

---

# MASAJ TEKNİKLERİ

---

## Editör

Prof. Dr. İnci YÜKSEL

## Yardımcı Editör

Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK

## Yazarlar

Prof. Dr. İnci YÜKSEL

Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK

Yrd. Doç. Dr. Sezgin BALTACIOĞLU

Prof. Dr. Nazan TUĞAY

Prof. Doç. Dr. İlkim ÇITAK KARAKAYA

Doç. Dr. Funda DEMİRTÜR

Doç. Dr. Gamze EKİCİ

© 2018 MASAJ TEKNİKLERİ

ISBN: 978-605-9160-19-3

Tüm hakları saklıdır. 5846 ve 2936 sayılı Fikir ve Sanat Eserleri yasası gereği; bu kitabın basım, yayın ve satış hakları Hipokrat Yayınevi'ne aittir. Anılan kuruluşun izni alınmadan kitabın tümü ya da bölümleri mekanik, elektronik, fotokopi, manyetik kağıt ve/veya başka yöntemlerle çoğaltılamaz, basılamaz, dağıtılamaz. Tablo, şekil ve grafikler izin alınmadan, ticari amaçlı kullanılamaz.

Editör

**Prof. Dr. İnci YÜKSEL**

Yardımcı Editör

**Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK**

Yazarlar

**Prof. Dr. İnci YÜKSEL**

**Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK**

**Yrd. Doç. Dr. Sezgin BALTACIOĞLU**

**Prof. Dr. Nazan TUĞAY**

**Prof. Dr. İlkin ÇITAK KARAKAYA**

**Doç. Dr. Funda DEMİRTÜR**

**Doç. Dr. Gamze EKİCİ**

Yayıncı

**Hipokrat Kitabevi**

Grafik-Tasarım

**Hipokrat Grafik Tasarım**

Baskı - Cilt

**Sözkesen Matbaacılık**

İvedik Organize 1518. Sokak Matsit İş Merkezi No: 2/40

Tel: (0312) 395 21 10 - Yenimahalle / Ankara



Süleyman Sırrı Caddesi  
No:16/2 Sıhhiye/ANKARA  
Tel: (0312) 433 03 05 - 15  
[www.hipokratkitabevi.com](http://www.hipokratkitabevi.com)



*Bilimi bana sevdiren rahmetli babam Doç. Dr. Secdit Yüksel'in anısına, manevi desteğini her zaman hissettiren sevgili annem Ayhan Yüksel'e, yazım aşamasını piyanosundan yükselen ezgilerle zevkli kılan sevgili oğlum Fırat Akarcalı'ya, bu kitabın diğer yazarlarının çocukları ve eşleri ile tüm sevdiklerimize...*

Prof. Dr. İnci Yüksel  
Şubat 2016, Ankara

## YAZARLAR

### İNCI YÜKSEL

İnci Yüksel, 14.03.1958 tarihinde Ankara'da doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara'da tamamladı. 1975 yılında girdiği Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'ndan 1980 yılında mezun oldu. 1983 yılında Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Programına başladı. 1984 yılında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'na araştırma görevlisi olarak girdi. 1985 yılında Bilim Uzmanlığı, 1989 yılında ise Doktora derecesini aldı.

1992 yılında Yardımcı Doçentlik kadrosuna atandı. Yine 1992 yılının Kasım ayında Doçent ünvanını aldı. 2003 yılında ise H.Ü. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nda Profesör kadrosuna atandı.

Yüksel, H.Ü. Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'ndaki görevi süresince Masaj ve Manipulatif Tedavi dersleri verdi. Halen HÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'nde eğitim ve öğrenim etkinliklerini sürdürmekte ve sorumlusu olduğu Ortopedik Rehabilitasyon Ünitesi'nde klinik çalışmalar yapmaktadır.

### TÜRKAN AKBAYRAK

1968 yılında Rize'de doğdu. İlk, orta ve lise öğrenimini Ankara'da tamamladı. 1985 yılında HÜ Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulunda lisans eğitimine başladı. 1989 yılında bölüm birincisi olarak mezun olup aynı okulda araştırma görevlisi olarak çalışmalarına başladı. 1993 yılında yüksek lisans, 1997 yılında Doktora derecesini aldı. Aynı yıl yardımcı doçent olarak atanan Akbayrak, 2003 yılında Doçent, 2009 yılında ise Profesör ünvanını aldı. Çalışmalarını; baş ağrıları, dolaşım bozuklukları, lenfödem, fibromyalji ve kadın sağlığında fizyoterapi konusunda yoğunlaştırdı. Akbayrak, Manipulatif Tedavi ve Fizyoterapide Özel Konular başlıklı derslerini yürütmenin yanı sıra yüksek lisans ve doktora programlarında yer alan derslerde de sorumlu öğretim üyesi olarak görev almaktadır. Çalışmalarını halen HÜ Sağlık Bilimleri Fakültesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü, Kadın Sağlığı Ünitesi'nde ve Kadın Doğum Anabilim Dalı Fizyoterapi Ünitesi'nde sorumlu öğretim üyesi olarak sürdürmektedir.

