

# AntiAging İçin Manipulatif ve Beden Temelli Uygulamalar

## Manipulative and Body-Based Practices for AntiAging

Nihat AYÇEMAN<sup>a</sup>

<sup>a</sup>Akdeniz Üniversitesi,  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,  
ANTALYA

Yazışma Adresi/Correspondence:  
Nihat AYÇEMAN  
Akdeniz Üniversitesi,  
Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu,  
ANTALYA  
nayceman@akdeniz.edu.tr

**ÖZET** Manipulatif ve beden temelli uygulamalar şemsiyesi altında yer alan kiropratik manipulasyon, masaj terapi ve refleksoloji gibi uygulamalar antiaging için önemli terapi şekilleridir. Manipulatif ve beden temelli uygulamalar, yaşlıların yaşam kalitesini artırır ve daha sağlıklı olmalarına yardımcı olur. Sonuç olarak; antiaging açısından manipulatif ve beden temelli uygulamalar, yaşlıların psikolojik ve fonksiyonel sağlıkları üzerinde pozitif etkilere sahip olduğu gibi, güzel görünme ve güzel hissetme üzerinde de pozitif etkilere sahip olduğu söylenebilir.

**Anahtar Kelimeler:** Masaj, kiropratik

**ABSTRACT** As chiropractic manipulation, massage therapy and reflexology treatments are important therapy modalities for antiaging which is under the umbrella of manipulative and body-based practices. Manipulative and body-based practices improve the quality of life of elders and help to have better health. In conclusion, as perspective of antiaging the manipulative and body-based practices have seen positive effects on psychological and functional health of elders also have positive effects on feeling beautiful.

**Key Words:** Massage; chiropractic

Türkiye Klinikleri J Med Sci 2008;28(Suppl):S230-S233

Yaşlanma, canlı molekül, hücre, doku, organ ve sistemlerinde zamanın ilerlemesiyle ortaya çıkan, geriye dönüşü olmayan yapısal ve işlevsel değişiklikler sürecidir. Diğer bir tanım; birbiriyle ilişki içinde olan; genetik, biyolojik, fizyolojik, yaşam tarzı, sosyal komponentler ve kronik hastalıklar gibi çeşitli faktörler yaşlanma sürecini değiştirmekte ve yaşlanmayı etkilemektedir.<sup>1,2</sup>

Uyarlılığın ve teknolojinin gelişmesi bir taraftan yaşamı kolaylaştırırken, diğer taraftan bedensel etkinliklerin önemli ölçüde azalmasına neden olmakta ve buna paralel olarak çok çeşitli rahatsızlıklara zemin hazırlamaktadır. Buna karşın bilim ve tıp dünyasının çeşitli çözüm arayışlarına gitmesiyle birlikte yeni terimler ve yeni bilim dalları ortaya çıkmaktadır. Örneğin, “Yaşlı Tıbbı” ya da “Yaşlılık Bilimi” olarak bilinen Geriatri, ileri yaş/yaşlılıkta oluşan özürürlük ve hastalıklardan yaşlıyı korumak, tedavi etmek ve sağlığını iyileştirmek üzerine çalışan bir tıp dalıdır. Geriatrik tıbbın birincil amaçları, yaşlı insanları ıstıraptan kurtarmak ve özürürlükten uzak keyif ile yaşayabilecekleri yılların sayısını arttırmaktır. Geriatri hekimliği, yaşlılığa bağlı olarak oluşan sağlık sorunlarını ve bunların tedavilerini inceler.<sup>3</sup>

Antiaging yukarıdaki tanımların içerisinde yer almakla birlikte, birincil amacı biyolojik yaşlanmayı mümkün oldukça yavaşlatmak ve yaşlanmanın her yönüyle birlikte vücudun bir bütün olarak orantılı ve sağlıklı yaşlanmasını sağlama düşüncesine dayanmaktadır. Sağlıklı ve mutlu yaşlanma prensibine dayalı antiaging için bedene zararlı olmayan hem medikal hem doğal olan tüm unsurlar değerlendirilir. Antiaging için doğal olduğu kadar etkili olan yöntemlerin başında Tamamlayıcı ve Alternatif Tıbbın bir alt grubu olan Manipulatif ve Beden Temelli Uygulamalar gelmektedir.

