

Crujir los dedos, perjudicial para las articulaciones

Título: Europa Espanya Espanyol

Infosalus

La manía de crujir los dedos con la única intención de estirar las falanges o por simple hábito, es perjudicial para las articulaciones, según denuncian los fisioterapeutas, quienes han puesto en marcha una campaña para acabar con esta costumbre que puede convertirse en obsesión.

Al parecer, a la larga, estas acciones provocan que tanto la propia articulación, como otras estructuras que las rodean como ligamentos o tendones, se desgasten innecesariamente. Para provocar el chasquido, "se coloca la articulación en una posición determinada que hace que el espacio entre los huesos aumente y también el volumen de la cápsula sinovial", advierte el secretario general del CPFCM, José Santos.

Las articulaciones están rodeadas por una cápsula sinovial con líquido y una cierta cantidad de gases, como oxígeno, nitrógeno y dióxido de carbón, cuya principal función es la de lubricar las articulaciones para que los huesos no se desgasten. Al crujir los dedos, "se crea así una zona de baja presión que provoca que los gases salgan del líquido sinovial en forma de burbujas que estallan y son las que producen ese sonido de crujido tan característico", añade.

Así, asegura, "si este chasquido lo provocamos nosotros mismos, es que estamos movilizamos la articulación más de lo que deberíamos generando desequilibrio. Al fomentar ese desequilibrio, cada vez nos parecerá que necesitamos crujirnos más y, aunque a corto plazo podamos notar una cierta liberación, a la larga este comportamiento generará una serie de problemas en la articulación".

El fisioterapeuta recuerda que no todos los chasquidos son iguales. Así, si este es provocado por un profesional cualificado durante un tratamiento, es que con él está aumentando el movimiento de una zona rígida para equilibrar las zonas con mayor y menor movimiento, por lo que sí resulta beneficioso.

Además, explica que en los casos en los que la propia constitución corporal favorezca la aparición de los crujidos articulares, es recomendable que se visite un profesional sanitario para valorar el caso por si se tratara de una cuestión de desequilibrio articular o muscular.

La campaña puesta en marcha por el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid (CPFCM), el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia, tiene como objetivo el cuidado de las articulaciones y forma parte de la iniciativa '12 meses, 12 consejos de salud'.

¿Cómo cuidar las articulaciones?

Para cuidar las articulaciones, el CPFCM recomienda seguir una dieta variada, haciendo especial hincapié en los lácteos (fundamentalmente para fortalecer los huesos), las proteínas (para los músculos) y las vitaminas A, C y D.

Asimismo, aconseja hacer ejercicio regularmente, aunque la intensidad de la actividad física deberá depender siempre de la edad de quien lo realice, y de su estado físico. Según Santos, "tener un buen tono muscular reparte más la tracción y compresión que sufren nuestras articulaciones y previene la rigidez y del dolor articular".

También recomienda evitar el sobrepeso, ya que éste aumenta la presión del cuerpo sobre las articulaciones y acelera su desgaste, así como el tabaco y el exceso de alcohol, que afectan a la

micro-circulación articular, favorecen el desgaste óseo y articular, y en el caso del alcohol, deshidrata nuestros músculos, entre otros efectos.

Por otra parte, recuerda la importancia de reducir el riesgo de caídas no haciendo esfuerzos por encima de las propias posibilidades, así como de descansar adecuadamente y de mantener siempre una buena postura, ya sea en el trabajo, durante la lectura, o incluso durante el descanso.