, Kan Basıncı ve Kan Lipid Seviyeleri Kayıt Formu, SF-36 yaşam kalitesi ölçeği kullanılmıştır.	Ayak refleksolojinin kan basıncı, LDL kolesterol, total kolesterol ve trigliserid seviyelerini düşürmede, HDL seviyesini ve yaşam kalitesini yükseltmede etkili olduğu ve hipertansiyonlu bireylere rahatlıkla uygulanabileceği belirtilmiştir [19].
Tez Doktora, 2008, Bolsoy N., Kadın Sağlığı ve Hastalıkları Hemşireliği Ana Bilim Dalı, Perimenstrüel Distres	Refleksolojinin, perimenstrüel distresi hafifletmede etkisini incelemek amaçlanmıştır.	Perimenstrüel distres yaşayan hemşirelik öğrencileri örnekleme oluşturmuş. Önce her iki gruba da eğitim ve broşür verilmiş. Sonrasında deney grubuna (n=31) sekiz hafta, haftada bir seans 30 dakika kulaklar, eller, ayaklara refleksoloji uygulanmış, kontrol grubuna (n=33) rutin bakım (NSAİD tedavi) uygulanmıştır. Birey Tanıtım Formu, Birey İzlem Formu, Menstrüel Distres Şikâyet Listesi kullanılmıştır.	Refleksolojinin perimenstrüel distresi azalttığı belirtilmiştir [6].

5. SONUÇ VE ÖNERİLER (CONCLUSION AND RECOMMENDATIONS)

Ulaşılan araştırmaların tamamına yakınının (%96.9) ilk yayın şeklinin tez olduğu, bu tezlerin yarısına yakınının (%48.4) makale olarak yayınlandığı, çoğunluğunun hemşirelik çalışmaları olduğu ve ikinci sırada ebelik çalışmalarının yer aldığı görülmüştür. Fakat, çalışma sayısının 2015 yılından sonra her yıl azaldığı belirlenmiştir. Refleksoloji ile ilgi, Türkiye adresli, hekimler tarafından çalışılmış bir araştırmaya ulaşılamamıştır. Refleksoloji, karışık vücut fonksiyonlarını düzenleyen, rahatlatma ve gevşetme etkilerine sahip bir masaj şekli olmasından dolayı tedaviyi tamamlayıcı veya destekleyici bir yöntem olarak kullanılabilir. Toplumun sağlık eğitimi almamış kişilerin vereceği zararlardan korumak için refleksoloji uygulaması sağlık sisteminin içine alınmalıdır. İlave olarak, refleksoloji yan etkisiz bir yöntem olarak kabul edilse de uygulama sonrası baş dönmesi, terleme, sık idrara çıkma gibi gereksinimleri arttırmamasından dolayı uygulayan kişiler sağlık personeli olmalıdır. Ancak, sağlık sistemindeki sorumluluklar, bir ekip anlayışı içerisinde paylaşılmalıdır. Yaygınlaşan refleksoloji uygulamasının kanıta dayalı uygulanabilmesi için etkisini araştıran deneysel çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Çalışmalarda; refleksolojinin, bakım yükü fazla olan hastalıklarda (kronik hastalıklar veya postoperatif bakım vb.) veya kişilerin hassas gelişimsel dönemlerinde (bebeklik, dismenora, PMS, menopoz vb.) kullanıldığı zaman ağrı, yorgunluk, anksiyete gibi birçok semptomu azalttığı, doğumu kolaylaştırdığı, iyilik hali ve yaşam kalitesini arttırdığı sonucuna ulaşılmıştır. Ancak, bir çok konu ile ilgili bir veya iki çalışma olması nedeniyle, kanıt oluşturmak adına iyi düzenlenmiş daha fazla çalışmaya ihtiyaç vardır. Bu sonuçların gelecekteki diğer araştırmalara ışık tutacağı düşünülmektedir.

NOT (NOTICE)

Bu çalışma, 5-8 Eylül 2018 tarihleri arasında Priştine-Kosova'da yapılan 3rd International Science Symposium (ISS2018)'da sözlü bildiri olarak sunulduktan sonra genişletilmiş ve yeniden yapılandırılmıştır.

