

Diz osteoartritinde alternatif bir uygulama: Aromaterapi masajı



Dilek Efe Arslan^{1*}, Sevinç Kutlutürkan²

¹Sorumlu Yazar, Yardımcı Doçent Doktor, Bozok Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Yozgat, Türkiye, ²Yardımcı Doçent Doktor, Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi, Hemşirelik Bölümü, Ankara, Türkiye

ÖZET

Diz osteoartriti (OA), diz eklem kıkırdığının bozulmasıyla ağrı, tutukluk ve fiziksel fonksiyonda azalma gibi semptomlara yol açan yeni kemik formasyonları ile karakterize sık görülen kronik romatizmal bir hastalıktır. Diz osteoartrit tedavisi ve bakımında amaç; ağrı ve tutukluğun giderilerek eklem fonksiyonlarının korunması ve iyileştirilmesi, disabilitenin önlenmesi veya düzeltilmesi, kas gücünün korunması, geliştirilmesi ve tedavi komplikasyonlarının önlenmesidir. Diz OA yönetimi için farmakolojik ve non-farmakolojik tedaviler birlikte uygulanması gerekmektedir. Nonfarmakolojik yaklaşımlar arasında hemşirelerin bağımsız fonksiyonlarını kullanabileceği aromaterapi masajı yer almaktadır. Aromaterapi masajı; klasik masaj ve aromaterapinin olumlu etkilerini birleştiren bir tekniktir. Aromaterapi masajının asıl hedefi hastalığı tedavi etmek değil, hastalık nedeniyle oluşan semptomların kontrolünün sağlanmasıdır. Aromaterapi masajı diz osteoartritte, yaşanan ağrının giderilmesi, tutukluğun önlenmesi, fiziksel fonksiyonda artışın sağlanması, kas gerginliğinin giderilmesini sağlayarak bireyin yaşam kalitesini yükseltilmesine katkı sağlayacaktır. Hemşirelerin hasta bakımlarını geliştirmek ve hemşireliği güçlendirmek için kullanabildikleri en önemli uygulamalar arasında aromaterapi masajı bulunmaktadır. Bu nedenle hemşireler bağımsız uygulamaları arasında aromaterapi masajına yer verilmesi gerekmektedir.

ANAHTAR KELİMELEER: Diz Osteoartriti; Aromaterapi; Masaj; Ağrı; Fonksiyonel Durum

Alternative application for knee osteoarthritis: Aromatherapy massage

ABSTRACT

Knee osteoarthritis (OA) is a frequently seen chronic rheumatic disease characterized by new bone formations leading to symptoms such as pain, stiffness and reduced physical function due to the deformed knee cartilage. The main goal of the treatment and care of OA is to maintain and improve joint functions by eliminating pain and stiffness, to prevent or improve disability, to maintain and develop muscle strength, and to prevent any treatment complications. Simultaneous application of pharmacological and non-pharmacological treatments is required for the knee OA treatment. Aromatherapy massage is one of the non-pharmacological approaches which can be used as an independent nursing intervention. It is a technique which combines the positive effects of classical massage and aromatherapy. The main goal of aromatherapy is not to cure the disease, but to manage the disease-related symptoms. In OA, aromatherapy massage is used to relief pain, prevent stiffness, increase physical function, remove muscle tension and, thereby, improving the quality of life of the patient. Aromatherapy massage is among the major nursing interventions to improve the patient care skills of the nurses and nursing care. Therefore, aromatherapy massage should be included in independent nursing applications interventions.

KEYWORDS: Knee Osteoarthritis; Aromatherapy; Massage; Pain; Functional Status

YAZIŞMA ADRESİ: *Dilek Efe Arslan, Bozok Üniversitesi Sağlık Yüksekokulu, Erdoğan Akdağ Kampüsü, Çapanoğlu Mahallesi, Cemil Çiçek Caddesi, No:276, 66100, Yozgat/TÜRKİYE. Tel: +90 354 242 10 34-6411, GSM: +90 539 379 59 04, Fax: +90 354 242 10 38, E-mail: dilekefe_@hotmail.com

Gönderme tarihi: 28/11/2016

Kabul tarihi: 05/05/2017

Online basım: 03/06/2017

GİRİŞ

Amerikan Romatoloji Tanı ve Tedavi Kriterleri Komitesi diz osteoartriti (OA), diz eklem kıkırdığının bozulmasıyla ağrı, tutukluk ve fiziksel fonksiyonda azalma gibi semptomlara yol açan yeni kemik formasyonları ile karakterize kronik romatizmal bir hastalık olarak tanımlamaktadır [1-3]. Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) verilerine göre diz OA, kadınlarda dördüncü, erkeklerde beşinci sırada yer almaktadır [4]. Framingham çalışmasında diz OA sıklığını, kadınlarda %11, erkeklerde %7 olarak bildirmektedir [5]. Alman Halk Enstitüsü verilerine göre ise, 55 yaş ve üzeri diz OA prevalansı erkeklerde %15.6, kadınlarda ise %30.5'dir [6]. Ülkemizde 2005 yılında Kaçar ve ark. tarafından yapılan prevalans çalışmasında 50 yaş ve üzeri genel nüfusta semptomatik diz OA prevalansının %14.8 olduğu saptanmıştır [7].

