

Saps que **À**s perill³s fer-se petar els dits? Ho alerten els fisioterapeutes

Título: Europa Espanya CatalÀ

Autor: Mario MartÀ-n Matas

L'etern debat sobre si fer-se petar els dits t^À o no conseq^Àncies negatives per a la salut estÀ m^Às a prop de solucionar-se. AixÀ- ho asseguren els fisioterapeutes, que en un comunicat han recordat que aquesta prÀctica Às "perjudicial", perquè fa que les articulacions es desgastin "innecessÀriament".

Els col·legis de fisioterapeutes de Catalunya, el PaÀs Basc, GalÀcia, Madrid i Navarra han recordat aquest dijous en un comunicat que científics de la Universitat de CalifÀrnia han utilitzat mÀquines d'ultrasons per determinar quÀ passa exactament durant aquest procÀs i, tal com va publicar al desembre 'The Washington Post', "el que permeten veure els ultrasons Às un flaix brillant, com si hi haguÀs focs artificials explotant a l'articulaci³".

En un videoconsell dif³s a trav^Às de la pÀgina web del Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya, els professionals expliquen que les articulacions estan envoltades per una cÀpsula sinovial amb IÀquid i una certa quantitat de gasos oxigen, nitrogen i diÀxid de carboni que tenen com a principal funci³ la lubricaci³ de les articulacions perquè els ossos no es desgastin.

En fer-se petar una articulaci³, aquests gasos surten del IÀquid sinovial abruptament en forma de bombolles que exploten, que Às el que genera el so caracterÀstic. "Petar-se els dits no Às bo perquè, en fer-ho, mobilitzem una articulaci³ que ja t^À m^Às moviment del que hauria de tenir i n'augmentem el desequilibri", un procÀs que genera el desgast de l'articulaci³ i tamb^À de la resta d'elements que l'envolten, com s^Àn els tendons, diu el comunicat.

Ara b^À, els fisioterapeutes sÀ- que defensen que, executada per un professional, aquesta prÀctica pot ser beneficiosa i pot servir per augmentar la mobilitat d'una zona rÀgida, cosa que pot facilitar equilibrar zones amb m^Às i menys moviment. Pel que fa a l'aparici³ d' esclats articulars espontanis, els fisioterapeutes recomanen consultar un professional sanitari per saber si es tracta d'una q^Àesti³ de desequilibri articular o muscular.