

# رابطه شکستن قولنج و بیماری پارکینسون

خرداد 7، 1394

معمولا برای همه ما پیش می آید که بر اثر خستگی جسمی، یک کش و \* قوس به بدن خود می دهیم. بر اثر عادت فشاری را روی انگشتان خود وارد می کنیم یا با کج و راست کردن گردن و کمر که بر اثر خستگی ها مثلا نشستن های طولانی مدت ایجاد شده است، لذت شنیدن صدای شکستن قولنج را به جان بخریم. این صدای لذت بخش از کجا می آید؟ چرا بعد از شکستن قولنج احساس خوبی پیدا می کنیم؟ آیا این کار سلامت مان را به خطر می اندازد؟ با ما همراه باشید.

به گفته متخصصان علت قولنج کردن مفاصل، ایجاد حباب های گاز دی اکسید کربن (CO<sub>2</sub>) است که با افزایش حجم داخل مفصل نوعی احساس تنگی در فواصل مفصلی ایجاد می کند و افراد با خم کردن مفصل شان، حباب به وجود آمده را می ترکانند و به اصطلاح قولنج شان شکسته می شود. در این حالت حجم مفصل به حالت عادی و طبیعی خود بر می گردد، اما این برگشت پذیری همیشگی نیست و به همین دلیل هم شکستن قولنج با آن صدای خوشایند به یک عادت تبدیل خواهد شد.

براساس آمار بیش از ۶۸ درصد افراد عادت به شکستن قولنج انگشتان دست شان دارند. ۵۰ درصد علاوه بر انگشتان دست، قولنج کمر، گردن و شانه های شان را هم می شکنند اما درصد کمی هم وجود دارند که با شکستن قولنج گوش و انگشتان پا و مچ و... احساس خوبی پیدا می کنند.

بسیاری از متخصصان بر این باورند قولنج شستن یا همان خم کردن مفاصل تنها برای افرادی خطرناک است که دچار مشکلات مفصلی و دردهای مزمن استخوانی عضلانی هستند اما خم کردن مفاصل انگشتان، گردن، کمر و... و شکستن قولنج تقریبا هیچ ضرری برای افراد سالم ندارد و آسیبی به مفاصل، مهره های گردن و کمر و استخوان ها وارد نمی کند. حتی هیچ پژوهش علمی موثقی در رابطه با شکستن قولنج و ابتلا به آرتروز وجود ندارد. البته کم نیستند متخصصانی که بی خطر بودن شکستن قولنج را رد می کنند. پروفیسور راجر دیمن، متخصص طب فیزیکی و استاد دانشگاه پورتلند از جمله همین مخالفان است.

به گفته پروفیسور دیمن، شکستن قولنج برای بعضی ها با آسیب هایی همراه است چون فرد برای رسیدن به صدای خوشایند ناشی از آن گاهی

فشار زیادی به مفاصل وارد می کنند و به آنها صدمه می زند. پس اگر شما هم جزو افرادی هستید که عادت به شکستن قولنج دارید و گاهی اوقات این فشار به حدی است که دچار درد می شوید، باید این عادت را برای همیشه کنار بگذارید. حتی اگر از اطرافیان تان می خواهید که قولنج کمرتان را با دست یا حتی پا بشکنند، خبر خوبی برای تان نداریم چون براساس بررسی های این متخصص طب فیزیکی، این کار می تواند به بروز آسیب های ستون فقرات، دردهای مفصلی در ناحیه کمر و گردن، سردرد، تاری دید و... منجر شود.

حتما شما هم شنیده اید که می گویند شکستن قولنج باعث بروز بیماری پارکینسون در دوران میان سالی و سالمندی می شود. این موضوع چقدر واقعیت دارد؟ شاید بهتر باشد با آگاهی در مورد پارکینسون و توضیحاتی درباره این بیماری به جواب برسیم. پارکینسون یک بیماری دستگاه عصبی مرکزی در بزرگسالان است که با افزایش سن، احتمال ابتلا به آن افزایش می یابد و از جمله علائم آن سفتی عضلانی پیش رونده تدریجی، لرزش و از بین رفتن مهارت های حرکتی است. در واقع این مشکل هنگامی ایجاد می شود که نواحی خاصی از مغز توانایی شان را در تولید هورمون دوپامین از دست می دهند. پس با توجه به این موضوع که پارکینسون یک اختلال مغزی است و در شاخه بیماری های مغز و اعصاب قرار می گیرد، نمی تواند رابطه ای با شکستن قولنج داشته باشد و اگر هم عده ای می گویند شکستن قولنج زمینه لرزش دست را در دوران سالمندی فراهم می کند، این لرزش هیچ ربطی به پارکینسون ندارد؛ هرچند این موضوع هم نیاز به بررسی های بیشتر دارد چون در محافل علمی بحث درباره آن کم نیست و تنها براساس نتایج چندتحقیق محدود در دنیا پزشکان روی این ارتباط تاکید کرده اند.

شاید شکستن معمولی قولنج انگشتان در حالت عادی مشکل زا نباشد اما این موضوع در مورد گردن اصلا صادق نیست و ممکن است انجام حرکات سریع برای شکستن قولنج به شریان های گردن آسیب برساند و باعث تحریک لنف های ناحیه سر و گردن و سایش تدریجی مهره ها شود و سلامت فرد را به شدت به خطر بیندازد. همچنین هرگز نباید از فرد دیگری برای شکستن قولنج تان کمک بگیرید چون احتمال آسیب به ستون فقرات، کوفتگی، ضرب دیدگی، و دررفتگی مفاصل کم نیست. از طرفی شکستن قولنج برای افرادی که در سنین میان سالی و سالمندی قرار دارند خطرناک تر است چون به دلیل ضعف مفاصل، ابتلا به آرتروز یا پوکی استخوان ممکن است آسیب ببینید.