Son yıllarda diz osteoartritte ağrı ve tutukluğu azaltmak, fiziksel fonksiyonunu arttırmak ve bireyin günlük yaşam aktivitelerini yapmasını kolaylaştırmak amacıyla nonfarmakolojik yaklaşımlar önem kazanmıştır [8-10]. Çünkü, diz OA'ya yönelik farmakolojik tedavi ağrı ve tutukluğu kısmen gidermekte, fiziksel fonksiyon üzerinde ise çok az etki etmektedir [11,12]. Denoeud, Mazières, Payen-Champenois ve Ravaud (2005) 2430 diz OA'lı birey ile yaptığı çalışma sonucunda %74.8 OA'sı olan bireye non-farmakolojik uygulamalar önerilmiştir [13]. Non-farmakolojik uygulamalar arasında, sıcak-soğuk uygulama, transkutan elektriksel sinir uyarımı (tens), egzersiz, hasta eğitimi, kilo verme, diyet uygulaması, yardımcı cihazlar ve aromaterapi masajı yer almaktadır [9,10]. Aromaterapi masajı, öfloraj, petrisaj ve friksiyon gibi klasik masaj teknikleri ile esansiyel yağların bir arada kullanıldığı uygulamadır [10,14]. Diz osteoartritte, kas gerginliğinin giderilmesi ve ağrının azaltılması ile günlük yaşam aktivitelerinde artışın sağlanması amacıyla aromaterapi masajı kullanılmaktadır [15,16].

AROMATERAPI MASAJI

Diz OA'inde semptom yönetiminde kullanılan non-farmakolojik uygulamalardan biride aromaterapi masajıdır [9,10]. Günümüzde diz OA'nın semptom yönetiminde aromaterapi masajının kullanılmaya başladığı görülmektedir [15,16]. Aromaterapi masajı; klasik masaj ve aromaterapinin olumlu etkilerini birleştiren, masaj süresi 5-15 dk arası değişen bir tekniktir [10, 14]. Aromaterapi masajı sırasında lavanta, okaliptüs, zencefil, biberiye gibi esansiyel yağlar kullanılır [10,14-17]. Aromaterapi masajının bireyin sağlığı olumlu yönde etkileme, kan dolaşımını düzenleme, aşırı gergin olan kasları gevşetme, damarsal, sinirsel ve hormonal yapıları uyarma, hücrel faaliyetleri hızlandırma, metabolize atıkların dokulardan daha hızlı atılmasını sağlama gibi olumlu etkileri bulunmaktadır [18-20].

AROMATERAPI MASAJININ KULLANILDIĞI DURUMLAR

Aromaterapi masajı; klasik masaj ve aromaterapinin olumlu etkilerini birleştiren bir tekniktir. Aromaterapi masajının asıl hedefi hastalığı tedavi etmek değil, hastalık nedeniyle oluşan

semptomların kontrolünü sağlamaktır [21-23]. Aromaterapi masajının ağrı, uyku problemleri, kemik ve kas sorunları, migren, depresyon/anksiyete gibi semptomlar üzerine etkileri olduğu bilinmektedir [15,21].

Yapılan çalışmalar incelendiğinde; lavanta yağı kullanılarak akupres uygulanan bir çalışmada, bireylerin bel ağrısı (%39), boyun ağrısı (%23) ve tutukluğunda (%23) azalma olduğu belirlenmiştir [24,25]. Jung'un (2012) yaşlılarda lavanta inhalasyonu yaptığı çalışmada, lavanta inhalasyonunun uyku skorunda yükselme, depresyon, fiziksel stres ve psikolojik stres skorunda ise azalma sağladığı bulunmuştur [26]. Sehonhee ve arkadaşlarının (2010) 4 hafta süreyle uygulanan aromaterapi masajının etkisini inceledikleri yarı deneysel çalışmada, romatoid artritli bireylerin ağrılarının hafiflediği fakat eritrosit sedimentasyon oranının kontrol grubuna göre farklı olmadığı saptanmıştır [27]. Varghese, Rajeswari, Gayathri-Priya ve Kalpana'nın (2014) kadınlara (n=60) okaliptüs yağıyla aromaterapi masajı yaptıkları çalışmada uygulamanın eklem ağrısını azaltmada ve yaşam kalitesini arttırmada etkili olduğu saptanmıştır [28].

