

Manipülatif tamamlayıcı tedavi yaklaşımları

Prof. Dr. Nur Tunalı



İlk ve orta öğrenimini TED Ankara Koleji'nde tamamladı. 1987 yılında Hacettepe Üniversitesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünden mezun oldu. Yüksek lisans ve doktora derecelerini aynı üniversitede tamamladı. Hacettepe Üniversitesi'nde doçent (1994), Yıldız Teknik Üniversitesi'nde profesör (2005) oldu. Eylül 2011'den beri İstanbul Medipol Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp (Complementary and Alternative Medicine (CAM)), günümüz Batı temel tıp yaklaşımına ek olarak, kullanılan bir dizi tedavi yaklaşımını tanımlamaktadır. Tamamlayıcı ve alternatif uygulamalara ruhsal, bedensel, zihinsel yöntemlerin yanı sıra bitkiler, vitaminler, minerallerin, kullanımı metabolik ve klinik tedavi yaklaşımları da dahil edilmektedir.

Günümüz modern tıbbi birçok bilimsel çalışma sonrası, emniyeti ve güvenilirliği kanıtlanmış tedavi uygulamalarını kapsar. Tamamlayıcı tıp ise daha çok akıl, beden ve kişinin davranışları üzerine odaklanır. Çalışma sayısı az da olsa tamamlayıcı yaklaşımların, duygusal durumun iyi olma ve iyi olmama halinin bağışıklık sistemini etkilediğini gösteren araştırmalar vardır. CAM tedavileri dünyanın birçok değişik kültüründen kaynak alan geniş bir uygulama yelpazesine sahiptir. Tamamlayıcı tıp tedavileri üzerindeki araştırmalar henüz çok yenidir, birçoğu sınırlı sayıda ve klinik düzenden uzaktadır. Gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde bu tür tedavilerin toplum tarafından benimsenmesi ile konuya yönelik daha fazla araştırmaların yapılması gerektiği ortaya çıkmıştır. CAM tedavi yaklaşımları günümüz tıbbından ayrı kabul edilse de iç içe hatta birbirini destekleyen bir yapı içine girmiştir. CAM günümüz modern tıbbıyla birlikte onun etkisini azaltmadan hastanın durumunu iyileştirmek üzere kullanılır. Bu terapiler, kullanılan asıl günümüz modern tıp tedavilerini destekleyici yönde olmalıdır. Amerika Birleşik Devletlerinde (ABD) 1998 yılında

CAM uygulamaları için Amerikan Ulusal Tamamlayıcı ve Alternatif Tıp Merkezi kurulmuştur. Bu merkez tarafından CAM uygulamaları beş ana kategoriye göre sınıflandırılmıştır.

1. Bu gruba homeopati, naturapati gibi alternatif medikal sistemler ve geleneksel Çin, Hint ve Ayurveda tıbbi gibi kültürel sistemler dâhil edilmektedir.
2. Gruba zihin ve beden uygulamaları girmektedir. Beden sağlığını zihinle uğraşarak etkilemeyi hedefler. Sanat terapisi, biofeedback, meditasyon, nörolingistik programlama ve yoga bu grubun içinde yer almaktadır.
3. Biyoloji bazlı tedavileri içerir; bitkiler vitaminler ve diğer doğal ürünleri kullanır.
4. Manipülatif ve bedene yönelik uygulamalardır. Bedenin maniple edilmesi ve hareket ettirilmesine dayanır. Alexander Tekniği, Chiropraktik cranio sacral terapi, osteopati bunlara örnektir.
5. Enerji terapileri bedenin doğal enerji alanlarıyla çalışan iki enerji terapisi kullanılmaktadır. Biyoelektromanyetik alan terapileri mıknatıslar, değişken veya doğrudan akım alanları ayrıca biyo alan terapileri olarak tanımlanmıştır. Maniplatif ve beden temelli uygulamalar daha çok kemik ve eklem yapıları, yumuşak doku ve lenfatik sistemleri etkilemeyi hedefler. Son yıllarda refleksoloji, acupressure, tetik nokta uygulaması ve cranio sacral terapi teknikleri toplum içerisinde sık tercih edilen CAM terapileri olmuştur.