### SEZGİN BALTACIOĞLU

28 Mart 1947'de doğdu. 1964 yılında Ankara Kız Lisesi'ni bitirdi. 1968 yılında ise, Hacettepe Üniversitesi Fizyoterapi-Rehabilitasyon Yüksek Okulu'ndan mezun oldu. 1973 yılında Hacettepe Üniversitesi Mezuniyet Sonrası Eğitimi Fakültesi'nden doktora derecesi aldı. 1968-1991 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Fizyoterapi-Rehabilitasyon Yüksek Okulu'nda Klasik Masaj ve Konnektif Doku Masajı derslerinde Öğretim Üyesi olarak görev yaptı. 1987 yılında Yardımcı Doçentliğe atandı. 1991 yılında emekli oldu. 1998 yılında Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü'ne yarı-zamanlı öğretim üyesi olarak girdi. Halen aynı kurumda Klasik Masaj ve Konnektif Doku Masajı dersleri vermektedir.

### NAZAN TUĞAY

Nazan Tuğay, 1971 yılında Erzincan'da doğdu. İlk ve orta eğitimini İzmir'de, lise eğitimini Ayvalık'ta tamamladı. 1988 yılında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'na girdi. 1992 yılında mezun oldu. 1993 yılında, aynı okula araştırma görevlisi olarak çalışmaya başladı. 1992 yılında başladığı Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programından 1995 yılında Bilim Uzmanlığı, 2000 yılında Doktora derecelerini aldı.

Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nun Serebral Paralizi, Nöroloji, Elektrotterapi, Nöroşirurji ve Kardiyopulmoner Rehabilitasyon ünitelerinde ve Hacettepe Üniversitesi Hastaneleri Ortopedi Servislerinde, Ortopedik Erken Rehabilitasyon Ünitesi'nde çalışmalar yaptı. Muğla Üniversitesi Muğla Sağlık Yüksekokulunda 2005 yılında Yrd. Doç. olarak çalışmaya başladı. Aynı yılın Nisan ayında Doçent,

2010 yılında ise Profesör unvanını aldı. Halen Muğla Üniversitesi Muğla Sağlık Yüksekokulu Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

## İLKİM ÇITAK KARAKAYA

İlkim Çıtak Karakaya, 25.09.1974 tarihinde İzmir'de doğdu. İlköğrenimini Tarsus/İçel'de, orta ve lise öğrenimini İzmir'de tamamladı. 1992 yılında girdiği Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'ndan 1996 yılında mezun oldu. Ekim 1996'da Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Programına başladı. 1997 yılında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'na araştırma görevlisi olarak atandı. 2006 yılına kadar aynı Yüksekokulun Beyin Cerrahisi, Ortopedik Rehabilitasyon ve Obstetrik-ÜroJinekolojik Fizyoterapi ünitelerinde çalıştı. 1999 yılında Bilim Uzmanlığı, 2005 yılında ise Doktora programını tamamladı. 2006 yılında Muğla Üniversitesi, Muğla Sağlık Yüksekokulu'na Yrd. Doç. Dr. ünvanı ile atandı. 2010 yılında Doçent, 2015 yılında ise Profesör oldu. Çalışmalarına halen Muğla Üniversitesi, Muğla Sağlık Yüksekokulu, Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde devam etmektedir.

## FUNDA DEMİRTÜRK

Funda Demirtürk, 03.08.1974 tarihinde Ankara'da doğdu. 1992 yılında TED Ankara Koleji'nden mezun olduktan sonra aynı yıl girmiş olduğu Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'ndan 1997 yılında mezun oldu. 1998'de Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu Obstetrik ve ÜroJinekolojik Fizyoterapi Ünitesi'ne araştırma görevlisi olarak atandı. H. Ü. Nörolojik Rehabilitasyon ve Nöroşirürjik Rehabilitasyon Üniteleri'nde çalıştı. Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü'nün bilim uzmanlığı programını 2000 yılında, Doktora programını da 2006'da tamamladı. Aynı yıl Gaziosmanpaşa Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu'nda öğretim üyesi olarak göreve başladı, 2010 yılında Doçent unvanını aldı. Halen Gaziosmanpaşa Üniversitesi Tokat Sağlık Yüksekokulu Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümünde öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

## GAMZE EKİCİ

Gamze Ekici, ilk ve orta öğrenimini Ankara'da tamamladı. 1992 yılında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'na girdi, 1996 yılında mezun oldu. 2000 yılında Pamukkale Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Programı'nda yüksek lisans öğrenimini tamamlayarak, Bilim Uzmanlığı derecesini aldı. 2002 yılında başladığı Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Doktora Programı'nı 2006 yılında Doktora derecesi olarak tamamladı. 2010 yılında ise Doçent unvanını aldı. Bir süre Ahi Evran Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nda görev yaptıktan sonra, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü'ne geçti. Halen aynı kurumda çalışmalarına devam etmektedir.