Aromaterapi, inhalasyon, sindirim ve deri yoluyla uygulanmaktadır. Uygulanma yoluna göre yağların etkileri de farklılık göstermektedir. Deri yoluyla, esansiyel yağların hızla emilebilmesi için masaj uygulanması gerekmektedir. Deri yolunun kullanım amaçları arasında lokalize travmaları azaltmak, kasları dinlendirmek ve antienflamatuvar etki sağlamak yer almaktadır [10,15,19,22]. Aromaterapi masajı topikal uygulama olarak diz osteoartritte tercih edilmektedir [16]. Deri yolu ile uygulamada aromaterapi masajı 5-15 dk süreyle, istenen etki elde edilinceye kadar yapılmalıdır [9,18,19,21]. Diz osteoartritte, ağrının giderilmesi, tutukluğun önlenmesi, fiziksel fonksiyonda artışın sağlanması, kas gerginliğinin giderilmesi ve bireyin yaşam kalitesini artırması amacıyla aromaterapi masajı kullanılabilir. Diz osteoartriti ve aromaterapi ile ilgili çok fazla sayıda çalışma olmamakla birlikte, literatür (medline, pubmed) taraması sonucunda ulaşılabilen çalışmalar aşağıda tabloda verilmiştir (Tablo 1) [16,17,29-32].

AROMATERAPI MASAJINDA KULLANILAN YAĞLAR

Aromaterapi masajının yapılması için esansiyel yağların kullanılması gerekmektedir. Lavanta, okaliptüs, biberiye ve zencefil yağları, diz OA'da kullanımı önerilen esansiyel yağlardır [10,14-17].

LAVANTA YAĞI

Latince'de *Lavandula Agustifolia* dır. Lavanta bitkisinin çiçeğinden esansiyel yağı elde edilmektedir. Lavanta, en az toksik ve en sık kullanılan yağlar arasında öncelikli sırada yer alır [15,18,33,34].

Lavanta, genel olarak antiseptik, anti-inflamatuvar, ağrı giderici ve rahatlatıcı etkiye sahiptir. [18,21,33]. Hipertansiyon, depresyon, romatizmal, deri ve uyku rahatsızlıklarında da kullanılmaktadır.

Tablo 1: Osteoartritte Ağrı ve Fonksiyonel Durumla İlgili Aromaterapi Çalışmaları

Çalışma Yöntemi	Araştırma Tipi	Örneklem Sayısı	Araştırma Süresi	Ağrıda Azalma	Fonksiyonel Durumda Artma
Yip ve Tam 2008 (Aromaterapi Masajı: %1 Zencefil- %0.5 Portakal)	*RKT	53 (Deney: 19 Plesebo: 17 Kontrol: 17)	3 Hafta	+	+
Kim, Nam, Paik 2005 (Aromaterapi + Masajı: %2 Lavanta, %2 okaliptüs, %1 Mercan Köşk, %1 Biberiye, %1 Nane)	Yarı Deneysel	40	***	+	**
Won ve Chae 2011-(Aromaterapi Masajı)	*RKT	42 (Deney : 21 Kontrol: 21)	4 Hafta	+	**
Hwang et al. 2011-Aromaterapi (Kompres 45 °C, Lavanta 2-3 Damla)	Yarı deneysel	35 (Deney: 21 Kontrol: 24)	3 Hafta	+	**
Inja ve Kyung 2009 Aromaterapi Masajı (Lavanta, Papatya, Zencefil)	Yarı deneysel	41 (Deney: 21 Kontrol: 20)	2 Hafta	+	+
In-Ryoung C. 2006 (Aromaterapi Masajı)	Yarı Deneysel	60 (Aroma: 20 Plesebo-Yağ: 20 Kontrol: 20)	3 Hafta	+	+
Arslan ve Kutlutürkan. 2016 (Aromaterapi Masajı 50 ml Tatlı Badem 50 ml Kayısı Çekirdeği 2 ml Lavanta 2 ml Okaliptüs 1 ml Zencefil)	Deneysel	95 (Aromaterapi: 33 Klasik Masaj: 30 Kontrol: 32)	3 Hafta	+	+

*Randomize Kontrollü Çalışma; ** Semptom incelenmemiştir; *** Belirtilmemiştir; + Yöntem etkilidir

Hudson ve Nurse (1996) lavanta yağının yaşlı hastalar üzerinde sedatif etkisini ve uyku düzenini sağlamada etkili olduğunu saptamışlardır [35]. Hur ve ark (2007), kadınlarda menopoz döneminde kan basıncını ve lipid profilini azaltmada aromaterapi masajının etkisini inceledikleri çalışmada, deney grubundaki kadınlara (n=30) 8 hafta boyunca haftada bir kez 30 dakika gül kokulu sardunya, lavanta, gül ve yasemin yağı kullanarak aromaterapi masajı yapılmış ve çalışma sonucunda aromaterapi masajının kan basıncını düşürdüğü ancak lipid mekanizmasını etkilemediği belirlenmiştir [36]. Diz OA'da ise lavanta yağı; ağrı kesici, rahatlatıcı ve sedatif olarak amigdala üzerine etki ederek bireylerdeki mevcut ağrıyı azalmaktadır [15,21]. Hwang ve arkadaşları (2011) ısıtılmış havlu üzerine 2-3 damla lavanta damlatıp dize kompres uyguladığı çalışmada, deney grubundaki bireylerin kontrol grubundakilere göre diz ağrılarının (GKÖ) azaldığı saptanmıştır (p<0,001) [30]. Nasiri Azim Mahmodi, ve Nobakht (2016) diz OA'lı bireylere lavanta yağı kullanarak aromaterapi masajı yaptıkları randomize kontrollü çalışmada, deney grubundaki bireylerin kontrol grubundakilere göre 1. hafta ağrılarının anlamlı olarak azaldığı fakat 4. haftanın sonunda gruplar arasında anlamlı fark olmadığı saptanmıştır [37].

