MITE #3: Petar les articulacions provoca lesions i artrosi.



MITO #3: Crujir las articulaciones provoca lesiones y artrosis.

Encara que tothom està d'acord en que petar-se les articulacions és una activitat altament addictiva, no hi ha tant acord en si es tracta d'una acció que pot lesionar o no les articulacions.

Des dels anys setanta sabem què produeix el soroll. La tracció a que se sotmet l'articulació en fer-la petar fa disminuir la pressió en la cavitat. Això provoca que el gas dissolt en ella formi bombolles (essencialment de diòxid de carboni i nitrogen) produint el so característic. Fins al cap de 20 o 30 minuts, que és el temps que triga el gas a dissoldre's novament en el líquid articular, no es pot tornar a produir.

I, aquest procés, si es repeteix moltes vegades, acaba sent perjudicial?

Durant molts anys, la manca d'estudis conclusius ha fet que els metges, més guiats pel sentit comú que pels seus coneixements científics, aconsellessin evitar-ho tant com fos possible. Sovint aquest consell, però, ha portat als afectats a sentir més necessitat de fer-ho.

La manca d'una resposta clara va animar a un metge, anomenat Donald Unger, a portar a terme un senzill estudi. Va començar a petar-se, diverses vegades al dia, les articulacions dels dits; però només les de la mà esquerra. El seu estudi va durar seixanta anys! Durant aquest temps, una mà no va tenir lesions diferents que l'altra.

Per sort, avui disposem de treballs científics més seriosos. En ells s'ha comparat un llarg nombre de persones que s'han petat les articulacions durant anys amb d'altres que no ho han fet. Les conclusions són clares: no hi ha diferències entre l'estat de salut d'uns i altres.

Per tant, tots aquells que hi sigueu addictes, no patiu; res fa pensar que estigueu malmetent el vostre cos.

Aquest missatge també cal fer-lo arribar als pares que pateixen per les articulacions dels seus fills. No cal que hi pateixin més. Tampoc cal que els facin patir a ells insistint-los que ho haurien de deixar de fer.

Jaume Rosset i Llobet
Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa.
www.institutart.com

Aunque todo el mundo está de acuerdo en que crujir las articulaciones es una actividad tremendamente adictiva, no hay tanto acuerdo en si se trata de una acción que puede o no lesionar las articulaciones.

Desde los años setenta sabemos qué produce el ruido. La tracción a que sometemos la articulación cuando la hacemos crujir hace disminuir la presión en la cavidad. Esto provoca que el gas disuelto en ella forme burbujas (esencialmente de dióxido de carbono y nitrógeno) produciendo el sonido característico. Hasta después de 20 o 30 minutos, que es el tiempo que tarda el gas en disolverse nuevamente en el líquido articular, no se puede volver a producir.

¿Y, este proceso, si se repite muchas veces, acaba siendo perjudicial?

Durante muchos años, la falta de estudios conclusivos ha hecho que los médicos, más guiados por el sentido común que por sus conocimientos científicos, aconsejaran evitarlo tanto como fuera posible. Pero, a menudo, este consejo ha llevado a los afectados a sentir más necesidad de hacerlo.

La falta de una respuesta clara animó a un médico, llamado Donald Unger, a realizar un sencillo estudio. Comenzó a crujirse, varias veces al día, las articulaciones de los dedos; pero sólo las de la mano izquierda. ¡Su estudio duró sesenta años! Durante este tiempo, una mano no tuvo lesiones diferentes que la otra.

Por suerte, hoy disponemos de trabajos científicos más serios. En ellos se ha comparado un largo número de personas que se han crujido las articulaciones durante años con otros que no lo han hecho. Las conclusiones son claras: no hay diferencias entre el estado de salud de unos y otros.

Por lo tanto, todos aquellos que seáis adictos a crujir vuestras articulaciones, no os preocupéis; nada hace pensar que estéis dañando vuestro cuerpo.

Este mensaje también hay que hacerlo llegar a los padres que sufren por las articulaciones de sus hijos. No hace falta que sufran más. Tampoco es necesario que les hagan sufrir a ellos insistiéndoles que deberían dejar de hacerlo.

Jaume Rosset i Llobet
Institut de Fisiologia i Medicina de l'Art-Terrassa.
www.institutart.com