## YEŞİM BAKAR

Yeşim Bakar, 27.05.1974 tarihinde İzmir'de doğdu. 1991 yılında İzmir Özel Türk Koleji'nden mezun olduktan sonra, 1992 yılında Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu'nu kazandı. Bu bölümden 1997 yılında mezun oldu. Mezuniyet sonrası 5 ay süre ile Başkent Üniversitesinde Fizyoterapist olarak çalıştı. Ekim 1997'de Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Bilim Uzmanlığı Programına başladı. Aralık 1997'de A.İ.B.Ü Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokuluna, Mayıs 1999'da 2547 sayılı kanunun 35.maddesine göre Hacettepe Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksek Okulu'na Araştırma Görevlisi olarak atandı. 2000 yılında bilim uzmanlığı programını tamamladıktan sonra aynı yıl Doktora programına başladı. Ekim 2005'de doktora programını tamamladı. Ocak 2006'da Yardımcı Doçent, 2011 yılında Doçent oldu. Türkiye Fizyoterapistler Derneği, Alman Lenfoloji Derneği ve Avusturya Manuel Lenf Drenajı Derneği üyesidir. Çalışmalarını halen Abant İzzet Baysal Üniversitesi Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu'nda sürdürmektedir.

## YAZARLARIMIZ

### **Prof. Dr. Türkan AKBAYRAK**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü,  
**Ankara.**

### **Prof. Dr. İlkin ÇITAK KARAKAYA**

Muğla Üniversitesi, Muğla Sağlık Yüksekokulu,  
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,  
**Muğla.**

### **Prof. Dr. İnci YÜKSEL**

Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü,  
**Ankara.**

### **Prof. Dr. Nazan TUĞAY**

Muğla Üniversitesi, Muğla Sağlık Yüksekokulu,  
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü,  
**Muğla.**

### **Doç. Dr. Yeşim BAKAR**

İzzet Baysal Üniversitesi  
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Yüksekokulu,  
**Bolu.**

### **Doç. Dr. Funda DEMİRTÜRK**

Gaziosmanpaşa Üniversitesi  
Tokat Sağlık Yüksekokulu  
Fizyoterapi ve Rehabilitasyon Bölümü  
**Tokat.**

### **Doç. Dr. Gamze EKİCİ**

Hacettepe Üniversitesi  
Sağlık Bilimleri Fakültesi Ergoterapi Bölümü,  
**Ankara.**

### **Yrd. Doç. Dr. Sezgin BALTACIOĞLU**

Başkent Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Fizik Tedavi ve Rehabilitasyon Bölümü,  
**Ankara.**

