

شکستن قولنج، ممنوع

یک فیزیوتراپ گفت: شکستن قولنج، حرکتی است...



جام جم آنلاین: یک فیزیوتراپ گفت: شکستن قولنج، حرکتی است که در بسیاری از مردم برای رفع خستگی انجام می‌شود. این حرکت تا زمانی که معقول و غیرتهاجمی انجام شود، مشکلی در فرد ایجاد نمی‌کند زیرا در ستون فقرات فرد کششی ایجاد می‌کند که برای ایجاد احساس بهتر مفید است. دکتر علی‌اصغر ارسطو در گفت‌وگو با ایسنا افزود: وقتی در دیسک‌های کمری مقداری کشش ایجاد شود، مهره‌های کمری از بالا تا پایین، تحت تاثیر قرار گرفته و احساس راحتی منتقل می‌شود.

وی ادامه داد: حرکت شدید و ناگهانی تا حدی که فرد احساس درد کند، موجب کشیدگی میکروسکوپی در تارهای عضلانی دیواره دیسک می‌شود.

اعمال نیروی زیاد برای این کار موجب ایجاد عارضه در عضلات ستون فقرات شده و ممکن است برای فرد اتفاق ناخوشایندی رخ دهد. اما شخص در صورت محدود شدن دامنه حرکات و در اثر گرفتگی عضلات احساس خستگی می‌کند و این احساس می‌تواند با چند بار قولنج شکستن در حد معمول در طول روز رفع شود.

این فیزیوتراپ می‌افزاید: بهتر است این حرکت برای کسی که تا به حال چنین حرکتی را تجربه نکرده انجام نشود. همچنین افراد مسن و کودکان استحکام لازم را در عضلات ندارند و ممکن است چنین حرکتی موجب شکستگی در ستون فقرات آنان شود.