

La advertencia de los fisioterapeutas

Crujir los dedos, esa dañina costumbre que afecta las articulaciones

- También daña tendones y ligamentos

19.02.16 | 17:25h. Informativos Telecinco |

Etiquetas: [crujir los dedos](#) · [articulaciones](#) · [salud ósea](#) · [enfermedades huesos](#)

Muchos tendrán el hábito de hacer crujir sus dedos ignorando que esta práctica daña las articulaciones, los tendones y ligamentos. Es lo que advierten desde [el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña](#), que explica como al hacerlo creamos un desequilibrio en la articulación provocándole un desgaste innecesario.



Un ultrasonido sobre lo que ocurre cuando hacemos crujir los dedos ha sido publicado por un grupo de investigadores de la Universidad de California.

En él explican lo que ocurre: "es como si hubiera fuegos artificiales explotando en la articulación".

Los fisioterapeutas catalanes, por su parte, explican que las articulaciones están protegidas dentro de una cápsula sinovial, que contiene un líquido, además de una cantidad de gases, para garantizar la correcta lubricación de las articulaciones. Esto evita que los huesos se desgasten.

Al hacer crujir los dedos, la articulación se coloca en una posición que hace que el espacio entre los huesos aumente y también el volumen de la cápsula sinovial, por lo que se crea una zona de baja presión que provoca que los gases salgan del líquido sinovial en forma de burbujas que explotan y que generan el sonido característico.

"Aunque a corto plazo podemos notar una cierta liberación, a largo plazo se nos genera un desgaste en la articulación y en el resto de estructuras que la rodean", han advertido los fisioterapeutas.