ZENCEFİL YAĞI

Zencefil, 1300 türü olan zencefil ailesinin zingiberace familyasına aittir. Bu türler arasında, zingiber officinale, tıbbi olarak kullanılan tek türdür. Zencefil bitkisinin kökünden

esansiyel yağ elde edilmektedir [18]. Bu esansiyel yağ, antiemetik, gaz giderici, tükürük ve mide salgısı arttırıcı, antikarsinojen, antioksidan, antimikrobiyal etkilere sahiptir. Karın, baş ve diş ağrıları, bulantı, kusma, romatizmal şikâyetler ve soğuk algınlığı gibi hastalıklarda kullanılmaktadır [10,18]. Hunt, Dienemann ve Norton (2012) yaptığı randomize kontrollü çalışmada, zencefilin bireylerde oluşan ameliyat sonrası bulantı ve kusmayı azalttığı belirlenmiştir [38]. Diz osteoartritin tedavisinde popüler bir bitki olarak kullanılmaktadır. Çünkü, zencefil uygulandığı bölgede vazodilatasyon yaparak, dolaşıma katılmakta ve dokuları uyarmaktadır. Böylece diz osteoartritte görülen ağrı ve tutukluk semptomunu azaltmakta ve fonksiyonel kapasiteyi arttırmaktadır [10].

Yapılan retrospektif vaka serisi çalışmada romatoid artrit (n=28), OA (n=18) ve kas hastalığı (n=10) olan bireylerde, toz zencefilin ağrıyı kestiği ve şişliği azalttığı belirlenmiştir [39]. Altman ve Marcussen (2001) randomize kontrollü çift körlü çalışmasında, zencefilin OA semptomlarında azalma sağladığı saptanmıştır [40]. Therklason (2010) OA'lı (n=10) bireylerle kalitatif olarak yaptığı çalışmada, zencefil kompresinin sıcaklık, uyanılma, analjezik etkilerinin yanı sıra esnek eklem hareketinde oluşturduğu görülmüştür [41]. Arslan ve Kutlutürkan'ın yaptığı çalışmada, osteoartritli bireylere lavanta, okaliptüs ve zencefil yağ içerikli aromaterapi masajı sonucunda bireylerin ağrıları ve tutukluklarının azaldığı, fonksiyonel durumlarının arttığı belirlenmiştir [42].

OKALİPTÜS YAĞI

Okaliptüs yağı, myrtaceae familyasından gelen 250 fit uzunluğunda olan yaprakları ve dallarından esansiyel yağ elde edilen bir bitkidir [18]. Okaliptüs güçlü bir antiseptik ve iyi bilinen dekonjestandır. Ayrıca, antiinflamtuar, antioksidan ve antibakteriyel etkiye sahiptir. Soğuk algınlığı, bronşit, sinüzit, sistit gibi hastalıklarda kullanılmaktadır [10,18]. Ovayolu'nun (2014) %90 tatlı badem yağı, %2 lavanta, %2 nane, %2 paptya, %1 yasemin, %1 menekşe, %1 biberiye ve %1 okaliptus uyguladıkları çalışmada, aromaterapi masajının meme kanserli kadınların hem yaşam kalitesi toplam puanında hem de kemoterapiye bağlı yaşanan fiziksel ve psikolojik semptomların azalmasıyla etkili olduğu tespit edilmiştir [43]. Diz osteoartritte eklem, kas ve kemik ağrılarının azaltılmasında etkilidir. Özellikle, sinir ağrıları için etkili bir lokal ağrı kesicidir [16,21,33]. Kim ve arkadaşları (2005) tarafından yapılan araştırmada, artritli hastalarda lavanta, mercanköşk, okaliptüs, biberiye ve nane uçucu esansiyel yağları ile badem, kayısı ve yoyoba taşıyıcı yağlarından oluşan karışımla yapılan aromaterapinin hastaların ağrı, yorgunluk ve depresyon puanlarını anlamlı şekilde azalttığı bulunmuştur [17]. Varghese, Rajeswari, Gayathri-Priya ve Kalpana (2014) yaptığı çalışmada (n=60) kadınlara okaliptüs yağıyla yapılan aromaterapi masajının eklem ağrısını azalttığı ve yaşam kalitesini arttırdığı belirlenmiştir [28].

