

لطفا قلنج خود را نشکنید!

27 شهریور 1402

متخصص ارتوپد دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با تاکید بر اینکه باز شدن عضله با صدای شکسته شدن قلنج همراه نیست، گفت: گول تبلیغات و حرکات عجیب و غریبی را که برای درمان گرفتگی عضلات در فضای مجازی منتشر می‌شود نخورید.

محمدعلی اخوت‌پور متخصص ارتوپد با تاکید بر اینکه به هر تبلیغی که در فضای مجازی منتشر می‌شود اعتماد نکنید، اظهار کرد: ادعاهای درمانی که در فضای مجازی یا برخی مراکز غیر معتبر برای درمان مطرح می‌شود پایه و اساس علمی ندارد.

وی با اشاره به اینکه برخی افراد به دلیل طولانی شدن روند درمان یا عدم تمایل به مصرف دارو جذب تبلیغات فریب‌دهنده می‌شوند، هشدار داد: مراقب باشید و بدون تحقیق و بررسی به این افراد اعتماد نکنید.

متخصص ارتوپد دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی با اشاره به این‌که گرفتگی عضلات یا اصطلاحاً قلنج به دلیل وضعیت قرارگیری بدن و استفاده بی‌رویه از گوشی‌های هوشمند و سیستم‌های الکترونیکی تبدیل به معضلی شایع شده است، خاطرنشان کرد: زندگی پشت میزی مهمترین علت گرفتگی عضلات است.

کتر اخوت‌پور تاکید کرد: تنها راه درمان قلنج مشورت با پزشک متخصص و انجام مداخلات دارویی و یا ماساژهای تخصصی توسط افراد مجرب علمی است.

وی با یادآوری این‌که گرفتگی عضلانی باید توسط متخصصان و در مراکز معتبر درمانی انجام شود تاکید کرد: دستکاری‌های غیر علمی توسط افراد آموزش ندیده، می‌تواند صدمات جبران‌ناپذیری به دنبال داشته باشد.

عضو هیئت علمی دانشگاه ادامه داد: ماساژ درمانی روشی علمی و شناخته شده است این نوع درمان به صورت چند مرحله‌ای و صرفاً توسط متخصصان این رشته انجام می‌شود.

دکتر اخوت‌پور ادامه داد: افرادی که تخصص کافی ندارند در فضای مجازی و صرفاً با هدف سود جویی دست به تبلیغاتی فریبنده می‌زنند، این افراد سعی دارند با نمایش حرکات گول زننده و ایجاد صدای شکستن قلنج مخاطبان خود را نسبت به درمان قطعی مطمئن کنند در حالیکه باز شدن عضلات با صدا انجام نمی‌شود.

وی توضیح داد: برای مثال ممکن است حتی با فشار دادن برخی عضلات دست هم صدای شکستن قلنج را بشنوید و یا برای لحظه‌ای درد یا خستگی دست شما التیام یابد اما این به این معنا نیست که درمانی برای فرد انجام شده است.

عضو هیأت علمی دانشگاه با بیان اینکه قلعج درمان دارویی و غیردارویی دارد هشدار داد: ماساژورهایی که ادعا می‌کنند گرفتگی عضلات را درمان می‌کنند معمولاً افرادی هستند که آموزش کافی ندیده‌اند، فقط می‌دانند باید به کدام نقطه از بدن فشار بیاورند تا صدای شکسته شدن قلعج از آن خارج شود، مراقب باشید و گول این تبلیغات را نخورید.

از دواچ خانواده
دکتر کبری درویش پیشه
مشاوره
تلفنی
۲۴ ساعته
۰۹۱۰۲۹۰۴۷۵۸



وی ادامه داد: این افراد معمولاً گیرنده‌های صوتی در مکانی قرار می‌دهند و با تقویت صداها دست به تبلیغاتی با ادعای درمان قطعی قلعج می‌زنند.

اخوت‌پور با بیان این که اگر فردی دچار مشکلات زمینه‌ای بدو تولد و یا مبتلا به درگیری عصب باشد با دستکاری افراد ناشی دچار مشکلات جدی‌تر خواهد شد عنوان کرد: فشارهایی که به ستون فقرات و یا برخی عضلات وارد می‌شود عوارض جبران‌ناپذیری مثل فلج دائمی و یا حادثر شدن شرایط را به دنبال خواهد داشت.

عضو هیأت علمی دانشگاه در خاتمه به افرادی که مشاغل اصطلاحاً پشت میزی دارند و یا با کامپیوتر و گوشی زیاد کار می‌کنند توصیه کرد: حتماً بعد از هر ۱۵ دقیقه‌ای که پشت میز کار می‌کنید چند حرکت ساده کششی در حد سی ثانیه انجام دهید.