# İÇİNDEKİLER

Önsöz..... 13

## BÖLÜM I

### KLASİK MASAJ TEKNİKLERİ

**İnci Yüksel, Sezgin Baltacıoğlu**

1a.	<b>Tarihçe</b> .....	<b>15</b>
1b.	<b>Terapötik Masajın Tanımı</b> .....	<b>17</b>
1c.	<b>Sınıflandırma</b> .....	<b>18</b>
	<i>Klasik Masaj (Geleneksel Avrupa masajı, İsveç masajı)</i> .....	18
	<i>Derin Doku Masajı</i> .....	18
	<i>Transvers (Cross-fiber) Friksiyon Masajı</i> .....	18
	<i>Miyofasyal Gevşetme (Myofasyal Trigger Nokta Tedavisi)</i> .....	19
	<i>Konnektif Doku Masajı (Bindegewebsmassage)</i> .....	20
	<i>Yumuşak Doku Mobilizasyonu</i> .....	20
	<i>Nöromüsküler Masaj (Trigger Nokta Masajı veya Myoterapi)</i> .....	20
	<i>Spor Masajı</i> .....	20
	<i>Manuel Lenfatik Drenaj Masajı</i> .....	20
	<i>Geleneksel Doğu Masajı</i> .....	20
	<i>Acupressure</i> .....	20
	<i>Shiatsu</i> .....	21
	<i>Enerji Yöntemleri (Biyoenjerji)</i> .....	21
	<i>Cranio- Sacral Terapi</i> .....	21
	<i>Refleksoloji (Zone Terapi)</i> .....	21
1d.	<b>Masajın Etkileri</b> .....	<b>22</b>
	<i>Masajın Mekanik Etkileri</i> .....	24
	<i>Masajın Fizyolojik Etkileri</i> .....	25
	<i>Metabolizma Üzerindeki Etkiler</i> .....	25
	<i>Dolaşım Sistemi Üzerindeki Etkiler</i> .....	26
	<i>Kas İskelet Sistemi Üzerindeki Etkiler</i> .....	31
	<i>Sinir Sistemi Üzerindeki Etkiler ve Psikolojik Etkiler</i> .....	34
1e	<b>Masaj ve Ağrı</b> .....	<b>41</b>
	<i>Spinal Afferent Sistemin Ağrı Tedavisi ile İlişkisi</i> .....	43
	<i>Masajla Ağrı Tedavisi</i> .....	43
	<i>Masajın Kanser Hastalarında Kullanımı</i> .....	45
1f.	<b>Masajın Kullanım Alanları ve Kontraindikasyonları</b> .....	<b>47</b>
	<i>Klinik Kara Verme</i> .....	49
	<i>Masajın Klinik İndikasyonları</i> .....	50
	<i>Masajın Kontraindikasyonları</i> .....	50
1g.	<b>Masaj Uygulamasında Genel Prensipler</b> .....	<b>53</b>
	<i>Masaj Uygulamasında Vücut Mekanikleri</i> .....	53
	<i>Masaj Ekipmanları</i> .....	57
	<i>Tedavi Ortamı</i> .....	60
	<i>Hastanın Pozisyonlanması ve Örtülmesi</i> .....	60

	<i>Fizyoterapistin Hazırlanması</i> .....	61
	<i>Masajın Dozajı</i> .....	65
1h.	<b>Masaj Hareketleri</b> .....	<b>67</b>
1i.	<b>Uygulama Teknikleri</b> .....	<b>82</b>
	<i>Alt Ekstremitte Masajı</i> .....	82
	<i>Üst Ekstremitte Masajı</i> .....	101
	<i>Sırt Masajı</i> .....	118
	<i>Karın Masajı</i> .....	138
	<i>Yüz Masajı</i> .....	142
1i.	<b>Mekanik Masaj Yöntemleri</b> .....	<b>148</b>
	<i>Pozitif Basınç Aletleri</i> .....	148
	<i>Negatif Basınç Aletleri</i> .....	154
	<i>Hem Negatif Hem Pozitif Basınç Veren Aletler</i> .....	155

## BÖLÜM II

### SPOR MASAJI

#### **Funda Demirtürk**

2a.	<b>Tanım</b> .....	<b>161</b>
	<i>Antrenman Masajı</i> .....	162
	<i>Devre Arasında Masaj</i> .....	162
	<i>Aktivite Sonrasında Masaj</i> .....	162
2b.	<b>Spor Masajının Amaçları</b> .....	<b>163</b>
2c.	<b>Spor Masajının Kontraindikasyonları</b> .....	<b>163</b>
2d.	<b>Spor Branşları ve Masaj</b> .....	<b>163</b>
2e.	<b>Spor Masajının Fizyolojik Etkileri</b> .....	<b>164</b>
	<i>Yorgunluk</i> .....	164
	<i>Gecikmiş Kas Ağrısı</i> .....	165
	<i>Performans</i> .....	165

## BÖLÜM III

### DOĞULU VE MELEZ KÜLTÜRLERE AİT MASAJ TEKNİKLERİ

#### **Nazan Tugay**

3a.	<b>Acupressure ve Trigger Nokta Masajı</b> .....	<b>169</b>
	<i>Tanım</i> .....	169
	<i>Meridyenler</i> .....	170
	<i>Akupunktur Noktalarının Lokalizasyonu</i> .....	173
	<i>Acupressure Masaj Teknikleri</i> .....	175
3b.	<b>Shiatsu</b> .....	<b>177</b>
	<i>Tanım</i> .....	177
	<i>Temel Shiatsu Kavramı</i> .....	178
	<i>Shiatsunun Tipleri</i> .....	178
	<i>Shiatsu Teknikleri</i> .....	179
	<i>Shiatsunun Kullanım Alanları ve Komplikasyonlar</i> .....	179
3c.	<b>Jin Shin Do</b> .....	<b>180</b>
	<i>Tanım</i> .....	180
	<i>Yöntem</i> .....	182



3d.	<b>Thai Masajı</b> .....	<b>182</b>
	<i>Tanım</i> .....	182
	<i>Yöntem</i> .....	183
3e.	<b>Tui Na Masajı</b> .....	<b>183</b>
	<i>Tanım</i> .....	183
	<i>Yöntem</i> .....	183
3f.	<b>Refleksoloji</b> .....	<b>184</b>
	<i>Tanım</i> .....	184
	<i>Refleksolojinin Tarihçesi</i> .....	184
	<i>Teknik</i> .....	186
	<i>Bildirilen Etkiler</i> .....	191