BİBERİYE YAĞI

Biberiye, 50-100 cm yükseklikte, çalı görünüşünde, kışın yapraklarını dökmeyen bir bitkidir. Biberiye yağı, bitkinin yapraklarından elde edilmektedir. Antioksidan, antispazmodik, antimikrobiyal, antidepresan ve antienflamatuar etkileri vardır. Biberiye yağı, astım, peptik ülser, saç dökülmesi ve romatizmal ağrılarda kullanılmaktadır [18,44]. Rho ve arkadaşlarının (2006) yaşlı kadınlarla yaptığı randomize kontrollü çalışmada, lavanta, papatya, biberiye ve limon esansiyel yağları kullanarak haftada 3 kez 3 hafta uygulanan aromaterapi masajının bireylerdeki anksiyete ve benlik saygısı üzerine olumlu etkisinin olduğu saptanmıştır [45]. Biberiye, kan dolaşımını artırıcı, sinir uyarıcı ve analjezik özelliğinden dolayı diz OA'da kullanılmaktadır [18]. Ghannadi ve ark. tarafından (2013) diz OA'lı bireylerle yapılan çalışmada, biberiye ve lavanta içerikli topikal merhem uygulanan bireylerin ağrılarının azaldığı bulunmuştur [46].

AROMATERAPI MASAJIN ETKİ MEKANİZMASI

Aromaterapi masajında kullanılan esansiyel yağların lipofilik özellikleri vardır. Bu özelliklerinden dolayı esansiyel yağlar, deride geniş bir emilim yüzeyi oluşturarak, hızlı ve kolay emilim sağlarlar. Aromaterapi masajı uygulanmasıyla, esansiyel yağlar epidermisi geçer ve lipit dokusunun yoğun olduğu yerlere bağlanarak lenf ve kan damarları ile dolaşıma katılırlar. Ayrıca, küçük moleküllü olmaları nedeniyle kan-beyin bariyerini de geçebilirler. Bu geçişleri ile birlikte esansiyel yağların organizma üzerinde ki etkileri başlar. Bu etki 1 dakika içinde başlayıp 12 saatte kadar devam edebilmektedir [47]. Örneğin, lavantada bulunan linalool maddesi sinir impulslarını yavaşlatma özelliğine

sahiptir. Bu mekanizma, kaslardaki gerginliğin alınmasını, ağrının algılanmasındaki yavaşlamayı ve sakinleşmeyi sağlar [48].

AROMATERAPI MASAJINDA KULLANILAN MASAJ TEKNİKLERİ

Efloraj(Sıvazlama)

Tek el veya çift elle deri üzerine uygulanan sıvazlama hareketidir. Sıvazlama tekniğinde, avuç içi, parmaklar, basparmak ve el sırtıyla tek ya da çift elle uygulanır. Derin veya yüzeysel efloraj olarak iki tekniği bulunmaktadır. Eller derinin üstünde hafifçe kaydırılır, distalden başlayan hareket proksimale doğru ilerletilerek teknik gerçekleştirilir. Hareket yönü kalbe doğru olmalı ve uygulanan basınç eşit olarak dağıtılmalıdır. Yüzeysel efloraj uygulanırken hareketin yönü önemli değildir. Sıvazlama tekniğindeki amaç; yüzeysel venlerdeki kan akımını ve metabolitlerin vücuttan atılımını hızlandırmaktır [49,50].

Petrisaj (Yoğurma)

Doğrudan kası ele alarak yapılan yoğurma hareketidir. Kasın elle sıkıştırılıp esnemesi sağlanmaktadır. Kasın büyüklük ve biçimine göre tek-çift elle, tüm elle ve parmaklarla uygulanır. Bu teknikteki amaç; doku içi sıvıları hareketlendirmek, kas içi yapışıklıkları çözmektir [49,50].

Friksiyon (Dairesel Hareket-Ovma)

Parmak uçları, başparmaklar, dört parmak ve avuç içi ile küçük dairel hareketlerle bastırma, ovalama ve kaydırma hareketleridir. Yüzeysel ve derin olarak uygulan iki şekli bulunmaktadır. Friksiyon kullanımdaki amaç, deri ve derialtı dokusundaki yapışıklıkların giderilmesi, sertlik ve kalınlaşmaların gevşemesi, eklem çevresindeki dokulardaki sıvının azaltılması, metabolitlerin uzaklaştırılmasıdır [49,50].

AROMATERAPI MASAJI UYGULAMASINDA DİKKAT EDİLECEK HUSUSLAR

- Aromaterapi uygulaması özel eğitim alan uzman kişi tarafından yapılmalıdır.
- Aromaterapi uygulamalarında mutlaka en kaliteli yağlar tercih edilmelidir.
- Aromatik yağların kullanım süreleri, kullanım şekilleri, dozajları ve etkileri mutlaka göz önünde bulundurulmalıdır.
- Aromaterapi yağları çocukların erişemeyeceği noktalarda olmalı ve uzak tutulmalıdır.
- Aromaterapi yağlarının kalp ritmini, tansiyonu etkileyebileceği unutulmamalıdır.
- Aromaterapi masajı kişiyi dinlendirmeye yönelik bir uygulama olduğu için, çok uyarıcı etkisi olan perküsyon (vurma) tekniği kullanılmamalıdır.
- Aromaterapi yağları asla ağız, burun ve göze temas ettirilmemelidir.
- Cilde yönelik uygulamalarda yağlar seyreltilerek kullanılmalıdır [10,18,23,47].

