



شبك الأصابع يقلل الشعور بالألم

توصلت دراسة قام بها باحثون من جامعة لندن إلى أن القيام بشبك الأصابع من شأنه أن يخفف من الألم.



Credit: [Evan-Amos](#)

الدراسة التي نشرت في دورية [Current Biology](#) ، تركز بالأساس على التقنية المعروفة باسم “الوهم الحراري”، هذه التقنية قائمة أساسا على وضع ثلاثة مصادر للحرارة: ساخن-بارد-ساخن تحت أصبع السبابة والوسطى والبنصر على التوالي، تعطي إحساسا بالحرارة على مستوى الأصبع الأوسط رغم أنه وضع على مصدر بارد.

وقالت الباحثة المساعدة البروفيسور أنجيلا ماروتا: “هذه الدراسة تقوم على أساس التحفيز الدقيق والمضبوط من أجل تفعيل أنظمة الألم داخل الدماغ. قد يبدو الأمر مؤلما إلا أنه لا يسبب أي تلف للأنسجة”.

يحدث الوهم الحراري شعورا بالحرق من خلال تفاعل بين المسالك العصبية المسؤولة عن تبليغ الدماغ المعلومات المتعلقة بالألم، وارتفاع الحرارة أو انخفاضها .

تقول الدكتورة إيلسا فيري: “إن الشعور بالبرد عادة ما يكبح الألم، وبالتالي فتتنشط مستقبلات الإحساس بالبرودة ينتج زيادة في الشعور بالألم”.

وأظهر الباحثون أن هذا التفاعل كان على أساس الترتيب المكاني للأصابع، فمن قام بشبك أصابعه (الوسطى فوق السبابة) خف الألم لديه في الأصبع الأوسط. كما وجد الباحثون أن الشعور بهذه الحروق كان أكبر عندما تم تبريد الأصبع الأوسط والبنصر.

وأضافت الدكتورة فيري: “عندما يكون الأصبع المعرض للبرودة بين الأصبعين المعرضين للسخونة، نشعر بالحرق بشكل أكبر، وعندما يصبح الأصبع المعرض للبرودة في مكان آخر يقل الشعور بالألم ، بمعنى أن الدماغ يعمل بصورة الترتيب المكاني للمنبهات لإنتاج الإحساس بالحرارة في أصبع واحد فقط”.

وقال الباحث الرئيس، البروفيسور باتريك هاغارد: “قد تشير هذه الدراسة إلى أنه من الممكن التغلب على الألم والتلاعب به، من خلال تحريك أحد أعضاء الجسد بالنسبة للأعضاء الأخرى”.

المصدر : [جامعة لندن](#)