## BÖLÜM IV

### GEBELERDE BEBEKLERDE VE ÇOCUKLARDA MASAJ

#### **İlkim Çıtak Karakaya**

4a.	<b>Gebelikte, Doğum Sırasında ve Sonrasında Masaj</b> .....	<b>197</b>
	<i>Doğum Öncesi Dönemde Masaj Uygulaması</i> .....	198
	<i>Doğum Sırasında Masaj Uygulaması</i> .....	200
	<i>Doğum Sonrasında Masaj Uygulaması</i> .....	201
4b.	<b>Bebeklerde Masaj</b> .....	<b>205</b>
	<i>Bebeklerde Dokunma Duyusunun Gelişimi ve Masajın Önemi</i> .....	205
	<i>Bebek Masajının Etki ve Yararları</i> .....	205
	<i>Özel İhtiyaçlara Sahip Bebeklerde Masajın Etkileri</i> .....	206
	<i>Bebek Masajının Yapılmamasını Gerektiren Durumlar</i> .....	207
	<i>Bebek Masajı Uygulamalarında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar</i> .....	207
	<i>Bebek Masajı ile İlgili Literatür Örnekleri</i> .....	208
	<i>Bebek Masajı Kursları</i> .....	210
	<i>Bebek Masajında Kullanılan Hareketler</i> .....	211
	<i>Masaj Uygulamasının Yapıldığı Yerler</i> .....	211
4c.	<b>Çocuklarda Masaj</b> .....	<b>226</b>
	<i>Çocuklarda Masajın Faydaları</i> .....	226
	<i>Özel İhtiyaçlara Sahip Çocuklarda Masajın Etkileri</i> .....	226
	<i>Çocuklara Masaj Uygulaması Sırasında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar</i> .....	227
	<i>Masajın Zamanlaması ve Süresi</i> .....	227
	<i>Masajda Uygulanacak Basınç</i> .....	228
	<i>Masajda Kullanılacak Hareketler</i> .....	228
	<i>Masaj Uygulamasının Sakıncalı Olduğu Durumlar</i> .....	228

## BÖLÜM V

### DERİN DOKU MASAJI

#### **Gamze Ekici**

5a.	<b>Tanım</b> .....	<b>233</b>
5b.	<b>Derin Doku Masajının Kullanım Alanları</b> .....	<b>233</b>
5c.	<b>Derin Doku Masajı Prensipleri</b> .....	<b>234</b>
5d.	<b>Derin Doku Masajı ve Biyomekani Prensipleri</b> .....	<b>235</b>
5e.	<b>Derin Doku Masajı Uygulamasında Dikkat Edilmesi Gereken Yapılar</b> .....	<b>240</b>
5f.	<b>Derin Doku Masajının Kontraindike Olduğu Durumlar</b> .....	<b>241</b>

## BÖLÜM VI

### MANUEL LENF DRENAJ MASAJI

**Türkan Akbayrak, Yeşim Bakar**

6a.	<b>Giriş</b> .....	<b>243</b>
6b.	<b>Kan Dolaşımı</b> .....	<b>243</b>
6c.	<b>Lenf Sistemi</b> .....	<b>245</b>
	<i>Lenf Sıvısı</i> .....	245
	<i>Lenf Damarları</i> .....	246
	<i>Lenfatik Organlar</i> .....	247
	<i>Kan ve Lenfatik Dolaşım Sistemlerinin Karşılaştırılması</i> .....	251
	<i>Bölgesel Ayrım Çizgileri</i> .....	252
	<i>Lenf Transportu</i> .....	253
6d.	<b>Patofizyoloji</b> .....	<b>253</b>
6e.	<b>Lenfödem</b> .....	<b>254</b>
	<i>Tanım</i> .....	254
	<i>Lenfödem Gelişiminde Risk Faktörleri</i> .....	254
	<i>Lenfödemin Belirlenmesi</i> .....	255
	<i>Lenfödem Sınıflandırması</i> .....	255
	<i>Lenfödemin Değerlendirilmesi</i> .....	260
	<i>Lenfödem Komplikasyonları</i> .....	262
6f.	<b>Manuel Lenf Drenajı</b> .....	<b>263</b>
	<i>Tanım</i> .....	264
	<i>Manuel Lenfatik Drenajın Ödem Üzerindeki Etkisi</i> .....	264
	<i>Manuel Lenfatik Drenajın Sinir Sistemi Üzerindeki Etkisi</i> .....	264
	<i>Manuel Lenf Drenajının İskelet ve Damar-Duvar Kas Yapısı Üzerine Etkisi</i> .....	267
	<i>Manuel Lenfatik Drenajın Vücut Savunma Sistemi Üzerine Etkisi</i> .....	268
6g.	<b>Manuel Lenf Drenajının İndikasyon ve Kontraindikasyonları</b> .....	<b>268</b>
6h.	<b>Manuel Lenf Drenajında Temel El Tutuş Şekilleri</b> .....	<b>269</b>
	<i>Karın Bölgesi Manuel Lenf Drenaj Masajı Uygulanışı</i> .....	271
	<i>Yüz ve Boyun Bölgesi Manuel Lenf Drenaj Masajı Uygulama Yönleri</i> .....	274
	<i>Kol Bölgesi Manuel Lenf Drenaj Masajı Uygulama Yönleri</i> .....	275
	<i>Göğüs Bölgesi Manuel Lenf Drenaj Masajı Uygulama Yönleri</i> .....	275
	<i>Sırt Bölgesi Manuel Lenf Drenaj Masajı Uygulama Yönleri</i> .....	276
	<i>Alt Ekstremité Manuel Lenf Drenaj Masajı Uygulama Yönleri</i> .....	277
	<i>Unilateral Mastektomi Sonrası Gelişen Lenfödemde Manuel Lenf Drenajı Uygulama Yönleri</i> .....	279
	<i>Bilateral Mastektomi Sonrası Gelişen Lenfödemde Manuel Lenf Drenajı Uygulama Yönleri</i> .....	279

