

Ορισμός της Ρεφλεξολογίας

Σοφία Ραπτοπούλου

"Η Ρεφλεξολογία είναι μια συμπληρωματική, δια χειρών αγωγή υγείας, η οποία βασίζεται στην αλληλεπίδραση αντανακλαστικών σημείων με αντίστοιχες περιοχές και όργανα του σώματος.

Εφαρμόζεται σε συγκεκριμένα σημεία, κυρίως στα πόδια και στα χέρια, μέσω ειδικών πιέσεων και τριβών, ενισχύοντας την ορθή λειτουργία των σχετικών οργάνων και ανατομικών δομών του οργανισμού."¹

Ο παραπάνω ορισμός καλύπτει τα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ο ορισμός μιας λέξης ή μιας έννοιας²:

- Να περιγράφει με σαφήνεια τη σημασία της οριζόμενης λέξης ή έννοιας.
- Να περιγράφει τα κυριότερα χαρακτηριστικά της λέξης ή έννοιας, τα οποία ταυτόχρονα τη διακρίνουν από κάθε άλλη.

Τι περιλαμβάνει ο ορισμός της Ρεφλεξολογίας;

Ο ορισμός περιλαμβάνει 6 χαρακτηριστικά της αγωγής:

1. Περιγραφή της μεθόδου
2. Τη θεωρία στην οποία βασίζεται
3. Τον τρόπο με τον οποίο εφαρμόζεται
4. Τις τεχνικές που χρησιμοποιούνται
5. Τις περιοχές στις οποίες εφαρμόζεται
6. Το σκοπό της εφαρμογής της

Διακριτά μέρη του Ορισμού της Ρεφλεξολογίας

Τα 6 χαρακτηριστικά του ορισμού, μπορούν να ομαδοποιηθούν σε 4 εννοιολογικά διακριτά μέρη για την καλύτερη ανάλυση και κατανόησή του:

¹ Στο παρόν άρθρο υιοθετώ προς ανάλυση τον ορισμό της ρεφλεξολογίας όπως διατυπώθηκε από το Ινστιτούτο Μελέτης και Έρευνας της Ρεφλεξολογίας – imera <http://reflexology-imera.eu/reflexologia/orismos-reflexologias/> και ταυτόχρονα παραθέτω ορισμούς από γνωστά λεξικά.

² Σύμφωνα με τα: 1. Λεξικό της Ελληνικής Γλώσσας – Μπαμπινιώτη, 2. Λεξικό της Κοινής Ελληνικής – Τριανταφυλλίδη

1. Περιγραφή

Η Ρεφλεξολογία είναι μια συμπληρωματική, δια χειρών αγωγή υγείας.

2. Θεωρία

Βασίζεται στην αλληλεπίδραση αντανακλαστικών σημείων με αντίστοιχες περιοχές και όργανα του σώματος.

3-5. Εφαρμογή

Εφαρμόζεται σε συγκεκριμένα σημεία, κυρίως στα πόδια και στα χέρια, μέσω ειδικών πιέσεων και τριβών.

6. Σκοπός

Ενίσχυση της ορθής λειτουργίας των σχετικών οργάνων και ανατομικών δομών του οργανισμού.

1. Περιγραφή

Συμπληρωματική, Δια Χειρών Αγωγή Υγείας

Συμπληρωματική:

Ο προσδιορισμός της Ρεφλεξολογίας ως Συμπληρωματικής αγωγής βασίζεται στο "Ψήφισμα για τη μη συμβατική ιατρική"³ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου (1999), σύμφωνα με το οποίο:

“Ως συμπληρωματικά θεραπευτικά συστήματα ορίζονται τα μη αυτοτελή, μη ιατρικά συστήματα τα οποία μπορούν να υπάρξουν ως συμπληρωματικά μιας άλλης αυτόνομης θεραπείας, συμβατικής ή εναλλακτικής και στα οποία δεν ανήκει η δικαιοδοσία της διάγνωσης ή της ιατρικής ευθύνης, ως εκ τούτου δύνανται να ασκούνται από μη ιατρούς. Σε αυτά ανήκουν η Αρωματοθεραπεία, η Ρεφλεξολογία, το θεραπευτικό μασάζ κ.α.”

