عادل شاه قریشی

۲۰۲۳/۰۱/۲۱

شرح طبی «قلنج عضلانی» در قاموس کبیر افغانستان

آنچه امروز به عنوان قلنج می‌شناسیم، بیشتر از آن که نام بیماری خاصی باشد، یک شکایت مبهم است. قدیم‌ترها به درد و کشیدگی در هر قسمت از بدن قلنج می‌گفتند، اما چیزی که امروزه بیشتر به کار می‌رود «قلنج عضلانی» است. البته قلنج عضلانی هم نشانه یک بیماری خاص نیست، طوری که گاهی علت آن گرفتگی و اسپاسم ناگهانی و دردناک گروهی از عضلات بدن است.عضلاتی که بیشتر دچار این حالت می‌شوند، عضلات اطراف ستون مهره‌ها و عضلات گردن هستند. در این حال عضله نسبت به لمس دردناک و حساس می‌شود و به همین خاطر فرد نمی‌تواند مثل قبل، بدن خود را حرکت دهد. تقریبا همه آدم ها در طول زندگی خود گرفتگی عضلانی را تجربه می‌کنند.

•اسپاسم‌های عضلانی می توانند به علت:

کم آبی پس از انجام ورزش‌های سنگین، استفاده زیاد و طولانی مدت از عضلات، آسیب‌های جسمی و همچنین کمبود بعضی مواد معدنی مثل منیزیم و کلسیم رخ دهند. علاوه بر این، اسپاسم عضلانی می تواند نشانه‌ای از یک بیماری اعصاب و روان باشد، مخصوصا اگر به طور متناوب و در شرایط خاص تکرار شود. هر چند اسپاسم عضلانی در اغلب اوقات ناشی از علل چندان خطرناکی نیست، اما در صورت تکرار باید وجود آسیب‌های مغزی، فشار روی نخاع در ستون فقرات و حتی بیماری‌هایی چون ام. اس را از نظر دور نداشت.

•این صدا از کجا می آید؟

تمام آنچه ما از قلنج می‌شناسیم، به گرفتگی‌های عضلانی ختم نمی‌شود. در حقیقت بیشتر اوقات، قلنج را با صدای شکستن قلنج می‌شناسیم، اما این صدا از کجا می‌آید؟ و چرا ما از شنیدن آن احساس لذت و راحتی می‌کنیم؟

اولین بار در سال ۱۹۷۱ دو دانشمند آلمانی، پس از وارد آوردن یک نیروی کششی به مفصل بین انگشت و کف دست، تشکیل حباب های گازی را در مفصل اثبات کردند. مفاصل بدن ما به وسیله یک بافت پوششی احاطه شده‌اند که به آن کپسول مفصلی می‌گوییم. در داخل این کپسول، مایعی وجود دارد که با ایجاد حالت لغزندگی، باعث حرکت آسان‌تر استخوان‌ها در کنار هم می‌شود.

مواد معدنی و گازهای گوناگونی در این مایع محلول هستند. حرکات مفصلی در طی فعالیت‌های معمول بدنی، موجب افزایش حجم مفصل و کاهش فشار مایع مفصلی می‌شود. کاهش فشار باعث یک حالت مکش در داخل فضای مفصل شده و گازهای محلول در مایع به صورت حباب در می‌آیند. ایجاد این حباب‌ها باعث تحریک گیرنده‌های عصبی داخل مفصل می شود و به این ترتیب، مغز از ایجاد یک حالت غیرطبیعی در مفصل اطلاع پیدا می‌کند.

حال می توان فهمید که چرا ما پس از مدتی فعالیت، دوست داریم قلنج مفاصل خود را بشکنیم. در حقیقت ما به طور ناخودآگاه تلاش می‌کنیم پیام ناراحت کننده‌ای را که از مفاصل به مغزمان فرستاده شده است، رفع کنیم.

به این ترتیب با کشش مفاصل خود در حداکثر دامنه حرکت آن ها (شکستن قلنج) سعی می کنیم که این حباب گازی را بترکانیم و وقتی حباب گازی ترکید، همان صدای معروف و خوشایند شنیده می شود. به خاطر فرآیند تشکیل حباب است که پس از شکستن قلنج و یا همان ترکاندن حباب، تا مدتی با هر حرکتی هم، هیچ صدایی از مفصل ما بیرون نمی‌آید، چون تشکیل دوباره حباب نیازمند گذشت زمان است.

و اما ماجرا برای برخی افراد به همین جا ختم نمی‌شود. آرام آرام با تکرار این کار، برخی از ما نه به خاطر روان‌تر شدن حرکت مفصل‌های خود، بلکه تنها برای لذت بردن از صدای شکستن، به جان مفاصل خود می‌افتیم، طوری که تا صدای جدیدی را مفاصل خود نشنویم، دست بردار نیستیم.