## BÖLÜM VII

### KONNEKTİF DOKU MASAJI

**İnci Yüksel, Sezgin Baltacıoğlu, Türkan Akbayrak**

7a.	<b>Giriş</b> .....	<b>283</b>
7b.	<b>Konnektif Doku Masajının Tarihsel Gelişimi</b> .....	<b>283</b>
7c.	<b>Konnektif Doku Masajının Mekanizması</b> .....	<b>285</b>
	<i>Otonom Sinir Sistemi ve Vasküler İnervasyon</i> .....	288
	<i>Otonom Sinir Sisteminin Fizyolojisi</i> .....	292
7d.	<b>Konnektif Dokunun Yapısı Ve Fonksiyonu</b> .....	<b>292</b>
	<i>Gevşek Konnektif Dokunun Fonksiyonları</i> .....	293

7e.	<b>Konnektif Dokuda Meydana Gelen Değişiklikler</b> .....	<b>296</b>
7f.	<b>Konnektif Doku Masajı ile Ağrı Kontrolü</b> .....	<b>296</b>
	<i>Ağrı Kontrol Mekanizmaları</i> .....	296
	<i>Akupunktur Analjezi ile Konnektif Doku Masajı Arasındaki Benzerlikler</i> .....	297
	<i>Şiddetli Stimulasyon ile Ağrı Kontrolü</i> .....	300
7g	<b>Konnektif Doku Muayenesi</b> .....	<b>301</b>
7h.	<b>Konnektif Doku Muayenesiyle Bulunan Değişikliklerin Değerlendirilmesi</b> .....	<b>307</b>
7i.	<b>Konnektif Doku Masajı ile Meydana Gelen Reaksiyonlar</b> .....	<b>309</b>
	<i>Hastanın Hissi</i> .....	309
	<i>Deri Reaksiyonu</i> .....	310
	<i>Genel Reaksiyonlar</i> .....	311
7i.	<b>Konnektif Doku Masajı Sonrası Ortaya Çıkan Olumsuz Reaksiyonlar</b> .....	<b>313</b>
7j.	<b>Uygulama ile İlgili Genel Görüşler</b> .....	<b>313</b>
7k.	<b>Konnektif Doku Masajının Çeşitli Hastalıklarda Kullanılışı</b> .....	<b>314</b>
7l.	<b>Konnektif Doku Masajı Uygulama Tekniği</b> .....	<b>327</b>
	<i>Konnektif Doku Masajı Çekmeleri</i> .....	327
7m.	<b>Konnektif Doku Masajında Bölgelere Göre Uygulama Tekniği</b> .....	<b>329</b>
	<i>Temel Bölge</i> .....	329
	<i>Alt Torakal Bölge</i> .....	330
	<i>Skapular Bölge</i> .....	332
	<i>İnterskapular Bölge</i> .....	333
	<i>Servikal Bölge</i> .....	334
	<i>Oksipital Bölge</i> .....	336
	<i>Üst Ekstremité Bölgesi</i> .....	337
	<i>Alt Ekstremité Bölgesi</i> .....	342
	<i>Abdominal Bölge</i> .....	345
	<i>Ön Pelvik Bölge</i> .....	347
	<i>Göğüs Bölgesi</i> .....	348
	<i>Yüz Bölgesi</i> .....	349
	<i>Stimulasyon Noktaları</i> .....	350