Μη αυτοτελή: Αναφέρεται κυρίως στη μη δικαιοδοσία διάγνωσης και ιατρικής ευθύνης, όπως έχουν τα αυτοτελή ιατρικά συστήματα τα οποία ασκούνται από ιατρούς.

Μη ιατρικά: Τα συστήματα που δεν διδάσκονται σε ιατρικές σχολές και οι πρακτικές που δεν αποτελούν μέρος της συνήθους ιατρικής πρακτικής – όπως αυτή διδάσκεται στις ιατρικές σχολές.

³ <http://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?pubRef=-//EP//TEXT+REPORT+A4-1997-0075+0+DOC+XML+V0//EL>

Τα δύο παραπάνω χαρακτηριστικά είναι θεμελιώδη καθώς ορίζουν το πλαίσιο εφαρμογής της Ρεφλεξολογίας ως Συμπληρωματικής Αγωγής και τη δυνατότητα να εφαρμόζεται από μη ιατρούς ακριβώς εξαιτίας αυτών των χαρακτηριστικών.

Δια χειρών αγωγή υγείας:

α. Δια χειρών:

Η "δια χειρών" εφαρμογή αποτελεί ιδιαίτερο και σημαντικό χαρακτηριστικό της αγωγής, καθώς:

- α. την διαφοροποιεί από άλλες αγωγές υγείας και
- β. υποδηλώνει την ασφάλεια της εφαρμογής.

β. Αγωγή υγείας:

"Ως αγωγή υγείας ορίζεται κυρίως κάθε μέθοδος, τρόπος, σύστημα, για τη θεραπεία κάποιας πάθησης".⁴

Υπάρχει όμως και μια ευρύτερη χρήση της έννοιας, σύμφωνα με την οποία η Αγωγή Υγείας ορίζεται ως «η διαδικασία εκείνη που βοηθάει τα άτομα να παίρνουν αποφάσεις, να υιοθετούν συμπεριφορές και να δρουν σύμφωνα με τις ανάγκες που επιβάλλει η προάσπιση και η προαγωγή της υγείας τους»⁵

"Σχετικά με το ρόλο της Αγωγής Υγείας στη θεραπευτική αγωγή των αρρώστων, είναι φανερό η συμβολή της σωστής ενημέρωσης και της ενεργού συμμετοχής του ασθενή στην επιτυχία κάθε Θεραπευτικού σχήματος. Η γνώση της σημασίας κάθε Θεραπευτικού μέτρου, η επίγνωση των πιθανών κινδύνων και η προσαρμογή στις απαιτήσεις ενός Θεραπευτικού σχήματος, είναι απαραίτητες προϋποθέσεις για την αποτελεσματική καταπολέμηση της αρρώστιας."⁵

2. Θεωρία

Αλληλεπίδραση αντανάκλαστικών σημείων με αντίστοιχες περιοχές και όργανα του σώματος

Η ρεφλεξολογία βασίζεται στην αλληλεπίδραση απομακρυσμένων μεταξύ τους σημείων, μέσω αντανάκλαστικών κυκλωμάτων.

Τα αντανάκλαστικά κυκλώματα, είναι οι ομοιοστατικοί μηχανισμοί ρύθμισης που ενεργοποιούνται από τους ομοιοστατικούς μηχανισμούς ελέγχου που υπάρχουν σε κάθε

⁴ Σύμφωνα με τα: 1. Λεξικό της Ελληνικής Γλώσσας – Μπαμπινιώτη, 2. Λεξικό της Κοινής Ελληνικής – Τριανταφυλλίδη

⁵ Προαγωγή Υγείας Γ.Κ. Τούντας, Επίκουρος Καθηγητής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Αθηνών http://asclepion.mpl.uoa.gr/pubaspis/%CE%91%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE_%CE%BA%CE%B1%CE%B9_%CE%A0%CF%81%CE%BF%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE.htm

σύστημα για τη διατήρηση σταθερού εσωτερικού περιβάλλοντος. Η ομοίωση είναι μια δυναμική κατάσταση, στην οποία συμμετέχουν όλα τα συστήματα του οργανισμού και είναι απολύτως αναγκαία για τη διατήρηση της υγείας και της ζωής.

