

قولنج تان را نشکنید!

شاید شما هم جزو آن دسته از مردم باشید که گهگاه با به صدا درآوردن انگشتان دست، گردن یا مهره‌های کمرشان، اصطلاحاً قولنجشان را می‌شکنند.



سلامت نیوز: شاید شما هم جزو آن دسته از مردم باشید که گهگاه با به صدا درآوردن انگشتان دست، گردن یا مهره‌های کمرشان، اصطلاحاً قولنجشان را می‌شکنند. شاید دیده باشید کسانی را که این کار را پیوسته و مدام انجام می‌دهند. آیا از خود پرسیده‌اید علت این صدا چیست؟ اگر خودتان هم جزو این افراد هستید، خوب است در این باره بیشتر بدانید: داخل مفصل، مایعی وجود دارد که به حرکت آسان تر استخوان‌های مجاور یکدیگر کمک می‌کند. در این مایع، غیر از مواد مختلف، گازهای گوناگونی نیز وجود دارند. افزایش حجم مفصل که با کشش انگشت ایجاد می‌شود، فشار داخل مفصل را کاهش می‌دهد و یک حالت مکش و خلأ در آن ایجاد می‌کند. کاهش فشار و حالت مکش باعث می‌شوند که گازهای محلول در مایع مفصل به صورت حباب درآیند و ترکیدن این حباب‌ها باعث ایجاد صدا و آرامش شخص می‌شود و کم کم این مساله به صورت عادت در می‌آید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از اطلاعات؛ این حالت در مفاصل دیگر بدن نیز با درجات کمتری می‌تواند ایجاد شود. شخص با ایجاد حداکثر دامنه حرکت در مفصل موجب کشش آن مفصل شده و پس از ترکیدن حباب‌های گاز راحت می‌شود و چون حل شدن گازها نیاز به زمان دارد، به همین دلیل در صورت تکرار این کار، تا مدتی هیچ صدایی از مفصل شنیده نمی‌شود. به این کار در اصطلاح شکستن قولنج می‌گویند که یا خود شخص موفق می‌شود قولنج را بشکند یا شخص دیگری آن را برایش انجام می‌دهد. به گفته متخصصان، قولنج کردن ناحیه پشت می‌تواند به دلیل گرفتگی عضلانی در اثر انجام حرکات ناگهانی ورزشی و کارهای سنگین، مشکلات گوارشی، قرار گرفتن در معرض سرما و گرما، قرارگیری در وضعیت یکسان به مدت طولانی یا کمبود مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم در بدن باشد و گاه ممکن است با علائم بیماری قلبی و عروقی اشتباه گرفته شود.

آسیب‌های ناشی از شکستن قولنج به نظر برخی از کارشناسان، هنوز ثابت نشده که آیا صدا در آوردن از مفاصل موجب آسیب جدی به آنها می‌شود یا خیر، ولی می‌توان گفت با گذشت زمان و تکرار این عادت، بافت‌های نرم اطراف مفصل آسیب می‌بینند و روی دامنه حرکتی مفصل اثر می‌گذارند. حرکت دادن ناگهانی گردن یا ستون فقرات و به‌خصوص فشار روی مهره‌ها یا حرکت ناگهانی گردن توسط شخصی دیگر برای به اصطلاح شکستن قولنج، گذشته از آسیب شدیدی که می‌تواند به مفاصل مهره‌ها بزند، ممکن است باعث گرفتگی و اسپاسم شدید و دردناک عضلات اطراف شود که درمان خاص خود را نیاز خواهد داشت. اگر این امر به صورت عادت درآید، مهره‌ها به تدریج ساییده می‌شوند. با این حال برخی از متخصصان بر این باورند که شکستن قولنج کمر، گردن و به ویژه انگشت‌ها برای رفع خستگی، شاید موجب احساس راحتی شود، اما عارضه ساییدگی زودرس مفاصل‌ها را به دنبال خواهد آورد.