Refleksoloji

Refleksoloji; ayaklar, eller ve kulaklar üzerindeki spesifik noktalara basınç uygulama tekniğidir. Bu yöntem sıklıkla ayaklara uygulanmaktadır, çünkü ayaklar çok sayıda sinir sonlanmalarını içerir ve oldukça duyarlıdır. Refleksolojistler el, ayak ve kulakların vücudun bir çeşit haritasına taşıdığına ve buralarda vücudun majör organlarının, bezlerinin ve kısımlarının yansıdığı refleks alanlar veya referans noktalar olduğuna inanmaktadır. Derinin yüzeyi sadece dışardan gelen uyarıları almakta, aynı zamanda vücut iç organlarında yansımalarını içermektedirler. Bu yansımalar ayak tabanında ellerin palmar yüzünde ve kulaklardadır ve refleks alanlar veya noktalar olarak isimlendirilir. Vücut organları arasında var olan yaşam enerjisi, dolaşımına yaşayan her dokuya ve her hücreye yayılmaktadır. Vücuttaki enerji, üzüntüler, stres travmalar sonucu tıkanabilir. Bu tıkanıklıkların sonucunda kimi organ gereğinden fazla, kimisi ise az enerji almaktadır. Bu dengesizlik ise yavaş yavaş organların görevlerini iyi yerine getirememesine yol açabilmektedir. Vücuttaki enerji tıkanığında bu durum ellere, vücuda, başa ve ayaklara yansımaktadır. Bu blokajlar ağrı deneyimi, şişlik veya kalınlaşmış alanlar olarak ortaya çıkmaktadır. Refleksoloji yaygın olarak ayaklardaki bazı noktalara uygulanan basınç ve masaj ile bu tıkanıklıkları açarak serbest enerji akımını sağlamaya yardımcı olmakta ve böylelikle organlara uyumlu dağılan enerji vücudu canlandırmaktadır. Son yıllarda ayaklar kadar da ellerde çalışmanın da etkili olduğu anlaşılmış ve bunun sonucu

olarak da el refleksolojisine ilgi giderek artmıştır. Ayakların yaralandığı veya ampute olduğu durumlarda, aşırı hassas veya ayakları ile çalışılmasından çekinen kişilerde el refleksolojisi kullanılmaktadır.

Tetik nokta masajı

Günümüz tıbbi ağrı hakkında yeni ve denenmemiş olduğunu düşündükleri yöntemleri öğrenmeye direnmelerine rağmen tetik noktalar gerçekte yeni bir kavram değildir. Travel ve Simons tıp literatürünü taradıktan sonra 150 yıldan beri tetik noktaların düğüm benzeri özelliğinden söz edildiğini saptamışlardır. Yer değiştirmiş ağrı kavramı, 1938'den beri bilinmektedir. Eski Çin tıbbında bu günümüzdeki acupressure ve benzeri modeller olarak bilinen tedavi edici dokunuşlar, muhtemelen bugün tetik nokta dediğimiz noktalar üzerinde çalışmaktadırlar. İnsanlar binlerce yıldır birbirlerinin sırt ve boyun bölgelerine masaj yaparken aslında tetik noktalar üzerinde uygulamalar yapmaktaydılar. Tetik noktalar nedeniyle oluşan ağrı, herhangi bir işyeri, bir iş, amatör veya evde insanların bazı aktiviteler sırasında fazlaca yaptıkları hareket sonrası yaralanma ve zaman kaybının en sık nedenidir. Tetik noktalar gergin kas dokusu içinde hissedilebilen aşırı huzursuz, bölgesel hassasiyet nodülleri olarak tanımlanmışlardır. Yerine göre tetik noktalar a basınç uygulandığında çok ağrılıdır. En şiddetli ağrılı bölgeler sıklıkla kasların kemiklere tutunduğu yerde veya yakınında bulunur. Myofasiyel tetik noktaların oluşturduğu duyu belirtileri çok çeşitli olup sadece ağrı ile sınırlı değildir. Fonksiyon bozukluğu belirtileri, kas sertliği, halsizlik, ödem, bulantı, baş dönmesi, duruş bozuklukları gibi çok çeşitlidir. Bir uzman tarafından yapılan bu uygulama kalp hızını, solunum sıklığını, kan basıncını ve kas gerginliğini azaltarak rahatlatıcı bir etki yaratır. İskemik kompresyon uygulanarak tetik noktaların çözülmesi hedeflenir.

Acupressure

Acupressur geleneksel Çin akupunktur sanatına dayanan bir masaj çeşididir. Akupunktur ile bitkisel tedavinin birlikte oluşturduğu geleneksel Çin tıbbi vücut fonksiyonlarını açıklarken arterler, venler veya sinirler arasında ayırım yapılmamaktadır. Bunun yerine aralarındaki ilişkinin tüm vücut fonksiyonlarını düzenlediği düşünülen ayrıntılı güç sistemleri üzerinde yoğunlaşmaktadır. Çinliler yaşam enerjisi olarak bilinen Qi (Chi, Ki)'nin herkeste mevcut olduğuna ve yaşamın tüm yönlerini kontrol ettiğine inanmaktadırlar. Qi iki zıt kuvvet olan Yang (pozitif) ve Yin (negatif)'in etkileşimi ile yönetilmektedirler. Doğu filozofisi güneş sisteminin Yin ve yang ile geniş bir evren olduğuna inanmaktadır. Tüm yaşamlar onun bir parçasıdır ve insan vücudu bu özel galaksinin içinde