Αναλυτικά οι όροι που αναφέρονται στην περιγραφή της θεωρίας της Ρεφλεξολογίας, σύμφωνα με τον ορισμό της:

- **Αλληλεπίδραση:** Αμοιβαία επίδραση προσώπων, φαινομένων ή καταστάσεων.⁶
- **Αντανακλαστικά Σημεία:**

Αντανακλαστικό (Reflex):

*"Μη μαθημένη ακούσια απόκριση σε ένα ερέθισμα. Στην περίπτωση των νωτιαίων αντανακλαστικών, οι αποκρίσεις αυτές διεκπεραιώνονται από τον νωτιαίο μυελό και δεν χρειάζεται τα μηνύματα να φτάσουν στον εγκέφαλο."*⁷

Αντανακλαστικό Σημείο (Reflex point):

*"Όρος που χρησιμοποιείται στη Ρεφλεξολογία. Πρόκειται για σημείο/περιοχή στο άκρο πόδι/χέρι στην πελματιαία ή/και ραχιαία επιφάνειά του, που σχετίζεται αντανακλαστικά με άλλο απομακρυσμένο σημείο/περιοχή/ιστό του σώματος. Σύμφωνα με τη Θεωρία των Ζωνών, βρίσκονται συνήθως αλλά όχι πάντα, στην ίδια ζώνη."*⁸

Σημείωση: Η Θεωρία των Ζωνών αποτελεί τη βάση στην οποία αναπτύχθηκε η Ρεφλεξολογία.

- **Αντίστοιχες περιοχές:**

Αντίστοιχος -η -ο

1α. που είναι συμμετρικά τοποθετημένος απέναντι σε κτ. άλλο:

1β. που έχει ανάλογη θέση με κτ. άλλο σε μια παράλληλη κατάσταση ή διάταξη:

*2. που είναι ανάλογος, παρόμοιος ή όμοιος με κτ.*⁹

- **Όργανο (organ):**

*Είναι μια συλλογή από διαφορετικούς ιστούς που σχηματίζουν μια ευδιάκριτη δομή στο σώμα με μια ιδιαίτερη λειτουργία ή λειτουργίες.*¹⁰

⁶ Λεξικό της Κοινής Ελληνικής – Τριανταφυλλίδη

⁷ Kandel, E. R., Schwartz, J. H., Jessell, T. M. (2005). *Νευροεπιστήμη και Συμπεριφορά*.

Πανεπιστημιακές Εκδόσεις Κρήτης

⁸ Σοφία Ραπτοπούλου – Λεξικό Όρων που χρησιμοποιούνται στη Ρεφλεξολογία

⁹ Λεξικό της Κοινής Ελληνικής – Τριανταφυλλίδη

¹⁰ Λεξικό Ιατρικών Όρων, Εκδόσεις Μαλλιάρης Παιδεία

3. Εφαρμογή

Εφαρμόζεται σε συγκεκριμένα σημεία, κυρίως στα πόδια και στα χέρια, μέσω ειδικών πιέσεων και τριβών

- **Συγκεκριμένα σημεία:**

Πρόκειται για σημεία/περιοχές, στο άκρο πόδι/χέρι, τα οποία εντοπίζονται με συγκεκριμένα κριτήρια, σχετίζονται με τα σημεία/περιοχές/ιστούς όπου παρουσιάζεται το σύμπτωμα. Τα σημεία αυτά, έχουν ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που τα διαφοροποιούν από τα γειτονικά τους, όπως βαθμός ευαισθησίας και ανταπόκρισης σε ανώδυνα ερεθίσματα, αναλογία σε είδος και ένταση πόνου με αυτή στο αντίστοιχο σημείο/περιοχή/ιστό που πάσχει, παραισθησία, κ.ά. Τα σημεία αυτά, στη Ρεφλεξολογία, ονομάζονται αντανακλαστικά σημεία/περιοχές.