## BÖLÜM VIII

### AROMATERAPİ VE MASAJ

#### **İlkim Çıtak Karakaya**

8a.	<b>Aromaterapinin Tarihçesi</b> .....	<b>355</b>
8b.	<b>Esansiyel Yağlar</b> .....	<b>356</b>
	<i>Esansiyel Yağların Zihin ve Vücut Üzerine Etkileri</i> .....	356
	<i>Bitkilerden Esansiyel Yağ Çıkarma Yöntemleri</i> .....	357
	<i>Esansiyel Yağların Saflığı</i> .....	357
	<i>Esansiyel Yağların Depolanması ve Saklanması</i> .....	357
	<i>Esansiyel Yağların Terapötik Kullanımı</i> .....	357
8c.	<b>Aromaterapi Masajı</b> .....	<b>359</b>
	<i>Aromaterapi Masajının Kullanım Alanları ve Etkileri</i> .....	359
	<i>Aromaterapinin Uygulanmaması Gereken Durumlar</i> .....	359
	<i>Aromaterapi Masajında Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar</i> .....	360
	<i>Aromaterapide Sıklıkla Kullanılan Yağlar</i> .....	361
	<i>Hastanın Aromaterapi Masajına Hazırlanması</i> .....	362
	<i>Aromaterapi Masajı Uygulaması</i> .....	362

KONU DİZİNİ.....	365
------------------	-----



# ÖNSÖZ

Masaj, yüzyıllardan beri kullanılan en temel tedavi yöntemlerinden biridir. Dokunma sanatı, günümüze gelene kadar gerek klinik, gerekse akademik açıdan bu alana önderlik eden çeşitli ekollerin temsilcileri tarafından geliştirilip sistematize edilerek, manuel tedavi yöntemleri arasında vazgeçilmez bir yer edinmiştir. Son yıllarda ise, sağlık çalışanları, masajın klinikte kullanımına daha fazla ilgi duymaya başlamış ve literatürde kanıta dayalı çalışma sonuçları daha sık yer almaya başlamıştır.

Masaj ile uğraşan kişilerin, bu sanatı etkin olarak kullanabilmeleri, insan vücudunun anatomi, fizyoloji ve patofizyolojisini bilmeleri ile mümkündür. Bir başka deyişle, masaj deneyimsiz kişilerin elinde, mevcut tedavi potansiyelini açığa çıkarmada yetersiz kalacak bir değerdir. Masaj yalnızca ellerle uygulanan mekanik bir işlem değildir. Masaj uygulamaları ile klinikte spesifik tedavi sonuçlarının elde edilebilmesi için yöntemin, bu alanda eğitim görenek yüksek düzeyde kognitif ve psikomotor beceriler edinmiş olan kişilerce uygulanması gerekir.

Eğitimli kişiler tarafından, doğru tekniklerin kullanımı, masaj uygulamalarının, fizik tedavi ve rehabilitasyon, sporcu sağlığı, psikiyatri, onkoloji, nörolojik rehabilitasyon gibi bir çok alanda sağlam bir yer edinmesini sağlamıştır.

Terapötik masajın çeşitli formları hakkında detaylı olarak bilgi veren bu kitap, öncelikle fizyoterapistlerin ve fizyoterapi öğrencilerinin yararlanması amacıyla hazırlanmıştır. Kitapta yer alan bölümlerden yeteri kadar yararlanabilmek için anatomi, fizyoloji, biyomekanik gibi alanlarda, temel bilgilerin önceden kazanılmış olması gerekir. Kitap ayrıca, sağlık alanında çalışan diğer grupların da kaynak olarak kullanabilecekleri şekilde hazırlanmıştır.

Kitabın birinci bölümünde, masaj teknikleri arasında en fazla kullanılan İsveç tipi klasik masajdan etraflıca bahsedilmektedir. Klasik masajın tanımı ve tarihsel gelişimi üzerinde durulmuş, fizyolojik ve meknanik etkileri güncel literatür sonuçları eşliğinde aktarılmıştır. Masajın genel prensipleri anlatılmış, kullanım alanları hakkında bilgi verilmiş, ayrıca tüm vücut ve ekstremiteler için terapötik masaj uygulama teknikleri, fotoğraflar ve şekillerle desteklenerek açıklanmıştır.

İkinci bölüm, klasik masaj tekniklerinin sporcularda kullanımı ile ilgilidir. Sporda masajın kullanım amaçları, gecikmiş kas ağrısı ve kassal gerginliğin tedavisinde masajın yeri anlatılmış, masajın sportif performans üzerindeki etkinliği tartışılmıştır.