küçük bir evren gibidir. Bir atom yin ve yang içerdiği için tek bir hücre ve bununla ilişkili olarak organlar ve tüm vücutta yin ve yang içerir. Hastalık ve ağrı yin ve yang arasındaki dengesizlik sonucu meydana gelir. Organların görevlerini yerine getirebilmeleri için Qi enerjisinin tıkanmadan düzgün akması gerekmektedir. Yin ve yang Çinliler tarafından "Jing" olarak ifade edilen vücudun içindeki geçitler veya yollar boyunca akar ve bu yollar Batıda meridyenler olarak bilinmektedir. Vücut içindeki 12 adet meridyen vücut kısımlarına göre isim alırlar ve vücudun diğer tarafında ki meridyenlerle ilişki içerisindedirler. Her kısım meridyen ile birlikte meridyenlerin yanında akupunktur noktaları bulunmaktadır. Akupunktur teorisine göre iğne yolu ile spesifik noktaların stimülasyonu, belirli noktayla ilişkili olduğu bilinen vücut alanlarındaki ağrıyı dramatik olarak azaltabilmektedir. Çinliler tarafından binlerce akupunktur noktası tanımlanmıştır.

Batı tıbbında akupunktur noktasının karşılığı trigger (tetik) noktasıdır, aslında her iki nokta aynı yerde olmamaktadır. Acupressure, ağrıyı azaltmak için akupunktur noktaları üzerine parmak ile basınç uygulama tekniğidir. Acupressure masajının, etkisinin fizyolojik açıklaması ağrı modülasyonunun çeşitli mekanizmalarla tetiklenmesi sonucunda olabileceği yönündedir. Tetik noktalarının şiddetli ve düşük frekansla stimülasyonunun beta endorfinlerin salgılanmasına neden olduğuna dair kanıtlar bulunmaktadır.

Craniosacral terapi

Craniosacral terapi kafatasını oluşturan kemiklerin tam olarak birbirlerine kaynamamış olmasından yararlanarak, kemikler ve yumuşak dokulara uygulanan, hafif şiddette manuel basınç ile serebrospinal sıvının atım ritminin ve akış hızının değiştirilebileceği esasına dayanan bir tedavi yöntemidir. Böylece craniosacral sistemde bozulmuş olan dengeyi yeniden düzeltilmesi amaçlanır. Craniosacral terapiyi savunanlar bu yöntemle kronik ağrının azaltılabileceğini ve özellikle öğrenme güçlüğü çeken kişilerde mental fonksiyonların düzeltililebileceğini savunmaktadırlar.

Sonuç olarak günümüz tıbbi ile tamamlayıcı ve alternatif tıp (CAM) uygulamaları birbirini reddeden yaklaşımı geçmiş ve 20. yüzyılın sonlarında bu iki yaklaşım birbirini sorgular olmuştur. CAM uygulayıcıları terapilerini günümüz tıbbın uygulamalarına entegre etmiş, modern tıp uygulayıcıları ise bu yöntemleri bilimsel çerçevede sorgulamaya ve hastaya katkı sağlayabilecek kanıt elde etmiş uygulamaları (özellikle yaşam kalitesine katkı sağlayan yöntemleri) entegre eder bir yaklaşım içine girmişlerdir.



CAM uygulayıcıları terapilerini günümüz tıbbın uygulamalarına entegre etmiş, modern tıp uygulayıcıları ise bu yöntemleri bilimsel çerçevede sorgulamaya ve hastaya katkı sağlayabilecek kanıt elde etmiş uygulamaları entegre eder bir yaklaşım içine girmişlerdir.

Kaynaklar

Brygge T, Heinig JH, Collins P et al. Reflexology and bronchial asthma, *Respir Med* 2001; 95(3):173-179.

Cross J, *Acupressure and reflextherapy*, Reed Educational and Professional Publishing Ltd 2011.

Davies C, Davies A: *The Trigger Point Therapy Workbook, Second Ed.* 2004 Clair Davies and New Harpinger Publications.

Ernst E, Koder K, *An overview of reflexology*, *Eur J. Gen Practice* 1997;3: 52-57.

Göker E, Camcı C, Er Ö, Özdoğan M, Elkıran E, Aksoy S, *Tamamlayıcı ve alternatif tıbbın bilimsel pencereden irdelenmesi alternatif tamamlayıcı tıp alt kurul raporu*, 24 01 2009.

Holey E, Cook E, : *Evidence-based therapeutic massage: A practice guide for therapist ed 2*, Edinburgh Churchill Livingstone 2003.

National Institutes of Health National Center for Complementary and Alternative Medicine WEB Site nccam.nih.gov.

Scheumann DW, *The balanced body: A guide to deep tissue and neuromuscular therapy 3 rd ed*, Philadelphia: Lippincott Williams and Wilkins: 2007 p11-12, 35-36.

Topuz E, *Kanserde alternatif ve tamamlayıcı tıba bilimsel yaklaşım 2005*, İletişim Yayınevi ilk basım.

Wolf JE, Teeguarden IM, Jin Sin Do In, Tappan FM editör *Healing massage techniques holistic, classic and emerging methods 2nd ed* Norwalk; Appleton and Lange:1988 p 167- 68.

Yüksel İ Editor: *Masaj Teknikleri Alp Yayınevi 2009 2. Basım 169-191.*