•از این صدا بترسیم؟

اطلاعات اثبات شده چندانی وجود ندارند که نشان دهند، شکستن مفاصل طبق عادت، نهایتا موجب آرتریت آن‌ها می‌شود، اما در عورض اثبات شده است که با تحت کشش قرار دادن مفاصل، بافت های اطراف مفصل مانند عضلات، رباطها و تاندون‌ها آسیب می‌بینند و در نتیجه در طولانی مدت امکان انجام حرکات ظریف از فرد سلب می‌شود. از طرف دیگر، آسیب بافت‌های اطراف مفصل، دامنه حرکت آن را به طور غیرطبیعی افزایش می‌دهد و احتمال دررفتگی آن را زیاد می کند.
با تمام این تفاصیل، حرکت دادن ناگهانی گردن یا ستون فقرات برای شنیدن صدا زا آن‌ها، به هیچ عنوان منطقی به نظر نمی‌رسد. حرکت سریع گردن می‌تواند به آسیب شریان‌های تغذیه کننده مغز و سایش تدریجی مهره‌ها منجر شود. آسیب مهره‌های گردنی می‌تواند آن قدر خطرناک و فاجعه بار باشد که هر انسان عاقلی را از خیر شنیدن این صدای خوشایند منصرف کند.
شاید نتوان با قطعیت از عوارض طولانی مدت شکستن قلنج مفاصل سخن گفت، اما یک توصیه را باید بدون تردید پذیرفت: «لطفا برای شکستن قلنج خود از فرد دیگری کمک نگیرید!» اگر تا به امروز برای شکستن قلنج عضلات پشت تان، از کسی تقاضا می کردید که روی ستون فقرات شما راه برود و حالا سالم هستید، فقط باید گفت که آدم خوش شانس بوده اید!

•با قلنج خود چه کنیم؟
همان‌طور که علل متعددی باعث ایجاد قلنج می شوند، درمان و پیشگیری از آن هم، راه های گوناگونی وجود دارند.

اگر درد و محدودیت حرکت شما ناشی از اسپاسم و گرفتگی عضلانی باشد، باید به شناخت علت و درمان آن پرداخت؛ مثلا برخی داروهای پایین آورنده کلسترول خون، داروهای فشار خون بالا، داروهای ضدآلزایمر و ضد پارکینسون می‌توانند موجب گرفتگی‌های عضلانی شوند. اگر داروی خاصی را به طور مرتب مصرف می‌کنید و دچار گرفتگی عضلانی شده‌اید، شاید عاقلانه‌ترین کار ممکن، مراجعه به پزشک تان باشد.
در هر حال فارغ از دلایل زمینه‌ای مهم، اغلب گرفتگی‌های عضلانی با انجام مانورها و حرکات کششی برطرف می‌شوند و نیازی به مصرف دارو نیست.
اگر به طور مکرر دچار گرفتگی عضلانی می‌شوید و پس از بررسی‌های لازم، علت خطرناکی برای آن پیدا نشده است، می‌توانید با مشاوره با یک کارشناس فیزیوتراپی، نرمش‌ها و حرکت‌های کششی مفید را یاد بگیرید.
بهتر آن است که این حرکات را هنگامی که دچار مشکل نیستید، تمرین کنید و فقط موقع گرفتگی عضلانی، به فکر یادگرفتن و امتحان کردن آن‌ها نیفتید!
اگر پس از انجام حرکات ورزشی سنگین و طولانی مدت، دچار گرفتگی عضلانی شده‌اید، مهم‌ترین علت، به هم ریختن تنظیم آب و املاح بدن شما است. بهتر است فورا مایعات واملاح از دست رفته بدن خود را با نوشیدن مایعات مفید جایگزین نمایید و در نوبت‌های بعدی پیش از شروع فعالیت ورزشی نیز به میزان کافی مایعات مصرف کنید.
همچنین ماساژ ناحیه‌ای که دچار اسپاسم شده است یا گذاشتن کیسه یخ نیز می‌تواند موثر باشد. استفاده از داروهای ضدالتهاب و شل کننده‌های موضعی عضلانی معمولا آخرین اقدامی است که می‌توان در خانه انجام داد، هر چند که بهتر است برای اولین بار توسط پزشک توصیه شده باشند. در هر صورت استفاده از پمادهای موضعی سالیسیلات و پیروکسیکام می‌توانند دراین شرایط موثر واقع شوند.
در کل باید گفت که اگر قلنج شما به علت تشکیل همان حباب‌های عجیب هم باشد، راه درمان پیشگیری، شکستن قلنج نیست. بهترین کار این است که با تنظیم یک برنامه منظم ورزشی، به تدریج قدرت و انعطاف پذیری عضلات و مفاصل بدن خود را بالا ببرید و حداکثر دامنه حرکت آن ها را افزایش دهید.

اسپاسم یا انقباض و گرفتگی ناگهانی و غیرارادی عضلانی که ممکن است جزئی از یک اختلال عمومی یا به منزله پاسخی موضعی به حالتی دردناک باشد. در میان عامه به آن گرفتگی می‌گویند. از انواع اسپاسم ها میتوان به اسپاسم فرج (آلت زنانه)، اشاره کرد که در آن آلت تناسلی مردانه در فرج میماند و جدا نمیشود و ممکن اشت منجر به قطع عضو و یا حتی مرگ‌منجر شود

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