

## عادی خطرناک به نام شکستن قولنج

در واقع این صداها فقط برای آگاهی شما از شرایط نامساعد مفاصل ها است. اگر حرکتی به ایجاد صدا منجر شود فشار زیادی را به مفصل وارد می کند که در نهایت منجر به صدمه دیدنش می شود ...



در واقع این صداها فقط برای آگاهی شما از شرایط نامساعد مفاصل ها است. اگر حرکتی به ایجاد صدا منجر شود فشار زیادی را به مفصل وارد می کند که در نهایت منجر به صدمه دیدنش می شود ...

بعضی عادت دارند با فشار به انگشتان دست، حرکات سریع گردن یا فشار پا بر روی ستون فقرات کمری، این صداها را ایجاد کنند. در یک تقسیم بندی ساده می توان این صداها را به دو دسته تقسیم کرد. یک دسته صداها حاصل از حرکات مفصلی و دسته دیگر صدای حاصل از قولنج کردن مفاصل است که طی یک فشار شدید در انتهای دامنه حرکتی ایجاد می شود.

تا زمانی که این صداها با درد و التهاب همراه نباشد، گروه درمان نگرانی زیادی برای ایجاد این صداها ندارند، اما در صورتی که تولید این صداها، همراه با درد و التهاب باشد، باید برای درمان مشکل موجود، به پزشک مراجعه کرد.

مهم ترین عارضه این کار تضعیف مکرر عضلات حمایت کننده مفاصل است، چرا که اختلال در سیستم هوشمند حمایتی مفاصل، اشکال در ارسال پیام ها و پاسخ ندادن به موقع و قوی عضلات را در بردارد و مفاصل مربوطه را دو چندان در معرض صدمه قرار می دهد.

از جمله دیگر مضرات این کار، آن است که فشار زیادی به تمام بافت های اطراف مفصل از جمله عضلات، رباط ها و کیسول مفصلی وارد می کند. عناصر غیرفعال اطراف مفصل که در طول بلند خود قرار می گیرند به مرور افزایش طول می دهند و امکان انجام حرکات دقیق را از فرد سلب می کنند.

با این کار در سن بالا منتظر آرتروز و لرزش دست و پا باشید. احتمال لرزش در سنین بالاتر به علت اختلال در ارتباط گیرنده ها و عضلات، کاهش تمرکز و کنترل حرکت دقیق و کاهش ثبات مفصلی نیز وجود خواهد داشت. در این زمینه بروز آرتروز با کاهش فشار عضلانی حتمی است.

منشا بسیاری از سردردهای غیرمشخص و حتی تاری دید هم در همین عادت نابجا و خطرناک و فشارهای غیرمعمول به ستون فقرات و گردن است. عروق تغذیه کننده مغز از گردن عبور می کنند و هرگونه فشار به آنها، که بیشتر به واسطه اسپاسم عضلات گردن ایجاد می شود، مشکلات مغز و اعصاب را در سطوح مختلف ایجاد خواهد کرد.