## ■ YAŞLI BİREYLER İÇİN TAMLAYICI VE ALTERNATİF TIP

Tamlayıcı ve Alternatif Tıp CAM (*Complementary and Alternative Medicine: tamamlayıcı ve alternatif tıp*) son yıllarda birçok yaşlı bireyin ve yaşlı bakıcılarının dikkatini çekmiştir ve iyi sebepler için cezp etmiştir. CAM özellikle geleneksel tıpla karşılaştırıldığında genellikle ileri yaştaki kişilerin sağlığı için daha hafif ve güvenli bir şekilde tedavi edilmesini amaç edinmiştir. CAM uygulayıcıları bedenini kendi savunmasını ve kendi kendisini tedavi etme mekanizmasını harekete geçirmek ve bedeni güçlendirmek için iyi sağlık uygulamalarını teşvik etmeyi amaçlarlar.<sup>4</sup>

İnsan bedeni, beyni ve ruhunun eşsiz yapısı CAM uygulayıcılarına yol göstermekte ve tedavilerin hastalara özel olmasını gerektirmektedir. Kısa ofis ziyaretleri ve hastanede kalma gibi durumların aksine CAM uygulayıcıları ileri yaştaki bireylere gerekli zaman ve ilgiyi göstermektedir. Aynı zamanda bu teknikler ile ileri yaşlardaki kimselere iyileşebilecekleri düşüncesi ve cesareti aşılanır.<sup>4</sup>

Teknolojik çağımızda, yaşlılıktaki kronik ağrıların çoğunun genellikle ilaçlarla tedavi edilmesi tavsiyesine rağmen, CAM ya da doğal terapilerin daha yaygın olarak kabul edilir duruma geldiği görülmektedir. Amerika'da yaşayan 65 yaş üzeri yaşlı topluluğunun %88 CAM'ı, beslenme ürünleri ve kiropratik ile birlikte kullandığı rapor edilmektedir. Yaş artışı ile birlikte beslenme ürünleri ve kişisel uygulamaların kullanımında pozitif bir korelasyonun olduğu, kiropratik ve kişisel uygulamalar dışında erkeklerin bayanlardan daha az CAM kullandığı görülmektedir.<sup>5</sup>

## ■ MANİPULATİF VE BEDEN TEMELLİ UYGULAMALAR

Manipulatif ve beden temelli uygulamalar şemsiyesi altında CAM terapilerinden oluşan heterojen bir grup yer

almaktadır. Kiropratik ve osteopatik manipülasyon, masaj terapi, Tui Na, Refleksoloji, Rolfing, Bowen tekniği, Alexander tekniği ve bunlara benzer diğer metotları içermektedir. Amerika'lılar üzerinde yapılan araştırmada yetişkinlerin %3'ünden %16'sına kadar olan kısmı bir yılda kiropratik uygulama görmüş, buna karşın %2 ila %14'ü masaj terapisi görmüş olduğu belirlenmiştir.<sup>6,7</sup> 1997 yılında A.B.D'de yaşayan yetişkinlerden 192 milyon kadarı kiropratik uygulaması yapan hekimleri ziyaret etmiş ve 114 milyonu masaj terapistlerine başvurmuştur. Bu ziyaretlerin toplamı CAM pratisyenlerine yapılan ziyaretlerin %50'sini oluşturmaktadır. Son araştırmalara göre, masaj terapinin %89 ile Amerikalılar tarafından en çok kullanılan ilk üç CAM uygulamasından biri olduğu rapor edilmiştir.<sup>8</sup>