AROMATERAPI MASAJININ İSTENMEYEN ETKİLERİ

Esansiyel yağlar vücutta oldukça hızlı hareket ederler. Aromaterapi masajı uygulanmasıyla, esansiyel yağlar epidermisi geçerek lenf ve kan damarları ile dolaşıma katılmaktadır. Bu nedenle esansiyel yağlar seyreltilmelidir. Esansiyel yağlar seyreltilmeden kullanıldığında; ciltte yanma, tahriş ve fotosensitivite gibi yan etkilere neden olabilir. Ayrıca toksisite, deri reaksiyonları, nörotoksisite, hepatotoksisite gibi istenmeyen yan etkiler görülebilir [10,18,23,47].

AROMATERAPI MASAJININ UYGULANMAMASI GEREKEN DURUMLAR

Aromaterapi masajı, masaj uygulamasının sakıncalı olduğu durumlarda uygulanmamalıdır. Bununla birlikte, aromaterapi masajı özellikle ateşli hastalıklar, deri ve eklem iltihapları, spor yaralanmaları, kırık kemikler, kas yırtılmaları ve bağ dokusu zedelenmeleri, açık yaralar, nedeni bilinmeyen kaşıntı ve kızamıklar, ateş, varisler, ödem ve şişmeler, koku duyarlılığı, açık yaraya neden olan yanıklar vb. durumlarda kullanılmamalıdır. Gebelik döneminde ve çocuklara dikkatli kullanılmalıdır [10,18,23,47].

AROMATERAPI MASAJI VE HEMŞİRELİK ROL VE FONKSİYONLARI

Aromaterapi masajı, hemşireler tarafından bakanlıkça yetkilendirilmiş uygulama merkezlerinde sertifikalı eğitim yönetmeliği kapsamında, özel bir eğitim sonucunda uygulanabilmektedir [22,51].

Hemşirelerin hasta bakım uygulamalarını geliştirmek için kullanabildikleri en güncel uygulamalar arasında yer almaktadır. Aromaterapi, hemşirelikte bilim ve sanatın birleşmesini sağlayarak, hemşirelik bakım uygulamalarını güçlendirmektedir. Aromaterapi masajı; klasik masaj ve aromaterapinin olumlu etkilerini birleştirerek, verilen bakımın daha etkin olmasını sağlamaktadır [22,51].

Aromaterapi masajı uygulaması ile etkili bakım uygulamaları bireyin sağlığını yükseltmekte ve bakım kalitesini artırmaktadır. Bununla birlikte aromaterapi masaj uygulamaları hemşirelerin hasta bakımında bağımsız rollerini gerçekleştirebilmelerine de olanak sağlamaktadır [22,51].

Sonuç olarak diz OA toplumda sık görülmesi ve hastalığın ilerleyen evresinde yeti yitimine yol açması nedeniyle önem taşımaktadır. Hastalığın kontrollünde aromaterapi masajı uygulaması ile bireylerde ağrı, tutukluk ve fiziksel fonksiyon azalması semptomlarında rahatlama sağlanabilir. Masaj ve aromaterapi uygulamalarıyla dokuların oksijenlenmesini ve endorfin salınımını artırarak, ağrı hissinin azalmasını sağlamaktadır. Ayrıca, hemşirelerin hasta bakımlarını geliştirmek ve hemşireliği güçlendirmek için kullanabildikleri en önemli yöntemler arasında aromaterapi masajı bulunmaktadır. Bu nedenle hemşirelerin bağımsız

uygulamaları arasında aromaterapi masajına yer verilmesi önemlidir.

