



بررسی کاربردها و تاثیرات رفلکسولوژی در کاهش درد بیماران

بیان مسئله:

رفلکسولوژی یا بازتاب شناسی شاخه‌ای از طب مکمل، یک روش قدیمی و غیر تهاجمی و شامل ماساژ نقاط رفلکسی در دست‌ها و پاها است. در علم رفلکسولوژی کف پاها و دست‌ها نمایانگر یک نقشه از کل اعضای بدن هستند. یعنی نظم و ترتیب قرار گیری بخش‌های مختلف بدن در کف پاها مشابه قرار گیری آن‌ها در بدن است. مکانیسم رفلکسولوژی تا حدی مشابه طب سوزنی و طب فشاری که بر اساس کانال‌های انرژی در سطح کل بدن هستند، توضیح داده می‌شود.

نتایج و پیشنهادات:

رفلکسولوژی شامل آزادسازی برخی نوروترانسمیترها، اثر آرام‌بخشی بر سیستم عصبی اتونوم، افزایش ترشح اندورفین و انکفالین‌ها که حداقل ۵ برابر مورفین موثر بوده و موجب کاهش درد فرد می‌شود. مجموع یافته‌های این مطالعه‌ی مروری تاثیر مطلوب بازتاب‌شناسی را بر بیماری‌های مختلف نشان می‌دهد. با توجه به بررسی‌های انجام شده، رفلکسولوژی می‌تواند به عنوان یک درمان جانبی در کنار درمان‌های اصلی، در بهبود شرایط جسمی و روانی بیماران با دردهای مزمن موثر باشد.

نام و نام خانوادگی: سارا زمانی - پامیدا مطلبی نژاد

شماره کلاس: ۳/۹ - ۴/۹

نام استاد راهنما: زهرا آذین

روند یا شرح پروژه:

ما در طی این پروژه به بررسی مقالات علمی و پژوهشی مربوط به رفلکسولوژی پرداختیم که در طی آن به برخی پژوهش‌های پیشین به شرح زیر رسیدیم. رفلکسولوژی درمانی است که در آن از انگشتان برای وارد آمدن فشار به پاها یا دست‌ها استفاده می‌شود و برای درمان بیماری‌های مختلف مانند سردرد‌های میگرنی، مشکلات تنفسی، مشکلات مربوط به جریان خون، درد، استرس و اضطراب، فشارخون بالا و دیگر بیماری‌های مرتبط با استرس کاربرد دارد. رفلکسولوژی از طریق ایجاد تغییرات فیزیولوژیکی باعث ایجاد راحتی در فرد می‌گردد. فشار انگشتان روی مراکز بازتابی باعث تحریک صدها پایانه عصبی در کف پا و آزاد شدن اندروفین شده که مانع از انتقال درد و در نتیجه باعث آرامش و ایجاد بی‌حسی می‌شود و از این طریق سبب کاهش تنش و افزایش آرامش خاطر می‌شود. همچنین رفلکسولوژی از طریق کاهش فعالیت سیستم عصبی سمپاتیک سبب کاهش استرس و فشارخون می‌گردد. رفلکسولوژی از طریق بهبود جریان خون در افزایش راحتی ماهیچه‌ها موثر است و سبب تحریک سیستم عصبی پاراسمپاتیک شده و با تحریک عصب واگ و کاهش کورتیزول و نوراپی نفرین و افزایش سروتونین موجب عملکرد بهتر دستگاه ایمنی می‌شود.

منابع مطالعاتی:

- محمد حسین موقر و همکاران، ۱۳۹۱، تاثیر رفلکسولوژی کف پا بر میزان کاهش کمردردهای ناشی از دیسکوپاتی، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دوره ۲۰، شماره ۸۳
- شادان پدرام راضی، ۱۳۹۲، بررسی تاثیر رفلکسولوژی بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به سرطان سینه تحت شیمی درمانی، فصلنامه بیماری‌های پستان ایران، سال ششم، دوره اول
- ماهرخ دولتیان و همکاران، ۱۳۸۹، بررسی تاثیر رفلکسولوژی بر شدت درد زایمان، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، دوره ۱۸، شماره ۷۲
- انسیه جنابی و همکاران، ۱۳۹۱، بررسی تاثیر ماساژ به شیوه رفلکسولوژی بر تسکین درد زایمان، ندا شریفی و همکاران، ۱۳۹۷، رفلکسولوژی و کاربردهای بالینی آن در ایران، دانشگاه علوم پزشکی گناباد