

Πληροφορίες για τη Ρεφλεξολογία

Ρεφλεξολογία: Δια χειρών αγωγή υγείας

Διαβάστε προσεκτικά ολόκληρο το φύλλο οδηγιών πριν αρχίσετε συνεδρίες Ρεφλεξολογίας, διότι περιλαμβάνει σημαντικές πληροφορίες που θα σας φανούν χρήσιμες.

Πριν ξεκινήσετε συνεδρίες Ρεφλεξολογίας **ενημερωθείτε αναλυτικά** από την/τον Ρεφλεξολόγο σας για τα οφέλη της Ρεφλεξολογίας στη δική σας περίπτωση.

Φυλάξτε αυτό το φύλλο οδηγιών. Ίσως χρειαστεί να το διαβάσετε ξανά.

Τι περιέχει το παρόν φύλλο οδηγιών

1. Τι είναι η Ρεφλεξολογία
2. Τι πρέπει να γνωρίζετε πριν ξεκινήσετε συνεδρίες Ρεφλεξολογίας
3. Πως και που εφαρμόζεται
4. Σε ποιες περιπτώσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί
5. Δοσολογίες
6. Προειδοποιήσεις και Προφυλάξεις
7. Πιθανές αντιδράσεις / ανεπιθύμητες ενέργειες
8. Φαρμακευτικές Αγωγές και Ρεφλεξολογία
9. Ηλικιακές ομάδες
10. Κύηση, θηλασμός, γονιμότητα
11. Οδήγηση και χειρισμός μηχανημάτων
12. Διατροφή και Δραστηριότητες
13. Τρόπος Διάθεσης

1. Τι είναι η Ρεφλεξολογία

Η Ρεφλεξολογία είναι μια δια χειρών αγωγή για τη φροντίδα της υγείας.

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

2. Τι πρέπει να γνωρίζετε πριν ξεκινήσετε συνεδρίες Ρεφλεξολογίας

Λόγω έλλειψης ρυθμιστικού πλαισίου από την πολιτεία, είναι καλό να επιβεβαιώσετε την εκπαιδευτική και επαγγελματική επάρκεια του Ρεφλεξολόγου με τον οποίο επιθυμείτε να συνεργαστείτε. Η εκπαιδευτική επάρκεια αποδεικνύεται από την ιδιότητα μέλους σε Επαγγελματικό Σωματείο Ρεφλεξολόγων (ταυτότητα μέλους σε ισχύ). Στην πρώτη σας συνάντηση με Ρεφλεξολόγο, θα σας ενημερώσει αναλυτικά για όσα αφορούν τους τρόπους και το βαθμό επίδρασης της Ρεφλεξολογίας ειδικά στη δική σας περίπτωση. Πώς εφαρμόζεται, τι να περιμένετε και πότε, τον σχεδιασμό, τα κριτήρια τροποποίησης του σχεδιασμού, τη διάρκεια των συνεδριών και ό,τι άλλο θελήσετε να μάθετε.

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι:

- Η Ρεφλεξολογία δεν υποκαθιστά με κανέναν τρόπο την ιατρική συμβουλή και φροντίδα.
- Η Ρεφλεξολογία δεν είναι διαγνωστική μέθοδος.
- Η εφαρμογή της γίνεται με τα χέρια και δεν προϋποθέτει χρήση σκευασμάτων και μηχανικών, ηλεκτρικών ή άλλων εργαλείων.

- Οι Ρεφλεξολόγοι δεν τροποποιούν και δεν παρεμβαίνουν με κανέναν τρόπο στην φαρμακευτική σας αγωγή.
- Οι Ρεφλεξολόγοι δεν χορηγούν κανένα σκεύασμα, φαρμακευτικό ή μη.
- Η Ρεφλεξολογία είναι απολύτως ασφαλής όταν εφαρμόζεται από κατάλληλα εκπαιδευμένους Ρεφλεξολόγους.

3. Πως και που εφαρμόζεται

Η Εφαρμογή της Ρεφλεξολογίας συνίσταται σε χειρισμούς με τα χέρια (πιέσεις, ανατρίψεις, μαλάξεις) στα άκρα πόδια και άκρα χέρια του δεχόμενου την αγωγή.

Οι χειρισμοί είναι ανώδυνοι. Στα ευαίσθητα αντανακλαστικά σημεία, οι χειρισμοί θα πρέπει να είναι καλά ανεκτοί από σας και να μην σας προκαλούν δυσάρεστο ή μη ανεκτό πόνο. Οι χειρισμοί είναι ήπιοι και δεν προκαλούν βλάβη στους ιστούς (μελανίες, κλπ)

4. Σε ποιες περιπτώσεις μπορεί να χρησιμοποιηθεί

Σύμφωνα με αποτελέσματα δημοσιευμένων μελετών, η Ρεφλεξολογία έχει θετική επίδραση σε ευρύ φάσμα παθολογικών και μη παθολογικών συμπτωμάτων και στο αίσθημα ευεξίας.