KAYNAKLAR (REFERENCES)

1. Alan, H., (2015). Jinekolojik Kanser Hastalarında Kemoterapi Tedavisi Sürecinde Uygulanan Progresif Kas Gevşeme Egzersizleri Ve Refleksolojinin Ağrı, Yorgunluk, Anksiyete, Depresyon Ve Yaşam Kalitesi Üzerine Etkisi; Randomize Kontrol Çalışması. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
2. Arslan, G.G., Yücel, Ş.Ç. ve Gökçen, M., (2017). Türkiye'de 2000-2016 Yılları Arasında Refleksoloji Uygulamasıyla İlgili Yapılan Çalışmaların Sistemik Analizi. Spatula DD, cilt:7, sayı:1, s: 32-37.
3. Avcı, N., (2015). Total Abdominal Histerektomi Ameliyatı Sonrası Ağrının Ve Anksiyetenin Azaltılmasında Refleksolojinin Etkisi. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
4. Aydın, Y., (2015). Aşırı Aktif Mesane Şikayeti Olan Kadınlarda Refleksolojinin Etkinliği. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
5. Bakır, E., (2016). Romatoid Artritli Hastalarda Ayak Refleksolojisinin Ağrı Ve Uyku Kalitesine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
6. Bolsoy, N., (2008). Perimenstrüel Distresin Hafifletilmesinde Refleksolojinin Etkinliğinin İncelenmesi. Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.

7. Botting, D., (1997). Review of Literature on the Effectiveness of Reflexology. *Complementary Therapies in Nursing&Midwifery*, Vol:3, pg:123-130.
8. Çetin, Ö., (2016). Postpartum Erken Dönemde Uygulanan Refleksolojinin Laktasyon Hormonları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Manisa: Celal Bayar Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
9. Çevik, K., Bolsoy, N. ve Beler, M., (2016). Hemşirelerin Tamamlayıcı ve Alternatif Tedaviye İlişkin Bilgi Ve Görüşleri. *Uluslararası Hakemli Hemşirelik Araştırmaları Dergisi*, cilt:6 s:1-15.
10. Çevik, K., (2013). Yaşlılarda Refleksoloji Uygulamasının Konstipasyon Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
11. Çevik, K., (2013). Hemşirelikte Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi: Refleksoloji, *Ege Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi* 29(2):71-82.
12. Deniz, A., (2016). Hemodiyaliz Hastalarında Ayak Refleksolojisi Uygulamasının Konstipasyona Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Trabzon: Karadeniz Teknik Üniversitesi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
13. Doğan, H.D., (2015). Multiple Sklerozlu Hastalara Uygulanan Refleksolojinin Ağrı, Yorgunluk Ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
14. Elbasan, B. and Bezgin, S., (2018). The Effects of Reflexology on Constipation and Motor Functions in Children with Cerebral Palsy, *Pediatrics & Neonatology*, and cilt:59, sayı:42-47.
15. Erkek, Z.Y. ve Pasinlioğlu, T., (2017). Doğum Ağrısında Alternatif Bir Yöntem Ayak Refleksolojisi. *Hacettepe Üniversitesi Hemşirelik Fakültesi Dergisi*, cilt:4, sayı:1, ss:53-61.
16. Esmel-esmel, N., Tomas-Esmel, E., Tous-Andreu, M., Bove-Ribe, A., and Jimenez-Herrera, M., (2017). Reflexology and polysomnography: Changes in cerebral wave activity induced by reflexology promote N1 and N2 sleep stages, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 28:54-64.
17. Gözüyeşil, E., (2014). 40-60 Yas Grubu Kadınlara Uygulanan Ayak Refleksolojisinin Vazomotor Yakınmalara ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Doktora Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
18. Gül, Ü., (2016). Tamamlayıcı Terapi Yöntemlerine Genel Bakış. 1. Uluslararası ve 3. Ulusal Tamamlayıcı Terapiler ve Destekleyici Bakım Uygulamaları Kongresi. 24-26 Kasım 2016, Antalya.
19. Güven, Ş.D., (2011). Hipertansiyonlu Bireylere Uygulanan Ayak Refleksolojinin Kan Basıncı ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Doktora Tezi, Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
20. Güven, E., (2017). Elektif Sezaryen Olan Hastalarda Post-Operatif Ağrı Ve Anksiyetenin Azaltılmasında Refleksolojinin Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
21. Hall, H.G., McKenna, L.G., and Griffiths, D.L., (2012). Midwives' Support For Complementary And Alternative Medicine: A Literature Review. *Women and Birth*, 25(1)4-12.
22. Heidari, F., Rejeh, N., Heravi-Karimooi, M., Tadrissi, S.D., and Vaismoradi, M., (2017). Effect of short-term hand reflexology on anxiety in patients before coronary angiography: A randomized placebo controlled trial, *European Journal of Integrative Medicine* 16:1-7.
23. İçke, S., (2014). Refleksoloji'nin Infantil Koliğin Giderilmesi Üzerine Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi: İzmir. Ege

- Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
24. Kandemir, N., (2017). Açık Kalp Ameliyatı Olan Hastalara Uygulanan Refleksolojinin Fizyolojik Değişkenler Ve Mekanik Ventilasyondan Ayırma Süresi Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 25. Kapila, A.K., Her, A., Knife, N., Chaplin, P., Patel, A., (2019). A prospective Cohort Study on the Impact of Reflexology in Patients with Breast Cancer Using the MYCaW Scale, *Clinical Breast Cancer*, pg:1-8.
 26. Karataş, N., (2017). Infantil Koliği Olan Bebeklere Uygulanan Ayak Refleksolojisinin Kolik Semptomları Üzerine Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Antalya: Akdeniz Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 27. Kizir, Y., (2016). Koroner Anjiyografi Planlanan Hastalarda Refleksolojinin Anksiyete Üzerine Etkisi, Yüksek Lisans Tezi. Şanlıurfa: Harran Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 28. Kobza, W., Lisis, P., and Zieba, H.R., (2017). Effects of Feet Reflexology Versus Segmental Massage in Reducing Pain and Its Intensity, Frequency and Duration of the Attacks in Females with Migraine: A Pilot Study, *Journal of Traditional Chinese Medicine*, 37(2):214-219.
 29. Koç, T., (2013). Süt Çocuğunda Refleksoloji Tekniği İle Uygulanan Ayak Masajının Akut Ağrıya Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 30. Korhan, E.A., (2011). Mekanik Ventilasyon Desteğinde Olan Hastalarda Refleksolojinin Sedasyon Düzeyi Ve Yaşamsal Belirtiler Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 31. Köksoy, S., (2008). Yataklı Sağlık Kuruluşlarında Çalışan Doktor, Hemşire Ve Ebelerin Tamamlayıcı ve Alternatif Tedavi Yöntemlerini Bilme Ve Kullanma Durumları. Yüksek Lisans Tezi. Mersin: Mersin Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 32. Kurt, S., (2016). Onkoloji Hastalarında Periferik Nöropatinin Yönetiminde Refleksolojinin Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İstanbul: İstanbul Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 33. McCullough, J.E.M., Liddle, S.D., Close, C., and Sinclair, M., (2018). Reflexology: A Randomised Controlled Trial Investigating The Effects on Beta-Endorphin, Cortisol and Pregnancy Related Stress, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31:76-84.
 34. Metin, Z.G., (2015). Romatoid Artritli Hastalarda Aromaterapi Masajı ve Refleksoloji Uygulamalarının Ağrı ve Yorgunluğa Etkileri. Doktora Tezi. Ankara: Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 35. Mobini-Bidgoli, M., Taghadosi, M., Gilasi, H., and Farokhian, A., (2017). The effect of Hand Reflexology on Anxiety in Patients Undergoing Coronary Angiography: A Single-Blind Randomized Controlled Trial, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 27:31-36.
 36. Moher, D., Shamseer, L., Clarke, M., Ghersi, D., Liberati, A., Petticrew, M., et al. (2015). Preferred reporting items for systematic review and meta-analysis protocols (PRISMA-P) 2015 Statement. *Systematic Reviews*, 4(1):1.
 37. Müezzinoğlu, M., (2014). Geleneksel Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Uygulamalarına Uluslararası Bakış Konferansı Bildirisi. 7-8 Mart 2014 İstanbul.
 38. Özdelikara, A., (2013). Meme Kanseri Hastalarında Refleksolojinin Kemoterapiye Bağlı Bulantı, Kusma Ve Yorgunluk Üzerine Etkisi. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 39. Özdemir, G., (2011). Hemodiyaliz Hastalarına Uygulanan

