



I tu, et fas petar les articulacions?

Qui no coneix algú que es fa petar les articulacions i que hi té tanta traça que quan ho fa gairebé sembla que estigui interpretant l'himne del Barça? És bo, fer-ho, o ens estem fent un mal innecessari?

No és gens bo. Deixem-ho clar d'entrada. I només hi ha una excepció positiva: els casos en què la maniobra ens la realitza un professional sanitari amb fins terapèutics. Tot seguit us expliquem els perquè i us en donem els detalls.

Les articulacions estan envoltades d'una càpsula sinovial a l'interior de la qual hi ha un líquid que conté una certa quantitat de gasos. La seva funció és que els ossos no es desgastin, mantenir-los joves. Just abans de fer-nos petar una articulació, l'estem col·locant en una posició que en fa créixer el volum. Aquest creixement genera una zona de baixa pressió que expulsa els gasos del líquid sinovial, i és quan surten que fan aquest catacraç agut tan característic (un efecte sonor al qual també se sumen lligaments i tendons).

Fer-nos-ho nosaltres mateixos no és bo. Perquè estem mobilitzant innecessàriament una articulació que ja té moviment i n'augmentem el desequilibri. Creem un cercle viciós: l'articulació desequilibrada voldrà que ens la fem petar cada vegada més sovint. I a curt termini potser sentim un cert alliberament, però a llarg termini ens estem desgastant l'articulació i els lligaments i els tendons que l'envolten. Mal assumpte.

És diferent quan la maniobra ens la realitza un professional qualificat, amb intenció terapèutica, per augmentar la mobilitat de la zona rígida i equilibrar-la amb la resta de zones: és l'únic cas en què no ens serà perjudicial l'esclat articular.

També pot passar que sigui la nostra pròpia constitució corporal la que generi aquests petits catacraços. Aleshores el millor és posar-ho en coneixement del nostre fisioterapeuta de confiança, que revisarà la nostra alineació corporal i determinarà si és una qüestió de desequilibri articular o muscular.

Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya
cfc@fisioterapeutes.cat
www.fisioterapeutes.cat

tech&natural
kyrocream
f'activa



Garantia



OUTBACK
Nature's Pharmacy, s.l

www.kyrocream.com