Ενδεικτικά έχουν καταγραφεί θετικές επιδράσεις στα παρακάτω:

- Ανακούφιση του οξέως και χρόνιου πόνου (μετεγχειρητικός, δυσμηνόρροιας, τοκετού, μετατραυματικός, καρκινικός, κ.ο.κ).
- Ανακούφιση συνοδών συμπτωμάτων του πόνου (στρες, αϋπνία, λειτουργικότητα, κόπωση, κ.ο.κ).
- Περιεγχειρητική φροντίδα.
- Αντιμετώπιση συμπτωμάτων από μη παθολογικές καταστάσεις όπως η εγκυμοσύνη, η εμμηνόπαυση, η ηλικία, κ.ο.κ.
- Ανακούφιση συνοδών συμπτωμάτων χρόνιων νοσημάτων (καρκίνος, σκλήρυνση κατά πλάκας, ν.πάρκινσον, διαβήτης, ρευματοειδής αρθρίτιδα, κ.ο.κ).
- Αντιμετώπιση των παρενεργειών φαρμάκων και χημειοθεραπειών.
- Βελτίωση των φυσιολογικών λειτουργιών του οργανισμού – Βελτίωση Φυσιολογικών Δεικτών.
- Αντιμετώπιση σωματικών συμπτωμάτων του στρες.
- Βελτίωση της λειτουργικότητας.
- Βελτίωση της ποιότητας ζωής των πασχόντων και μη.
- Βελτίωση και διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης του οργανισμού – χωρίς απαραίτητα να υπάρχει νόσημα ή σύμπτωμα.

5. Δοσολογίες

Η διάρκεια, η ένταση και το είδος των χειρισμών, η διάρκεια της κάθε συνεδρίας, η συνολική διάρκεια της αγωγής και οι τροποποιήσεις τους ορίζονται ανάλογα με το σύμπτωμα, την ηλικία και τη φυσική σας κατάσταση.

6. Προειδοποιήσεις και προφυλάξεις

Η Ρεφλεξολογία είναι απολύτως ασφαλής αγωγή, χωρίς

παρενέργειες. Πρέπει όμως να λάβετε σοβαρά υπόψη σας τα παρακάτω για τη δική σας ασφάλεια.

- Η Ρεφλεξολογία δεν υποκαθιστά με κανένα τρόπο την ιατρική συμβουλή και φροντίδα.
- Για κάθε ξαφνικό και "αναίτιο" πόνο και για κάθε σύμπτωμα που επιμένει, πρέπει να ενημερώσετε άμεσα τον γιατρό σας και να διερευνήσετε την αιτία του. Η Ρεφλεξολογία μπορεί να σας βοηθήσει, αφού έχει διαγνωσθεί η αιτία του πόνου ή του συμπτώματος.
- Εάν βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή, δεν την σταματάτε, ούτε την τροποποιείτε χωρίς την έγκριση του γιατρού σας. Η Ρεφλεξολογία δεν υποκαθιστά καμία άλλη αγωγή και δεν αντικαθιστά τη συμβουλή του γιατρού σας.
- Να θυμάστε πως η ρύθμιση της φαρμακευτικής σας αγωγής είναι αποκλειστική ευθύνη του θεράποντος ιατρού σας και κανενός άλλου – για τη δική σας ασφάλεια.
- Εάν έχετε προβλήματα υγείας που απαιτούν την ιδιαίτερη προσοχή του Ρεφλεξολόγου (π.χ. επιληψία), πρέπει να τον ενημερώσετε και να του δώσετε στοιχεία επικοινωνίας με τον γιατρό σας και τους οικείους σας.

7. Πιθανές αντιδράσεις / Ανεπιθύμητες ενέργειες

Δεν έχουν καταγραφεί ανεπιθύμητες ενέργειες από την εφαρμογή της Ρεφλεξολογίας ούτε στην ερευνητική βιβλιογραφία, ούτε στην κλινική πρακτική, όταν η Ρεφλεξολογία εφαρμόζεται από κατάλληλα εκπαιδευμένους Ρεφλεξολόγους.

