



# Fer-se petar els dits

Sovint ignorem que fer-se petar els dits o altres articulacions és perjudicial, atès que aquesta acció provoca que es desgastin innecessàriament tant la pròpia articulació com els lligaments o tendons que l'envolten. Recentment, a més, científics de la Universitat de Califòrnia han utilitzat màquines d'ultrasons per determinar què passa exactament quan ens fem petar les articulacions, i han arribat a la següent conclusió: "El que permeten veure els ultrasons és un flaix brillant, com si hi hagués focs artificials explotant a l'articulació", segons ha publicat el diari *The Washington Post* tot citant el radiòleg Robert D. Boutin de la Universitat de Califòrnia.

I és que les articulacions estan envoltades per una càpsula sinovial amb líquid i una certa quantitat de gasos que tenen com a principal funció la lubricació de les articulacions amb l'objectiu que els ossos no es desgastin. Quan ens fem petar els dits, el que fem és col·locar l'articulació en una posició que fa que l'espai entre els ossos augmenti i que també ho faci el volum de la càpsula sinovial. D'aquesta manera, es crea una zona de baixa pressió que provoca que els gasos surtin del líquid sinovial en forma de bombolles que exploten i que són les que generen el so tan característic de fer-se petar els dits.

En conseqüència, mobilitzem una articulació que ja té més moviment del que hauria de tenir i n'augmentem el desequilibri. En fomentar aquest desequilibri, cada cop tenim més necessitat de fer-nos petar les articulacions. I tot i que a curt termini puguem notar un cert alliberament, a llarg termini se'ns genera un desgast en l'articulació i a la resta d'estructures que l'envolten.

També cal incidir en el fet que, de vegades, la nostra constitució corporal afavoreix l'aparició dels esclats articulars. Tot plegat, pot ser valorat per un professional sanitari, que revisi la nostra alineació corporal per determinar si es tracta d'una qüestió de desequilibri articular o muscular.

Col·legi de Fisioterapeutes  
de Catalunya  
[www.fisioterapeutes.cat](http://www.fisioterapeutes.cat)  
[cfc@fisioterapeutes.cat](mailto:cfc@fisioterapeutes.cat)

tech&natural

**kyrocreeam**

*Factiva*



Garantia



**OUTBACK**

[www.kyrocreeam.com](http://www.kyrocreeam.com)