Üçüncü bölüm, doğulu ve melez kültürler tarafından geliştirilen masaj tekniklerinin başlıcaları hakkında tanıtıcı bilgi vermekte olup, tekniklerin detayına girilmediği için uygulamaya temel teşkil edecek nitelik taşımamaktadır. Ağırlıklı olarak geleneksel Çin akupunktur sanatına dayanan acupressure ve trigger nokta masajı ve Japon tedavi sanatı Shiatsu'nun yer aldığı bölümde ayrıca Jin Shin Do, Thai masajı ve Refleksoloji'den de söz edilmektedir.

Dördüncü bölüm, klasik masaj tekniklerinin gebelikte, doğum sırasında ve doğum sonrasında kullanımı, bebek masajı ve çocuklarda masajın etkileri ile ilgili olup tekniğin kullanım amaçları, yararları ve kullanım prensipleri detaylı olarak açıklanmış, bazı teknikler fotoğraflarla desteklenerek sunulmuştur. Beş ve altıncı bölümler, derin doku masajı ve manuel lenf drenajı gibi masajın çok güncel ve etkin olarak kullanılan iki farklı türü hakkında bilgi vermektedir. Bu iki tekniğe, kitapta yalnızca tanıtıcı nitelikte yer verilmiştir. Özellikle de manuel lenf drenajı masajının uygulanabilmesi için terapistlerin uzun ve kapsamlı bir eğitimden geçirilmeleri, ayrıca klinikte çalışarak deneyimlerini artırmaları şarttır.

Yedinci bölümde yer verilen konnektif doku masajı, Almanya'da geliştirilmiş ve daha sonra birçok ülkeye yayılmış olan bir tedavi tekniği olup hedefi, refleks etkiler oluşturarak otonom sinir sistemi

yanıtlarını dengelemektir. Ülkemizde fizyoterapistlerce çoğu hastalığın semptomatik tedavisinde kullanılan son derece değerli bir manipulatif tedavi yöntemidir. Bu kitapta, ülkemizdeki fizyoterapi ve rehabilitasyon okullarının çoğunda eğitim programı içinde yer alan konnektif doku masajı ile ilgili tüm teorik ve uygulamalı bilgilere, ayrıca literatürden çok sayıda çalışma örneklerine ulaşmak olasıdır. Bu niteliği ile konnektif doku masajı uygulamasının öğrenilmesinde kullanılabilir temel bir kaynaktır.

Son bölüm ise, masajın kokulu yağlar eşliğinde uygulanmasının fiziksel ve ruhsal yararlarından söz eden aromaterapiye ayrılmıştır. Aromaterapi masajının kullanım alanları ve aromaterapi yağlarının özellikleri ile tedavi değerleri üzerinde durulmuştur.

Bu kitabın oluşturulmasındaki amacım, bu alanda çalışmış olan tüm meslektaşlarımı bir araya toplayıp çeşitli masaj teknikleri hakkında mevcut bilgi birikimimizi ve deneyimlerimizi disipline ederek fizyoterapistlere ve fizyoterapi öğrencilerine aktarmaktır.

Editörlüğünü yaptığım bu kitabın yazarları, önce öğrencilerim, daha sonra asistanlarım olan, masaj ve manipulatif tedavi derslerini yıllarca birlikte yürüttüğümüz ve şimdi tümü farklı üniversitelerin öğretim elemanları haline gelerek manuel tedavi tekniklerinin eğitimine aktif olarak katkıda bulunan, çok sevdiğim ve değer verdiğim çalışma arkadaşlarımdan oluşmaktadır. Kitabın oluşturulmasındaki özverili katkılarından dolayı kendilerine teşekkür ediyorum. Bu tekniklerin temelini öğrendiğim, bilimsel ve titiz bir bakış açısı ile beni ve birçok fizyoterapi öğrencisini yetiştirmiş olan saygıdeğer hocam Yrd.Doç. Dr. Sezgin Baltacıoğlu'ya minnet ve teşekkürlerimi sunuyorum.

Kitapta yer alan fotoğrafların gerek çekiminde gerekse modelliğinde, güler yüzleri ile yardımlarını esirgemeyen meslektaşlarım Mehmet Gürhan Karakaya, Baki Umut Tuğay, Gizem Güvendik, Serap Kaya, Nihan Özünlü ve Özgür Taka'ya teşekkür ediyorum.

Bilgi ve deneyimlerimi öğrencilerim ve meslektaşlarımla paylaşma olanağı sağlayan bu kitabın yazımı, benim için heyecan ve mutluluk verici bir süreç oldu. Bu süreçte manevi desteğini esirgemeyen ailem ve dostlarıma teşekkür ediyorum.

Şubat 2016

Prof. Dr. İnci YÜKSEL