Συμβαίνει να υπάρχουν (αλλά όχι απαραίτητα) κάποιες αντιδράσεις του οργανισμού σας στα απτικά ερεθίσματα που δέχεστε μέσω της Ρεφλεξολογίας. Εάν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αντίδραση ή οτιδήποτε σας προκαλέσει εντύπωση ενημερώστε την/τον Ρεφλεξολόγο σας. Αυτό ισχύει και για κάθε πιθανή αντίδραση που δεν αναφέρεται στο παρόν φύλλο οδηγιών.

Αντιδράσεις που έχουν καταγραφεί από την κλινική πρακτική είναι:

- Αίσθημα κόπωσης, συνήθως 2 ώρες μετά τη συνεδρία.
- Συμπτώματα απλού κρυολογήματος (καταρροή, αίσθημα κρύου).
- Πιο έντονη διούρηση.
- Αύξηση της έντασης του συμπτώματος (ιδιαίτερα στα χρόνια συμπτώματα/χρόνιο πόνο) – η οποία εμφανίζεται εντός του πρώτου 24ώρου από την τελευταία συνεδρία Ρεφλεξολογίας και διαρκεί 4-6 ώρες.

8. Φαρμακευτικές Αγωγές και Ρεφλεξολογία

Η Ρεφλεξολογία δεν επηρεάζει αρνητικά τη δράση της φαρμακευτικής σας αγωγής.

Η επίδραση της Ρεφλεξολογίας στον οργανισμό μπορεί να βελτιώσει την αποτελεσματικότητα της φαρμακευτικής αγωγής που λαμβάνετε καθώς και να βελτιώσει/εξαλείψει

πιθανές παρενέργειες όπως δυσκολιότητα, αίσθημα κόπωσης, έλλειψη συγκέντρωσης, κ.ο.κ.

9. Ηλικιακές ομάδες

Η Ρεφλεξολογία είναι ήπια αγωγή και μπορεί να εφαρμοστεί με απόλυτη ασφάλεια σε όλες τις ηλικιακές ομάδες (βρέφη, παιδιά, έφηβους, ενήλικες, ηλικιωμένους).

10. Κύηση, Θηλασμός

Κύηση: Καταγράφονται θετικά αποτελέσματα για την επίδραση της Ρεφλεξολογίας σε συμπτώματα της εγκυμοσύνης όπως ναυτία, οίδημα, πόνος μέσης, κλπ.

Θηλασμός: Η Ρεφλεξολογία έχει θετική επίδραση στη γαλουχία – ιδιαίτερα σε πρωτότοκες γυναίκες.

11. Οδήγηση και χειρισμός μηχανημάτων

Δεν υπάρχει καμία αρνητική επίδραση στην ικανότητα οδήγησης ή χειρισμού μηχανημάτων.

12. Διατροφή και Δραστηριότητες

Διατροφή: Η εφαρμογή της Ρεφλεξολογίας δεν προϋποθέτει, ούτε απαιτεί κάποια αλλαγή στις διατροφικές σας συνήθειες, ούτε επηρεάζει ειδικά διαιτολόγια. Αποφύγετε βαρύ γεύμα αμέσως πριν από συνεδρία.

Δραστηριότητες: Παρά το ότι η Ρεφλεξολογία επηρεάζει θετικά τη λειτουργικότητα του ατόμου, είναι προτιμότερο, όταν ξεκινήσετε συνεδρίες Ρεφλεξολογίας να μην αλλάξετε τις συνηθισμένες σας δραστηριότητες. Να μη σταματήσετε κάτι που ήδη κάνετε και να μη ξεκινήσετε κάποια καινούργια δραστηριότητα, τουλάχιστον για τις πρώτες συνεδρίες, ώστε να υπάρχει καθαρή εικόνα του τρόπου που ανταποκρίνεται ο οργανισμός σας στη Ρεφλεξολογία. Για παράδειγμα, αν γυμνάζεστε σε σταθερή βάση, μη διακόψετε τη γυμναστική σας. Αν δεν γυμνάζεστε, μην ξεκινήσετε ταυτόχρονα με τη Ρεφλεξολογία και κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής.

13. Τρόπος Διάθεσης

Δεν απαιτείται ιατρική παραπομπή.

Η ενημέρωση του θεράποντος ιατρού είναι πάντα επιθυμητή. Ο/Η Ρεφλεξολόγος σας μπορεί να δώσει όλα τα στοιχεία για τον τρόπο εφαρμογής, τους μηχανισμούς δράσης και τα προσδοκώμενα αποτελέσματα.

*Το παρόν φυλλάδιο οδηγιών
συντάχθηκε από τη Σχολή
Ρεφλεξολογίας και
Συμπληρωματικών Αγωγών
Health Studies – integrated*

www.health-studies.gr