



«شکستن قولنج» به مهره‌های کمر آسیب جدی می‌رساند

یک متخصص فیزیوتراپی گفت: شکستن قولنج کمر و تکرار آن موجب وارد آمدن آسیب‌های جدی به مهره‌های کمر و التهاب مفاصل می‌شود...

یک متخصص فیزیوتراپی گفت: شکستن قولنج کمر و تکرار آن موجب وارد آمدن آسیب‌های جدی به مهره‌های کمر و التهاب مفاصل می‌شود.

دکتر فاطمه حمیدیان در گفت و گو با ایسنا، اظهار داشت: قولنج یا گرفتگی عضلات، عارضه‌ای است که در اثر عوامل فیزیکی مانند قرارگیری در وضعیت یکسان به مدت طولانی و یا کمبود مواد معدنی مانند کلسیم و منیزیم در بدن به وجود می‌آید. وی افزود: شکستن قولنج به هیچ وجه درست نیست و می‌تواند موجب آسیب‌های جدی مهره‌های کمر و ابتلا به کمردردهای مزمن شود.

حمیدیان تصریح کرد: توصیه می‌شود برای پیشگیری از ابتلا به قولنج به وضعیت بدن در طول روز توجه داشته و در صورت انجام کار بکنواخت به ازای هر یک ساعت 10 دقیقه وضعیت بدن را تغییر داده و نرمش کنید.

وی خاطرنشان کرد: همچنین تامین مواد معدنی مورد نیاز بدن از جمله کلسیم و منیزیم نیز از بروز قولنج پیشگیری می‌کند. این متخصص فیزیوتراپی اظهار کرد: قولنج توسط کشیدن عضله رفع می‌شود ولی این کار باید توسط فیزیوتراپیست انجام شود.