

«Σπάτε» τα δάκτυλά σας; Πόσο επικίνδυνη είναι αυτή η συνήθεια για την πρόκληση αρθρίτιδας

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Για κάποιους είναι ανακουφιστικό, για άλλους ανατριχιαστικό. Πόσο επιβλαβής είναι τελικά η συνήθεια του να «σπάμε» τα δάχτυλά μας και τι κινδύνους εγκυμονεί;



Τα χέρια αποτελούν ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία που διαθέτουμε. Συμμετέχουν σχεδόν σε κάθε εργασία που κάνουμε. Είναι, λοιπόν, λογικό να καταπονούνται. Σε αυτή την κόπωση των δαχτύλων αντιδράμε συχνά προσπαθώντας να «ξεπιαστούμε» με μια γνώριμη κίνηση: «Σπάμε» τα δάκτυλα, δηλαδή διπλώνουμε τα δάχτυλα και τα πιέζουμε με το άλλο χέρι μέχρι που ακούγεται ένα χαρακτηριστικό «κρακ» σαν σπάσιμο. Κι ενώ αυτή η κίνηση μοιάζει ανακουφιστική, πολλοί επισημαίνουν ότι μπορεί να μην είναι ιδιαίτερα ωφέλιμη ή καλή για την υγεία συνήθεια.

Σύμφωνα με τους ερευνητές του Πανεπιστημίου Harvard υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους οι άνθρωποι «σπάνε» τα δάχτυλά τους. «Πολλοί το απολαμβάνουν, ενώ για άλλους αποτελεί μια ασυναίσθητη κίνηση για να αντιμετωπίσουν το στρες που νιώθουν», λέει ο δρ. Robert Shmerling, ρευματολόγος και συντάκτης στο Harvard Health. «Για άλλους, πάλι, αποτελεί μια

ενοχλητική συνήθεια».

Τι προκαλεί το «κρακ»

Σύμφωνα με την δρ. Thanda Aung, επίκουρο καθηγήτρια του Τμήματος Ρευματολογίας του Πανεπιστημίου UCLA, δεν υπάρχουν αρκετά επιστημονικά στοιχεία που να εξηγούν επαρκώς τον μηχανισμό που προκαλεί το «κρακ» που ακούγεται όταν κάνουμε αυτή την κίνηση με τα δάχτυλά μας.

Δύο επικρατέστερα σενάρια

Το πρώτο σενάριο υποστηρίζει ότι είναι αποτέλεσμα της «μετακίνησης όλων των δομών» του δαχτύλου, όπως τα οστά, οι τένοντες και οι σύνδεσμοι.

Το δεύτερο πιθανό σενάριο σχετίζεται με το αρθρικό υγρό, την ουσία δηλαδή που λιπαίνει τις αρθρώσεις. Το αρθρικό υγρό περιέχει αέρια και, σύμφωνα με την δρ. Aung, το «κρακ» ενδέχεται να προκαλείται από την απελευθέρωση αυτών των αερίων στις αρθρώσεις των δακτύλων.

Μπορεί αυτή η συνήθεια να προκαλέσει αρθρίτιδα

Παλαιότερη μελέτη υποστήριξε ότι «όσοι συνηθίζουν να προκαλούν το «κρακ» στα δάχτυλά τους είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν πρήξιμο στα χέρια και να έχουν χαμηλότερη δύναμη λαβής. Οι μελετητές επεσήμαναν, ωστόσο, ότι «δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις ότι αυτή η συνήθεια σχετίζεται με οστεοαρθρίτιδα».

«Παρ' όλα αυτά, εάν πιέζετε τις αρθρώσεις σας τακτικά, είναι πιθανό να προκληθεί βλάβη», σημείωσε η δρ. Thanda Aung.

Πώς θα απαλλαγείτε από αυτή τη συνήθεια

Πολλοί είναι εκείνοι που ομολογούν ότι το «κρακ» στα δάχτυλα είναι μια μέθοδος διαχείρισης του στρες.

Σύμφωνα την δρ. Aung, υπάρχει τρόπος να απαλλαγείτε από αυτή την βλαβερή συνήθεια. Το βασικό είναι να υιοθετήσετε άλλες συνήθειες που καταπολεμούν το άγχος. Η ειδικός υποστηρίζει ότι οι ασκήσεις αναπνοής και οι τεχνικές διαλογισμού είναι πρακτικές που θα μπορούσαν να αποδειχθούν βοηθητικές. Πολλά επιστημονικά ευρήματα συμφωνούν ότι υπάρχουν αποδεδειγμένα σωματικά και ψυχολογικά οφέλη από αυτές τις συνήθειες.

Σύμφωνα με τους αρθρογράφους του Harvard Health, η ανάπτυξη μιας ρουτίνας είναι το κλειδί για να αποκομίσετε τα οφέλη αυτών των υγιεινών πρακτικών. Όσο

περισσότερη εξάσκηση κάνετε, τόσο πιο εύκολο θα είναι να στρέψετε σε αυτές τις στρατηγικές όταν νιώθετε άγχος.

Η δρ. Aung εξηγεί ότι το «κρακ» των δαχτύλων γίνεται πολλές φορές υποσυνείδητα, γι' αυτό προτείνει «να κρατάτε τα χέρια σας απασχολημένα». Βρείτε ασχολίες που σας αρέσουν, γιατί έτσι είναι πιο πιθανό να τις διατηρήσετε μακροπρόθεσμα.

Τέλος, η ειδικός προτείνει να υιοθετήσετε δοκιμασμένες «συνταγές» ανακούφισης του άγχους, όπως η υγιεινή διατροφή, η άσκηση, η σύνδεση με άλλους και η καταγραφή σκέψεων σε ένα ημερολόγιο.

Πηγή: ygeiamou.gr