KAYNAKLAR

1. Hafez AR, Alenazi AM, Kachanathu SJ, Alromi MA, Mohamed ES. Knee osteoarthritis: A review of literature. *Physical Medicine and Rehabilitation International*. 2014; 1(5): 1-8.
2. Korkmaz C. Osteoartrit. Eds.: İliçin G, Biberoğlu K, Süleymanlar G, Ünal S. İçinde: *İç Hastalıkları*. 2.Baskı. GüneşTıp Kitapevi. 2005. ss. 2800-2805.
3. Dirksen RS, Lewis SM, Heitkemper MM. İç ve Cerrahi Hastalıkların Bakımında Klinik Rehber. Ankara. 2000. ss. 407-412.
4. Jordan JM. Epidemiology and classification of osteoarthritis. Eds.: Hochberg MC, Silman AJ, Smolen JS, Winblatt ME, Weisman MH. *Rheumatology*. Mosby Elsevier, Philadelphia, 2008. ss.1691-701.
5. Güler Uysal F, Başaran S. Diz osteoartriti. *The Turkish Journal of Physical Medicine and Rehabilitation*. 2009; 55(1):1-7.
6. Litwic A, Edwards M, Dennison E, Cooper C. Epidemiology of burden osteoarthritis. *British Medical Bulletin*: Oxford Journals Medicine & Health. 2013; 105, 185-199.
7. Bodur H. Dünyada ve Türkiye’de osteoartrite güncel bakış; Epidemiyoloji ve sosyoekonomik boyut. *Türk Geriatri Dergisi*. Özel Sayı 2011; 4, 7-14.
8. Karadakovan A, Arslan FE. Dahili ve Cerrahi Hastalıklarda Bakım. Adana: Nobel Kitapevi. 2009. ss. 1366-1372.
9. Ovayolu N, Ovayolu Ö. Temel İç Hastalıkları Hemşireliği ve Farklı Boyutları ile Kronik Hastalıklar. Çukurova Nobel Tıp Kitapevi. 2016. ss. 425- 735.
10. Taşçı S, Başer M. Kanıta Dayalı Rehberleriyle Tamamlayıcı ve Destekleyici Uygulamalar. Akademisyen Kitapevi. 2015. ss. 39-97.
11. Burks K. Osteoarthritis in older adults: Current treatments. *Journal of Gerontological Nursing*. 2005; 31, 11–19.
12. Fauci A. Harrison İç Hastalıkları El Kitabı. 17. Baskı. İstanbul. Nobel Tıp Kitapevi. 2011. 900-903.
13. Denoed L, Mazières B, Payen-Champenois C, Ravaud P. First linetreatment of knee osteoarthritis in outpatients in france: Adherence to the EULAR 2000 recommendations and factors influencing adherence. *Annals of Rheumatic Diseases*. 2005; 64, 70-74.
14. Benney S, Gibbs V. A literature review evaluating the role of swedish massage and aromatherapy massage to all eviatethe anxiety of oncology patients. *Radiography* 2013;19(1): 35-41.
15. Buckle J. The role of aromatherapy in nursing care, *Holistic Nursing Care*. 2001; 36(1): 57-72.
16. Yip YB, Tam ACY. An Experimental study on the effectiveness of massage with aromatic ginger and orange essential oil form moderate-to-severe knee pain among the elderly in Hong Kong. *Complementary Therapies in Medicine*. 2008;16 (3): 131-138.
17. Kim MJ, Nam ES, Paik SI. The effect of aromatherapy on pain, depression and life satisfaction of arthritis patients. *Taehen Kanho Hakhoe Chi*. 2005; 35(1): 186-94.
18. Özata N. Fitoterapi ve Aromaterapi. İstanbul. Doğan Kitap. 2009. ss. 116-164.
19. Buckle J. Alternative/Complementary Therapies. *Critical Care Nurse*. 1998;18, 54- 61.
20. Rexilius S, Mundt C, Megel ME, Agraval S. Therapeutic effects of massage therapy and handling touch on caregivers of patients undergoing autologous hemotopoetic stem cell transplant. *Oncology Nursing Forum*. 2002; 29, 35-44.
21. Başaran A. Doğal Aromaterapötik bitkiler ve uçucu yağlar. *Türkiye Klinikleri Journal of Medical Sciences*. 2009; 29(5): 86–94.
22. Özdemir H, Öztunç G. Hemşirelik uygulamalarında aromaterapi. *Türkiye Klinikleri Hemşirelik Bilimleri Dergisi*. 2013;5(2): 98-104.
23. Lindquist R, Snyder M, Tracy MF. *Complementary & Alternative Therapies in Nursing: Seventh Edition*. Springer publishing Company. 2014. p. 323-343.
24. Yip YB, Tse SHM. The effectiveness of relaxation acupoint stimulation and acupressure with aromatic lavender essential oil for non-specific low back pain in Hong Kong: A randomised controlled trial. *Complementary Therapies in Medicine*. 2004; 12, 28-37.
25. Yip YB, Tse SH. An experimental study on the effectiveness of acupressure with aromatic lavender essential oil for sub-acute,

