

آیا باورهای رایج در مورد شکستن قولنج حقیقت دارد؟

یک فیزیوتراپیست گفت: با شکستن قولنج مفاصل فرد قطعاً به آرتروز مبتلا نمی شود، اما تداوم در این کار تشدید ساییدگی در افراد مبتلا به آرتروز را در پی دارد.

به گزارش ایسکانیوز به نقل از باشگاه خبرنگاران، محمد اکبری فیزیوتراپیست اظهار داشت: در اصل مفاصل بدن قولنج نمی کنند و صدای ناشی از کشیدن و خم کردن مفاصل که اصطلاحاً به آن پاپینگ می گویند، در اثر تجمع گاز بین مفاصل ایجاد می شود.

او افزود: پاپینگ یا همان صدای مفاصل در اثر فشار وارده به کپسول های مفصلی و ایجاد فشار منفی به داخل این کپسول ها و تبدیل شدن بخشی از مایع مفصلی به گاز به وجود می آید.

این متخصص فیزیوتراپی عنوان کرد: این کار (کشیدن و یا خم کردن مفاصل) تاثیری در رفع خستگی ندارد و لازم است از تکرار این کار پرهیز شود، زیرا تداوم در انجام این کار سبب شل شدن کپسول مفصلی و نهایتاً کم ثباتی مفصل می شود، اما نمی توان گفت قطعاً شکستن انگشتان خطرناک بوده و یا سبب بروز آرتروز می شود.

اکبری بیان کرد: افرادی که دچار آرتروز هستند و به ندرت ورزش می کنند، مفاصل مقاومی ندارند که در بدن آن ها استخوان سازی جدید صورت گرفته و مداومت در کشیدن و خم کردن مفاصل بدن امکان ایجاد آسیب های شدید و شکستگی را در این افراد افزایش می دهد.

وی تاکید کرد: افرادی که برای رفع خستگی مفاصل خود را جابه جا می کنند باید بدانند این کار تاثیری در رفع خستگی ندارد و این افراد می توانند کارهایی مانند چرخاندن تسبیح یا ورزش های دست و پا را جایگزین آن کنند.

این فیزیوتراپیست در خصوص چرخش و حرکت ناگهانی گردن گفت: مفاصل ستون مهره های گردن در افراد بالای ۵۰ سال، افرادی که مشکل مهره ای در ناحیه گردن دارند و به ندرت ورزش می کنند و اشخاص مبتلا به آرتروز پیشرفته، آسیب پذیر است و حرکت های ناگهانی گردن در این افراد سبب ایجاد مشکلات جدی در آن ها می شود.