

از شکستن قلعج چه می‌دانید



جام جم آنلاین: شاید شما هم جزو آن دسته از مردم، بویژه جوان‌ترهایی باشید که گهگاه با به صدا درآوردن انگشتان دست، گردن یا مهره‌های کمرشان، اصطلاحاً قلعجشان را می‌شکنند.

جام جم آنلاین: شاید شما هم جزو آن دسته از مردم، بویژه جوان‌ترهایی باشید که گهگاه با به صدا درآوردن انگشتان دست، گردن یا مهره‌های کمرشان، اصطلاحاً قلعجشان را می‌شکنند.

شاید دیده باشید کسانی را که این کار را پیوسته و مدام انجام می‌دهند. اگر خودتان هم جزو این افرادید، خوب است در این باره بیشتر بدانید:

در سال 1971 میلادی دو دانشمند آلمانی به مفصل سوم بین انگشت و کف دست نیرویی کششی وارد آوردند و با مشاهده شکل‌گیری حباب‌هایی از گاز در این آزمایش ثابت کردند که فشار بر مفاصل یاد شده سبب آزاد شدن گاز CO2 می‌شود.

وارد آمدن نیروی کششی بین سطوح مفصل سبب افزایش حجم آن و کاهش فشار مایعی می‌شود که درون مفصل است. این کاهش به خروج گاز درون مفصل و ایجاد حباب می‌انجامد.

وارد آوردن فشار بخصوص با شکستن قلعج سبب حرکت مایع درون مفصل به قسمت‌هایی می‌شود که زیر فشار کمتر باشد.

صدای حاصل از شکستن قلعج به سبب خوابیدن یا ترکیدن همین حباب‌های گاز در جریان حرکت مایع درون مفصل است.

شکستن قلعج کمر، گردن و بخصوص انگشت‌ها برای رفع خستگی، شاید موجب احساس راحتی شود، اما عارضه ساییدگی زودرس مفاصل‌ها را به دنبال خواهد آورد.

با اولین نشانه‌های ساییدگی، درد و التهاب مفاصل بویژه در انگشت‌ها و گردن که حساس‌تر از مهره‌های کمر هستند شروع خواهد شد. در میان انگشتان دست، انگشت شست بیش از انگشتان دیگر در معرض خطر است.

چرخش ناگهانی در ناحیه گردن و بویژه کمر هم بسیار خطرناک قلمداد شده، آسیب‌های ستون فقرات و عضلات گردن را شدیدتر می‌کند.

شکستن قلعج به سبب ایجاد حس راحتی و رفع موقت خستگی، ممکن است سبب تکرار و عادت به انجام عمل شود. تکرار و عادت، افزون بر ایجاد اختلال وابستگی روانی، خرابی‌ها و آسیب‌های مفصلی را زودتر و شدیدتر پیش می‌آورد.

تا آنجا که می‌توانید از شکستن قلعج مفاصل‌تان خودداری کنید.

رشید حسام - جام‌جم