- **Κυρίως στα πόδια και τα στα χέρια:**

Η εφαρμογή των χειρισμών στα άκρα πόδια και χέρια γίνεται για δύο κυρίως λόγους.

α. Λόγω της υψηλής πυκνότητας σε αισθητήριους υποδοχείς, σε σύγκριση με κάθε άλλη περιοχή του σώματος (εκτός των χειλιών).

β. Λόγω της ασφάλειας που παρέχει η δια χειρών εφαρμογή στα άκρα.

- **Μέσω ειδικών πιέσεων και τριβών:**

Οι ρεφλεξολογικοί χειρισμοί είναι εξειδικευμένοι ως προς τον τύπο, την ένταση και τη διάρκεια χειρισμού. Οι παράμετροι αυτές ορίζονται από

- Το σύμπτωμα που καλείται ο Ρεφλεξολόγος να αντιμετωπίσει
- Το επιθυμητό και προσδοκώμενο αποτέλεσμα
- Την περιοχή εφαρμογής και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της (π.χ. παραισθησία)
- Τις ιδιαιτερότητες του κάθε ανθρώπου που δέχεται την αγωγή.

4. Σκοπός

Ενίσχυση της ορθής λειτουργίας οργάνων και ανατομικών δομών του οργανισμού

"Ενίσχυση: το να καθιστά κάτι/κάποιον ισχυρότερο. Οτιδήποτε χρησιμοποιείται για να γίνει (κάτι) σταθερότερο, ισχυρότερο. ΣΥΝ. εν-δυνάμωση, ισχυροποίηση, τόνωση ΑΝΤ. αποδυνάμωση, εξασθένηση".¹¹

"Ενισχύω : κάνω να γίνει κάτι περισσότερο ισχυρό, δυνατό, ανθεκτικό, έντονο κτλ.· αυξάνω σε κτ. την ισχύ, τη δύναμη, την ένταση, την αντοχή κτλ.· (πρβ. ενδυναμώνω, ισχυροποιώ)".¹²

Πληθώρα μελετών που διεξάγονται σε όλο τον κόσμο επιβεβαιώνουν ότι η Ρεφλεξολογία ενδυναμώνει και ενισχύει τις λειτουργίες του οργανισμού.

Στη διεθνή βιβλιογραφία, έχουν καταγραφεί επιδράσεις:

- Στη Μείωση του πόνου – ανεξαρτήτως αιτιολογίας
- Στη Βελτίωση των φυσιολογικών δεικτών
- Σε Μείωση των παρενεργειών φαρμακευτικών αγωγών (όπως π.χ. χημειοθεραπείες).
- Στην ενίσχυση της συνολικής λειτουργίας του οργανισμού.

Οι μηχανισμοί δράσης της Ρεφλεξολογίας, για την ερμηνεία των επιδράσεών της, δεν είναι πλήρως γνωστοί και απαιτείται στοχευμένη μελέτη και έρευνα.

Ορισμός Ζωνοθεραπείας κατά FitzGerald¹³

Η Ρεφλεξολογία έχει τις βάσεις της και τις ρίζες της στη Ζωνοθεραπεία, όπως αυτή διατυπώθηκε το 1917 από τον Dr. William FitzGerald.

Σε ένα άρθρο για τον ορισμό της Ρεφλεξολογίας δεν θα μπορούσε να μην αναφερθεί ο ορισμός και τα βασικά χαρακτηριστικά της μεθόδου όπως δόθηκαν από τον εμπνευστή και ιδρυτή της.

Ο προσεκτικός αναγνώστης μπορεί να διακρίνει την ακρίβεια περιγραφής της μεθόδου. Αυτή η περιγραφή θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ακόμα και σήμερα για να ορίσει τη

¹¹ Λεξικό της Ελληνικής Γλώσσας – Μπαμπινιώτη

¹² Λεξικό της Κοινής Ελληνικής – Τριανταφυλλίδη

¹³ Αμερικανός ΩΡΛ χειρουργός, που διατύπωσε τη "Θεραπεία των Ζωνών" ως αναλγητική και αναισθητική μέθοδο, το 1917 και την οποία εφάρμοζαν περί τους 200 γιατρούς της εποχής.