Manipulatif ve beden temelli uygulamalar öncelikle kemikler, eklemler, yumuşak dokular, dolaşım gibi vücut sistemleri ve yapısı üzerinde yoğunlaşmıştır. Bazı uygulamalar Çin, Hindistan ve Mısır gibi geleneksel tıp yöntemlerinden türemişken, diğerlerinin de son 150 yılda geliştirildiği görülmektedir (kiropratik, osteopatik uygulamalar).<sup>9</sup>

**Osteopati ve Kiropratik:** Manipulatif olan osteopati ve kiropratik uygulamaların her ikisi iskelet kas sistemi terapileridir: pratisyenler kemikler, kaslar ve yumuşak dokular üzerinde çalışırlar, fonksiyon ve yapının diağnoz ve anormalliğin tedavi edilmesi için ellerini kullanırlar. En iyi bilinen teknik "yüksek frekanslı baskı/vurgu" kısa, keskin bir hareket genellikle omurgaya uygulanır. Bu manevra, kısıtlı bir hareket genişliği ile birlikte yapısal salıverme üzerine tasarlanmıştır. Yüksek hızda baskı, manipulatif terapi ile ilişkili olan ve genellikle eklemde "çıtırtı" sesini ortaya çıkarır. Osteopat ve kiropratisyenler tarafından kullanılan çok sayıda tedavi metodu, manipulatif terapi uygulamasına ilave olarak fizyoterapistler tarafından kullanılan tekniklerle benzerlik gösterir. Tüm bu terapi uygulayıcıları ayrıca her bireyin farklı olduğunu ve buna göre her bedene özel tedaviler uygulanması gerektiğini savunmaktadırlar.<sup>9</sup>

## ■ YAŞLILAR İÇİN MANUEL TERAPİ

Yapılan araştırmalar, bireyler üzerinde uygulanan CAM tedavilerinin daha çok bireylerin sağlık durumunun zayıf olması, sırt ağrıları ve konik ağrılar için yapıldığını göstermektedir. En çok uygulanan CAM tedavi türleri arasında kiropratik ve masaj yer almaktadır- manuel terapi yaklaşımları fonksiyon kaybı, hareketsizlik ve ağrısız egzersiz yapılmasına destek sağlayan terapilerdir.<sup>9,10</sup>

Örneğin el ile uygulanan düşük derecede etkili terapiler (kiropratik ve/veya osteopatik temelli manipülasyon teknikleri) geriatri hastalarına rahatlatma ve psikolojik yönden yenilenme gibi fayda sağlamaktadır; bunun yanı sıra yüksek derecede etkili teknikerin uygulanmasında yapılan en küçük bir hata hastalarda ciddi yaralanmalara neden olmaktadır.<sup>11</sup>

## DOKUNMA TERAPİSİ

Dokunma ve hissetme sözcüklerinin birbiriyle bağlantısı çok güçlüdür, tıpkı anne-oğul arasındaki bağ gibidir. Bir şeye veya birilerine dokunmak onu hissetmektir. Öte yandan, duygusal yönden "hissetmek" (kendimi mutlu hissediyorum) duygusal bir durum yaşandığı anlamına gelir. Sanki beden bu duyguyla sarılmış ve çevrelenmiş gibidir. Dokunmanın sevgi, sıhhat, mutluluk ve şifa için güçlü bir araç olduğu açık ve bu araçlardan en iyi ve bilinçli yapıları masajdır.<sup>12,13</sup>

Dokunma terapisi/masaj, fiziksel dokunma ile bedensel, zihinsel ve duygusal etkileri ifade eden ve şifalı dokunuş/sıvazlama anlamında kullanılabilir. Dokunsal terapinin amacı, kişiye/hastaya büyük bir zindelik/sıhhat duygusu vermek, stresi azaltmak ve ağrıyı hafifletmektir, bu suretle yaşlıda oluşan gerginlik, agresif davranışlar azalır ve genel iyilik hali meydana gelir.<sup>12,13,14</sup>

Bir yaşlı için masaj dokunulmaktır, güzeldir, sevilirdir, ilgilenilirdir. Dokunarak masaj, sadece fiziksel ve dokunsal uyarım değil, duygusal dokunmayı da ifade eder. Dokunma ihtiyacının temel bir ihtiyaç olduğu, zira eğer organizma yaşayacaksa bu ihtiyacın tatmin edilmesi gerektirir. Masaj da dokunma gibi bir ihtiyaç olarak görüldüğü zaman ancak amacına ulaşacaktır.