با نخستین نشانه‌های ساییدگی، درد و التهاب مفاصل به ویژه در انگشت‌ها و گردن که حساس‌تر از مهره‌های کمر هستند شروع خواهد شد و در میان انگشتان دست، انگشت شست بیش از انگشتان دیگر در معرض خطر است. چرخش ناگهانی در ناحیه گردن و به ویژه کمر هم بسیار خطرناک است و آسیب‌های ستون فقرات و عضلات گردن را شدیدتر می‌کند. شکستن قولنج 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. پس تا آنجا که می‌توانید از شکستن قولنج مفاصل‌تان خودداری کنید. درمان قولنج با انجام درمان‌های فیزیوتراپی بهبود می‌یابد و در صورت رد کردن علل مهم‌تر مثل بیماری‌های قلبی و عروقی انجام روش‌های درمانی چون ماساژ و استراحت کامل می‌تواند به روند تسریع بهبودی این بیماری کمک فراوانی کند و در صورت طولانی شدن قولنج در افراد بررسی علل مهم‌تر همچون انجام آزمایش‌های بیشتر ضروری است.

پیشگیری به توصیه متخصصان -- لازم است برای پیشگیری از ابتلا به قولنج به وضعیت بدن در طول روز توجه داشته باشیم و در صورت انجام کار یکنواخت به ازای هر یک ساعت 10 دقیقه وضعیت بدن را تغییر بدهیم. همچنین تامین مواد معدنی مورد نیاز بدن از جمله کلسیم و منیزیم نیز از بروز قولنج پیشگیری می‌کند. در صورتی که عادت دارید از مفاصل خود صدا درآورید، سعی کنید با مشغول کردن خود به کارهای دیگر، این عادت را از خود دور کنید. اگر شش ماه این عمل را انجام ندهید، برای همیشه راحت خواهید شد. با برنامه‌های منظم ورزشی و ورزش‌های کششی کم کم قدرت عضلات و انعطاف پذیری مفاصل افزایش می‌یابد و تدریجاً

احساس شکستگی قولنج از بین می‌رود.

اگر پس از فعالیت‌های ورزشی احساس می‌کنید به شکستن قولنج نیاز دارید، نشان دهنده این است که ورزش را به طور صحیح انجام نمی‌دهید و پس از آن دچار گرفتگی عضلات شده یا احساس قولنج می‌کنید. برای پیشگیری از بروز دردهای عضلانی پس از انجام حرکات ورزشی، توجه به این نکات می‌تواند مفید باشد:

1- قبل از ورزش سنگین، با حرکات ورزشی سبک خود را گرم کنید.

2- پس از ورزش، با حرکات کششی و سبک خود را سرد کنید.

3- هنگام ورزش نگذارید بدن شما خشک شود و مرتب آب بنوشید. در هنگام ورزش ممکن است اختلال الکترولیت در بدن ایجاد شود؛ بنابراین با نوشیدن مایعات مناسب محتوی مواد معدنی از این پدیده جلوگیری کنید.

4- متناسب با نوع ورزش، کالری مورد نیاز خود را تامین کنید.

5- در صورتی که ورزش حرفه ای انجام می‌دهید، در زمان‌های مناسب از ماساژورهای مطلع و به طور علمی استفاده کنید. فیزیوتراپی نیز می‌تواند کمک کننده باشد. باید توجه داشت که صدای مفصل همیشه ناشی از شکستن قولنج نیست و بعضی از مفاصل ما حین انجام بعضی حرکات یا هنگام راه رفتن صدا می‌دهند.

اگر صدا با درد همراه نباشد، معمولاً چیز مهمی نیست و در دوره ای از زندگی وجود دارد و خود به خود از بین می‌رود؛ ولی اگر ماندگار بود و باعث ناراحتی شد یا درد داشت، باید به ارتوپد مراجعه کرد؛ زیرا ممکن است علت آن عوامل مختلفی مانند ساییده شدن نسوج نرم اطراف مفصل روی برجستگی‌های استخوانی، ضایعات منیسک، ضایعات غضروفی یا رباط‌های اطراف مفصل باشد.

نکته دیگر اینکه، مفهوم قولنج در علم پزشکی قدیم با امروز فرق می‌کند. در قدیم هر عضوی از اعضای بدن قولنج مخصوص خود را داشت؛ مثل قولنج کبد که باعث دردهای شدید سمت راست شکم می‌شود، قولنج کلیه که به صورت دردهای شدید و متناوب ناحیه کلیه با انتشار به ناحیه زیر شکم خود را نشان می‌دهد و قولنج روده که باعث دردهای متناوب و ناراحت کننده شکم می‌شود اما امروزه مشخص شده که تمامی این موارد به دلیل اسپاسم‌های متناوب عضلات صاف در عضو مربوطه است.