- non-specific neck pain in Hong Kong. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2006; 12, 18–26.
26. Jung KY. Effects of lavender fragrance inhalation method on sleep, depression and stress of institutionalized elderly. *Journal of East-West Nursing Research*. 2012; 18(2):74-80.
 27. Sehonhee H, Eunsook N, Dongchoon U, Keumsoon K, Seungin P, Sunghwan P. Effect of aromatherapy on pain and inflammatory responses in patients with rheumatoid arthritis. *Journal Muscle Joint Health*. 2010;17(1): 25-34.
 28. Varghese S, Rajeswari S, Gayathri-Priya N, Kalpana. Effectiveness of aromatherapy on joint pain and quality of life among the women with menopause at selected villages of thiruvallur district. *Journal of Science*. 2014; 4(9): 575-582.
 29. Won SJ, Chae YR. The effect of aromatherapy massage on pain, sleep and stride length in the elderly with knee osteoarthritis. *Journal of Korean Biological Nursing Science*. 2011;13(2): 142-148.
 30. Hwang JH, Lee SO, Kim YK. Effects of thermotherapy combined with aromatherapy on pain, flexibility, sleep, and depression in elderly women with osteoarthritis. *Journal Muscle Joint Health*. 2011; 18(2): 192-202.
 31. Inja K, Kyung K. Effect of aroma massage on pain, activities of daily living and fatigue in patients with knee osteoarthritis. *Journal Muscle Joint Health*. 2009; 16(2): 145-153.
 32. In-Ryoung C. Effects of aromatherapy massage on pain, physical function, sleep disturbance and depression in elderly women with osteoarthritis. *Korean Journal Women Health Nurs*. 2006; 12(2): 168-176.
 33. Barbar A. Essential oils used in aromatherapy: A systemic review. *Asian Pacific Journal of Tropical Biomedicine*. 2015; 5(8): 601-611.
 34. Denner SS. *Lavandula angustifolia miller english lavender*. *Holistic Nursing Practice*. 2009; 57-64.
 35. Hudson R, Nurse S. The value of lavender for rest and activity in the elderly patient. *Complementary Therapies in Medicine*. 1996; 4 (1): 52-57.
 36. Hur MH, Oh H, Lee MS, Kim C, Choi AN, Shin GR. Effects of aromatherapy massage on blood pressure and lipid profile in Korean climacteric women. *International Journal of Neuroscience*. 2007;117 (9): 1281-1287
 37. Nasiri A, Mahmodi MA, Nobakht Z. Effect of aromatherapy massage with lavender essential oil on pain in patients with osteoarthritis of the knee: A randomized controlled clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2016; 25:75-80.
 38. Hunt R, Dienemann J, Norton HJ. Aromatherapy as Treatment for Postoperative Nausea: A Randomized Trial. *Anesthesia & Analgesia*. 2012;117(3): 597–604.
 39. Sirivastava KC, Mustafa T. Ginger (*Zingiber officinale*) in rheumatism and musculoskeletal disorders. *Medical Hypotheses*. 1992; 39: 342-48.
 40. Altman RD, Marcussen KC. Effects of a Ginger Extract on Knee Pain in Patients with Osteoarthritis. *Arthritis & Rheumatism*. 2001; 44(11): 2531–2538.
 41. Therakleson T. Ginger compress therapy for adults with osteoarthritis. *Journal Advanced Nursing*. 2010; 66(10): 2225-33.
 42. Arslan D, Kutlutürkan S. Osteoartrili bireylerde aromaterapi masajının diz ağrısı ve fonksiyonel duruma etkisi. Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Hemşirelik Anabilim Dalı Doktora Tezi. Ankara. 2016.
 43. Owayolu Ö, Seviğ Ü, Owayolu N, Sevinç A. The effect of aromatherapy and massage administered in different ways to women with breast cancer on their symptoms and quality of life. *International Journal of Nursing Practice*. 2014; 20: 408–417.
 44. Yeşilbag D, Gezen SS, Bırcık H, Bulbul T. Effect of a rosemary and oregano volatile oil mixture on performance, lipid oxidation of meat and haematological parameters in pharaoh quails. *British Poultry Science*. 2012; 53(1): 89-97.
 45. Rho KH, Han SH, Kim KS, Lee MS. Effects of aromatherapy massage on anxiety and self-esteem in Korean elderly women: A pilot study. *Int J Neurosci*. 2006; 116(12):1447-1455.
 46. Ghannadi A, Karimzadeh H, Tavakoli N, Darafsh M, Ramezanloo P. Efficacy of a combined rosemary and lavender topical ointment in the treatment of patients with osteoarthritis of the knee. *Zahedan J Res Med Sci*. 2013; 15(6): 29-33.
 47. Steflitsch W, Steflitsch M. Clinical aromatherapy. *Journal of Men's Health*. 2008; 5(1): 74–85.
 48. Saraçoğlu İA. *Lavanta. Tıbbi Bitkiler ve Bitkisel Sağlık Rehberi (Yeni Kırklar)*. İstanbul. 2013.
 49. Kanbir O. *Klasik masaj*. 3. Baskı, Ekin Kitapevi. Bursa. 2005.
 50. Tel H. *Ağrı, Ağrıya Yönelik Uygulamalar ve Hasta Bakımı*. Eds.: Sabuncu N, Akça Ay F. İçinde: *Klinik Beceriler Sağlığın Değerlendirilmesi Hasta Bakım ve Takibi*. Nobel Tıp Kitapevleri. İstanbul. 2010. ss. 652-676.
 51. Khorshid L, Yapucu Ü. Tamamlayıcı tedavilerde hemşirenin rolü. *Atatürk Üniversitesi Hemşirelik Yüksek Okulu Dergisi*. 2005; 8, 124-130.

© Deva Destek. Bu makaleye serbest olarak erişilebilir ve Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) şartlarına uygun şekilde ve Lisans sahibinin bu izni dahilinde eser üzerinde yalnızca ticari olmayan çalışmalar gerçekleştirilebilir, dağıtılabilir, kopyalayabilir veya buna dayalı yine ticari olmayan türev çalışmaları yapılabilir.

Finansal Destek: Yok, Çıkar Çatışması: Bildirilmedi.