## YAŞLILIKTA MASAJIN ÖNEMİ: ANTIAGING İÇİN MASAJ

Masaj, terapi amaçlı yapılan sıvazlama, yoğurma, baskı, sallama, titretme ve vurma gibi teknikleri içeren vücudun yumuşak dokularını manipüle etme yöntemi olarak tanımlanmaktadır. "Elle birebir olarak uygulanan, fizyolojik ve psikolojik etkiler meydana getiren sağlık, spor, estetik ve güzellik gibi alanları kapsayan bir uygulama dardır." Terapetik masaj, gevşeme, uykuda iyileşme ya da kassal sızı ve ağrılar benzeri özel fiziksel yararlar gibi beden sağlığında genel iyileştirmeler yapmak için tüm bedenin yumuşak dokularına yapılan manipulasyondur.<sup>14,15</sup>

Yaşlı insanlara yapılan masajın niteliği, tekniği ve yapılışı özelliği itibarıyla farklılık göstermektedir. Bundan dolayı, yaşlıların kendisine özel olan masaj "Geriatric Masaj" ismi ile anılmaktadır. Özellikle Amerika gibi

batı ülkelerinde çok yaygın olan geriatric masaj ya da yaşlı/yaşlılık masajı, yaşlı topluluğunun özel ihtiyaçlarına göre planlanan bir masaj formudur. Geriatric masaj, yaşlının sağlık kalitesini korumak, artırmak, bedensel, ruhsal ve sosyal açıdan daha dinç ve zinde kalmasına yardımcı olmak için yaşlılık bilimine koruyucu hekimlik prensipleri dahilinde destek görevi verir.<sup>14,15</sup>

Yaşlı insanları sıkıntılı bir yaşama sokan durumların başında yaşlılık ve ağrı etkileşimi gelir. Ağrı genellikle hastalıklarla kendisini gösterir. Amerika'da evde ya da bakım evlerinde oturarak yaşam süren yaşlı topluluğun %50'inden %25'i ağrıdan dolayı sıkıntı çekmektedir. Bakıcı /hemsire evlerindeki ağrı prevalansı %45 ila %80 oranında, yerleşik yaşayanların %40 ila %50'i analjezikleri kullanmaktadır.<sup>16</sup> Sağlıklı yaşam beklentisi içerisinde olan yaşlı insanlar, genellikle iskelet kas sistemi ağrıları, tansiyon, diyabet, osteoporoz ve kalp-damar rahatsızlığı gibi, yaşlılığa bağlı olarak gelişen çok sayıda kronik rahatsızlıktan dolayı sıkıntı çekerler. Farklı toplumlarda ve farklı ortamlarda yaşayan yaşlılarda etkiler farklılık gösterdiği gibi cinsiyetler arasında da farklılıklar olabilmektedir.<sup>17</sup> Neticede, tüm yaşlılarda yaş ile birlikte fiziksel ve fizyolojik gerilemelerin olması ile birlikte ağrı, sızı ve sıkıntı veren rahatsızlıkların olması da kaçınılmazdır. Bu tür kayıp ve gerilemelerin yanında sosyal ortamdan uzaklaşma ve kısıtlı fiziksel aktiviteye sahip olmalarıyla birlikte günlük rutin işlerini başaramamalarından dolayı, korkulu, tedirgin, depresyonlu ve yalnızlık içerisinde bir yaşam ortamına girmektedirler.<sup>17,18</sup> Onların yaşamında, özellikle bu noktada azalan, sosyal temasla birlikte artan kronik ağrıların paylaşılması ve hafifletilmesi için özellikle masaj önemli bir tedavi şekli olarak öne çıkmaktadır. Masaj terapi, kronik ağrıları ve hafif yaralanmaların ağrısını azaltır, kas spazmlarını ve gerginliklerini hafifletir ve yaşlılara daha fazla fiziksel ve sosyal etkileşim olanağı sunduğu için hareketlilik artışını da beraberinde getirir. Ya da, fiziksel ve sosyal iletişimin artışı, hareketlilik artışını beraberinde getirerek yaşlılardaki genel ağrıların hafiflemesine de yardımcı olur.<sup>18</sup>