Ρεφλεξολογία – πολύ δε περισσότερο αφού η Eunice Ingham, η οποία θεωρείται "μητέρα της ρεφλεξολογίας" δεν δίνει κανέναν ορισμό της μεθόδου.

Ζωνοθεραπεία

- *“Η επιστήμη της ανακούφισης του πόνου και της αντιμετώπισης της νόσου, με πιέσεις στις “ζώνες” που επηρεάζονται από τον πόνο ή τη νόσο”*
- *Η Ζωνοθεραπεία καταδεικνύει τον συσχετισμό όλων των μερών του σώματος καθώς και τον τρόπο όπου η πίεση, η επαφή σε ορισμένες ζώνες είναι αποτελεσματική στην ανακούφιση του πόνου ή της ασθένειας.”*
- *«...Συμπτωματικά ανακάλυψα ότι πιέσεις που ασκούσαν σε οποιαδήποτε σωματική απόφυση, στα χέρια, στα πόδια και πάνω στις αρθρώσεις, προκαλούσαν το ίδιο χαρακτηριστικό αποτέλεσμα στην ανακούφιση του πόνου. Αυτό με οδήγησε να χαρτογραφήσω τις διάφορες περιοχές και τους συσχετισμούς τους ως επίσης να σημειώσω τις συνθήκες που επηρεάζονταν μέσω αυτών. Ονόμασα αυτή την επιστήμη θεραπεία των ζωνών. Θα ήθελα να τονίσω, ωστόσο, ότι για να την κατέχει κάποιος απαιτείται μακρά μελέτη και υπομονετική εφαρμογή”¹⁴*

Πρόσθετοι όροι Ζωνοθεραπείας κατά FitzGerald

- **Αναλγησία Ζώνης:** Πίεση σε οποιαδήποτε οστεώδη περιοχή πάνω από τραυματισμένο σημείο ή πίεση που εφαρμόζεται σε οποιοδήποτε σημείο των ζωνών που αντιστοιχούν στην τραυματισμένη περιοχή, με σκοπό την εξάλειψη ή ανακούφιση του πόνου.
- **Ζώνη:** Η νοητή περιοχή – μέρος του σώματος - που ξεκινά από τα δάχτυλα των ποδιών, διατρέχει όλο το πόδι, το σώμα (του θώρακα και της πλάτης συμπεριλαμβανομένων), το κεφάλι, το χέρι εγκάρσια και καταλήγει στα δάχτυλα των χεριών ή και αντίστροφα. Έχει πλάτος περίπου 1,5 ίντσες και τα όριά της δεν είναι σαφώς καθορισμένα. Το σώμα χωρίζεται σε δέκα τέτοιες νοητές ζώνες.

Οι Ζώνες ορίζονται από φανταστικές ζωγραφισμένες γραμμές.

¹⁴ Dr. WM.H. FITZGERALD, EDWIN F. BOWERS “ZONE THERAPY or RELIEVING PAIN AND DISEASE”, 1919, (Κεφ. 17)

Άλλοι ορισμοί από έγκυρα λεξικά

Collins Dictionary

Reflexology is the practice of massaging particular areas of the body, especially the feet, in the belief that it can heal particular organs.

<https://www.collinsdictionary.com/dictionary/english/reflexology>

Merriam – Webster Dictionary

Definition of reflexology: massage of the hands or feet based on the belief that pressure applied to specific points on these extremities benefits other parts of the body.

<https://www.merriam-webster.com/dictionary/reflexology>

Cambridge Dictionary

Meaning of reflexology in English: a treatment in which your feet are rubbed and pressed in a special way in order to improve blood flow and help you relax.

<https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/reflexology>

Oxford Advanced Learner's Dictionary

Definition of reflexology: a type of alternative treatment in which somebody's feet are rubbed in a particular way in order to cure a health problem in other parts of their body or to make them feel mentally relaxed.

<https://www.oxfordlearnersdictionaries.com/definition/english/reflexology>

Δεκέμβριος 2021

Σοφία Ραπτοπούλου - Ρεφλεξολόγος