

«Κρακ» στα δάχτυλα: πόσο επιζήμιο είναι; Το χαρακτηριστικό «κρακ» των δαχτύλων πρωταγωνιστεί στις λίστες με τις πιο ενοχλητικές συνήθειες. Τι συμβαίνει όμως, στα δάχτυλα και τις ενώσεις τους όταν το κάνουμε αυτό;



Οι σύνδεσμοι ανάμεσα από

τα οστά του ανθρώπινου οργανισμού περιέχουν υγρό και αέρια, όπως είναι το άζωτο και το διοξείδιο του άνθρακα. Όταν το υγρό αυτό βρίσκεται υπό πίεση, τη στιγμή δηλαδή που ασκείται πίεση στον σύνδεσμο, το αέριο απελευθερώνεται και ακούγεται αυτός ο χαρακτηριστικός ήχος. Είναι όμως η ανακουφιστική κατά τα άλλα κίνηση, επικίνδυνη για τον οργανισμό;

Σύμφωνα με τον καθηγητή ρευματολογίας και ερευνητή του Πανεπιστημίου του Johns Hopkins University, Δημήτριο Παππά, M.D, για μερικούς ανθρώπους η κίνηση αυτή είναι μία μια νευρική συνήθεια, ενώ σε άλλους προσφέρει ανακούφιση. Ωστόσο το ερώτημα παραμένει: μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία των αρθρώσεων αυτή η συνήθεια και αν ναι, ποιες μπορεί να είναι οι συνέπειες;

Υπάρχουν παρενέργειες στις αρθρώσεις;

Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει καμία απόδειξη, ότι το «σπάσιμο» των δαχτύλων προκαλεί οποιαδήποτε βλάβη, όπως για παράδειγμα αρθρίτιδα στις αρθρώσεις.

Ωστόσο, στην ιατρική βιβλιογραφία είναι διαθέσιμα στοιχεία που αναφέρουν ότι

ορισμένες ζημιές στις αρθρώσεις ενδεχομένων να συνδέονται με τις ρωγμές από τον τραυματισμό των συνδέσμων που περιβάλλουν την άρθρωση ή με την εξάρθρωση των τενόντων, καταστάσεις οι οποίες βέβαια βελτιώνονται με κάποια συντηρητική αγωγή.

Μια μελέτη διαπίστωσε μάλιστα, ότι μετά από πολλά χρόνια «σπασίματος» των δαχτύλων, οι αρθρώσεις μπορεί να προκαλέσουν μειωμένη δύναμη της λαβής σε σχέση με τους ανθρώπους που δε «σπάνε» τα δάχτυλά τους.

Μπορεί η συνήθεια αυτή να οδηγήσει σε αρθρίτιδα;

Δεν υπάρχουν στοιχεία μιας τέτοιας συνέπειας. Σε περιορισμένες μελέτες μάλιστα, που έγιναν, δεν υπήρξε καμία αλλαγή στην εμφάνιση της αρθρίτιδας μεταξύ ατόμων που είχαν την συνήθεια να «σπάνε» τα δάχτυλά τους και σε εκείνους που δεν το έκαναν.

Τι προκαλεί την αρθρίτιδα;

Υπάρχουν διαφορετικά είδη αρθρίτιδας αλλά οι βασικές κατηγορίες είναι δύο: η φλεγμονώδης αρθρίτιδα, όπως η ρευματοειδής αρθρίτιδα και η εκφυλιστική αρθρίτιδα, πιο γνωστή ως οστεοαρθρίτιδα. Οι αιτίες δεν είναι πλήρως καθορισμένες, ωστόσο, οι έρευνες εστιάζουν στην αποσαφήνιση των μηχανισμών που οδηγούν σε αυτές τις ασθένειες.

Σε γενικές γραμμές όμως, μια γενετική προδιάθεση είναι πολύ πιθανό να οδηγήσει και στις δύο μορφές αρθρίτιδας. Πιο συγκεκριμένα, για την φλεγμονώδη αρθρίτιδα, πιθανά αίτια θεωρούνται οι άγνωστοι εξωγενείς περιβαλλοντικοί παράγοντες, ενώ στην περίπτωση της οστεοαρθρίτιδας, ως «ένοχοι» εικάζονται η γήρανση και η υπερβολική καταπόνηση, που ενδεχομένως να επιταχύνουν τις βλάβες στις αρθρώσεις.

Αν κάποιος πάσχει από αρθρίτιδα, μπορεί η συνήθεια να «σπάει» τα δάχτυλά του να επιδεινώσει την υγεία των αρθρώσεών του;

Όχι. Ωστόσο, θεωρητικά το σκάσιμο της άρθρωσης σε ασθενείς με αδύναμες ή κατεστραμμένες αρθρώσεις λόγω αρθρίτιδας, θα μπορούσε δυνητικά να οδηγήσει ευκολότερα σε τραυματισμό συνδέσμων ή σε οξύ τραύμα στις αρθρώσεις.

Υπάρχει διαφορά μεταξύ του τι συμβαίνει στις αρθρώσεις ενός παιδιού και ενός ενήλικα;

Όχι, αλλά η τακτική αυτή κίνηση έχει συνδεθεί με «αλλοιώσεις» του δέρματος στην περιοχή των ενώσεων στις γυναίκες.

Όλα αυτά τα χρόνια έχουν υπάρξει πολλές μελέτες που επιχειρήσαν να απαντήσουν στο ερώτημα «αν το σπάσιμο των δαχτύλων είναι επιβλαβές για τις αρθρώσεις». Ωστόσο, σε αυτό που καταλήγουν οι περισσότερες είναι ότι η συνήθεια αυτή δεν οδηγεί σε αρθρίτιδα, αλλά μπορεί να προκαλέσει ασθενέστερη πρόσφυση.

Από την άλλη βέβαια, τα στοιχεία αποκαλύπτουν ότι ένα ποσοστό 7% των ανθρώπων που έχουν αυτή τη συνήθεια, ενδεχομένως να παρουσίασαν βλάβες στην περιοχή του χόνδρου, κάτι που οι ειδικοί επικαλούνται προκειμένου να εξηγήσουν γιατί είναι πολύ απίθανο το «κρακ» να προκαλεί όντως αρθρίτιδα. Το ίδιο ποσοστό, σύμφωνα με τις έρευνες μπορεί να παρουσιάσει άλλα προβλήματα αλλά όχι σοβαρού μεγέθους.

Ως εκ τούτου, η κίνηση αυτή δεν συνιστάται, διότι μπορεί να προκαλέσει κάποια έστω και περιορισμένη ζημιά, αλλά δεν είναι μια ακραία συνήθεια, η οποία θα πρέπει απαραίτητα να αποφεύγεται.

Πηγή: clickatlife.gr