Masaj terapinin faydaları sadece ağrının hafiflemesi yönünde değil, aynı zamanda yaşlıların genel sağlık, zindelik-sıhhat durumunu korumada faydalıdır. Masaj, sinir sisteminin uyarım cevabını-uyarım kalitesini korur ve restorasyonunu sağlar, fiziksel ve mental kayıpların desteğinde yaşlılara olanak sağlar. Özellikle, Alzheimer hastası yaşlıların masaj terapiye olan yanıtları, tıpkı diğer iletişim formları gibi ve kişinin kendisini güçlü ve özel olduğunu hissetmesi açısından mükemmel sonuçlar sunar.<sup>17,18</sup> Buna ek olarak, masaj anksiyete, depresyonu

hafifletebilir ve yaşlı hastaların çok ihtiyaç duyduğu dokunmanın mutluluğunu yaşatma olanağı sunar.<sup>14,15</sup>

## REFLEKSOLOJİ

Refleksoloji, akupunktur temellerine dayalı olan ve vücutta bulunan hassas noktalara elle özel bası tekniklerini gerektiren ve bölgesel terapinin teorik prensiplerine dayanan bir şifa ve sağaltım uygulamasıdır. CAM uygulaması altında manipulatif uygulama olan refleksoloji el, ayak ve kulaklara uygulanır. Kulak uygulaması, auricular terapisten modifiye edilmiş, bir akupunktur tekniğidir.<sup>19</sup>

Tarih boyunca Mısır, Çin ve Hindistan'da refleksoloji uygulamaları yapılmıştır. Mısır'da 2350 (MÖ) yıl öncesinden kalan taş figürlerde fizisyenlerin kendi hastalarının ayaklarına tedavi yaparken ki görüntülerini görmek mümkün. Günümüzde Amerikalı KBB Dr. William H. Fitzgerald tarafından yeniden keşfedilmiştir. Refleksoloji üstüne birkaç kitap yazmış ve bu konuda bir uygulamacı olan Mildred Carter'e göre, refleksoloji 1913 yılında Fitzgerald tarafından batı kültürüne tanıtılmıştır. Fitzgerald, bedeni, ayakta bulunan bazı basınç noktalarını kullanarak tedavi etme ihtimali üzerinde durmuştur. M.Ö 3000 yıllarında Çinlilerin yaptığı gibi buna "Bölge Terapisi" adını verdi ve bunu akupunkturla beraber kullandı. O, vücudun bazı bölgelerine sıkıca bastırarak veya masaj yaparak oldukça uzakta olan diğer bölgelerinde etki oluşturabileceğini keşfetmiştir.<sup>19</sup>

Reflexolojinin genel faydaları, stres, anksiyete, genel gerginliğin azaltılması ve immun sistemin güçlendirilmesine yöneliktir.<sup>20</sup> El ve ayaklar, bedeni dinlendirmek, gerginlik/stresi azaltmak ve homeostasis dengesini oluşturmak için önemli araçlardır ve uygulama için kolay bir yoldur. Bu yoldan kişinin kendisini fiziksel, duygusal ve ruhsal bakımdan iyi hissetmesini sağlar ve kişiye doğal dengesini kazandırır.<sup>19</sup>