- Refleksolojinin Yorgunluk, Ağrı Ve Krampa Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. Gaziantep: Gaziantep Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
40. Özer, Z., Boz, İ., Teskereci, G. ve Kavrادم, S.T., (2016). Hemşireler İçin Tamamlayıcı Terapiler, ISBN:978-605-4483-27-3, 13.
 41. Özkan, F., (2016). Fizyoterapi Alan Serebral Palsili Çocuklarda Refleksolojinin Spastisiteye, Fonksiyonel Bağımlılık Düzeyine Ve Yaşam Kalitesine Etkisi. Doktora Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 42. Öztürk, R., (2015). Abdominal Histerektomi Sonrası Refleksolojinin İyi Haline Etkisi. Doktora Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 43. Öztürk, R. ve Sevil, Ü., (2013). Refleksolojinin Kadın Sağlığı Üzerine Etkisi. Uluslararası Hakemli Akademik Spor Sağlık ve Tıp Bilimleri Dergisi, 8(3):87-100.
 44. Polat, H., (2013). Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalarına Uygulanan Refleksolojinin Dispne Ve Yorgunluğa Etkisi. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 45. Rameznibadr, F., Amini, K., Hossaingholipor, K., and Faghizadeh, S., (2018). The impacts of foot reflexology on anxiety among male candidates for coronary angiography: A three-group single-blind randomized clinical trial, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 32:200-204.
 46. Sahiloğulları, S., (2015). Serebral Palsili Çocuklarda Fizyoterapi Programı İle Birlikte Uygulanan Refleksolojinin Uyku, Kabızlık, Salya, Motor Fonksiyonlar, Yaşam Kalitesi ve Aile Etkilenimi Üzerine Olan Etkisinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Ankara: Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 47. Shahsavari, H., Abad, M.E.E., and Yekaninejad, M.S., (2017). The effects of foot reflexology on Anxiety and Physiological Parameters among Candidates for Bronchoscopy: A Randomized Controlled Trial, *European Journal of Integrative Medicine*, 12:177-181
 48. Silverdale, N., (2019). Massage and Reflexology for post-Operative Cancer Cystectomy Patients: Evaluation of a Pilot Service, *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 34:109-112.
 49. Somer, P. ve Vatanoğlu, E.E., (2017). Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği'nin Hukuki ve Etik Açıdan Değerlendirilmesi. *Anadolu Kliniği*, Cilt:22, Sayı:1, ss:58-65.
 50. Stephenson, N.L.N., Weinrich, S.P., and Tvakoli, A.S., (2000). The Effects of Foot Reflexology on Anxiety and Pain in Patients with Breast and Lung Cancer, *Oncology Nursing Forum*, cilt:27, sayı:1, ss:67.
 51. Şahiner, N.C. and Bal, M.D., (2017). A Randomized Controlled Trial Examining the Effects of Reflexology on Children with Functional Constipation. *Gastroenterology Nursing*, cilt:40 sayı:5 ss:393-400.
 52. Turan, N., Öztürk, A. ve Kaya, N., (2010). Hemşirelikte Yeni Bir Sorumluluk Alanı: Tamamlayıcı Terapi. *Maltepe Üniversitesi hemşirelik Bilim ve Sanatı Dergisi*, Cilt:3, Sayı:1, ss:93-98.
 53. Uğuryol, M., (2016). Refleksoloji Uygulamasının Anksiyeteye Etkisi. Yüksek Lisans Tezi. İzmir: Ege Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 54. Ünal, K.S., (2015). Hemodiyaliz Hastalarında Ayak Refleksolojisi Uygulamasının Konstipasyona Etkisi. Doktora Tezi. Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 55. Yılmaz, F.A., (2014). Ayak Refleksolojinin Dismenore Ve Okul Performansına Etkisi. Doktora Tezi. Kayseri: Erciyes Üniversitesi

- Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
56. Yılar, Z., (2014). Ayak Refleksolojisinin Doğum Ağrısına Ve Doğum Eyleminin Süresine Etkisi. Doktora Tezi, Erzurum: Atatürk Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 57. Wang, M.Y., Tsia, P.S., Lee, PH., Cang, W.Y., and Yang, C.M., (2008). The Efficacy of Reflexogy: Systematic Review. Journal of Advanced Nursing, cilt:62, sayı:5, ss:512-520.
 58. Wilhelm, Z.A., (2009). Adım Adım Sağlık: Refleksoloji. Fourth Edition. Pp.13-102. İstanbul: Dharma Yayınları.
 59. Zengin, L., (2017). Kemoterapi Alan Hastalarda Uyku Hijyeni Eğitimi Ve Refleksolojinin Uyku Kalitesine ve Yorgunluğa Etkisi. Doktora Tezi. Malatya: İnönü Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü.
 60. <http://www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2014/10/20141027-3.htm>, Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Uygulamaları Yönetmeliği, Erişim tarihi: 17.08.2018
 61. https://www.who.int/medicines/publications/traditional/trm_strategy14_23/en/, WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023, Erişim tarihi: 26.02.2019.
 62. <https://www.rcm.org.uk/news-views-and-analysis/news/reflexology-school-for-midwives> , Reflexology school for midwives, Erişim Tarihi:04.02.2019