## SONUÇ

Masaj ve benzeri manipulatif uygulamalar, özellikle gelişmiş ülkelerde (Amerika, İngiltere) tıbbi camia tarafından kabul görmektedir ve gün geçtikçe de önemi artmaktadır. Doktorlar, yaşlı insanlar için çoğunlukla kan dolaşımını iyileştirmek ve artritik semptomları azaltmak amacıyla manipulasyon/masajı önermektedirler. Bazen, hareketliliği iyileştirmeye yardımcı olması için Parkinson hastalarına da reçetelenmektedir. Bazı hastalıkların tedavisinde ilaç ile birlikte yardımcı tedavi şekli olarak masaj verilmektedir. Gelişmiş ülkelerin çoğunda, huzurevlerinde ve yaşlı bakım merkezlerindeki yaşlı bakım programları içerisinde özellikle masaja yer verilmektedir.

Sonuç olarak, özellikle yaşlıların daha sağlıklı, mutlu ve anlamlı yaşamaları için dokunma terapilerinin bir ihtiyaç olduğu ve yaşamın bir parçası haline geldiği görülmektedir.

## KAYNAKLAR

- American College of Sports Medicine Position Stand. Exercise and physical activity for older adults. *Med Sci Sports Exerc* 1998;30:992-1008.
- Spirduso WW. *Physical Dimensions of Aging*. 2nd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 1995. p. 4-30.
- Pahor P, Applegate WB. Recent advances: Geriatric medicine. *BMJ* 1997;315:1071-4.
- Carlson LK. Reimbursement of complementary and alternative medicine in the context of the future of healthcare. *Altern Ther Health Med* 2002;8:38-49.
- Ness J, Cirillo DJ, Weir DR, Nisly NL, Wallace RB. Use of complementary medicine in older Americans: results from the Health and Retirement Study. *Gerontologist* 2005;45:516-24.
- Astin JA. Why patients use alternative medicine: results of a national study. *JAMA* 1998;279:1548-53.
- Barnes PM, Powell-Griner E, McFann K, Nahin RL. Complementary and alternative medicine use among adults: United States, 2002. *Adv Data* 2004;(343):1-19.
- Eisenberg DM, Davis RB, Ettner SL, Appel S, Wilkey S, Van Rompay M, et al. Trends in alternative medicine use in the United States, 1990-1997: results of a follow-up national survey. *JAMA* 1998;280:1569-75.
- Vickers A, Zollman C. ABC of complementary medicine. The manipulative therapies: osteopathy and chiropractic. *BMJ* 1999;319:1176-9.
- Astin JA. Why patients use alternative medicine: results of a national study. *JAMA* 1998;279:1548-53.
- Grod JP, Sikorski D, Keating JC Jr. Unsubstantiated claims in patient brochures from the largest state, provincial, and national chiropractic associations and research agencies. *J Manipulative Physiol Ther* 2001;24:514-9.
- Sansone P, Schmitt L. Providing tender touch massage to elderly nursing home residents: a demonstration project. *Geriatr Nurs* 2000;21:303-8.
- Field TM. Touch therapy effects on development. *Int J Behav Dev* 1998;22:779-97.
- Vickers A, Zollman C. ABC of complementary medicine. *Massage therapies*. *BMJ* 1999;319:1254-7.
- Field T. Research on the benefits of therapeutic massage. In: Faass N, ed. *Integrating Complementary Medicine Into Health Systems*. Gaithersburg, MD: Apsen; 2001. p. 622-8.
- Gloth FM 3rd. Pain management in older adults: prevention and treatment. *J Am Geriatr Soc* 2001;49:188-99.
- Khaw KT. Healthy aging. *BMJ* 1997;315:1090-6.
- Lohman JS. Massage for elders: An ever-growing opportunity. *MTJ* 2001;40:60-79.
- Kunz B, Kunz K. *The Complete Guide to Foot Reflexology*. 3rd ed. London, DK, 1993. p.2-12.
- Lee YM. [Effect of self-foot reflexology massage on depression, stress responses and immune functions of middle aged women] *Taehan Kanho Hakhoe Chi* 2006;36:179-88.