



## مغالطة: طققة البراجم سبب إلتهاب المفاصل

**هل تساءلتم يوما عن إمكانية إصابتكم بالتهاب المفاصل بسبب تلك الحركة البسيطة التي تقومون بها يوميا؟**

ستجدون في هذا المقال إجابة عن تساؤلاتكم بخصوص هذا الموضوع وسيكشف لكم عن هذه المغالطة التي طالما تساءلتم عن مدى صحتها.



قد يبدو لنا أن شد ومد المفاصل من أجل طقققتها و فرقققتها بشكل متكرر يؤدي إلى مرض الفُصال العظمي في نهاية المطاف (أي التهاب المفاصل التنكسي وهو التدهور الذي يصيب المفاصل ويسبب آلاما مبرحة). إلا أن الدراسات التي أجريت على هذا الموضوع لم تتمكن من توضيح أية صلة بين هذين الأمرين. ففي سنة 1998، نشر "دونالد أنغر" بحثا كشف فيه على أن هذا الأمر عبارة عن مغالطة محضة، و قد حاز ببحثه هذا جائزة نوبل للطب سنة 2009.

أخبر "دونالد أنغر" خلال مرحلة طفولته أنه إذا فرقع براجمه\* فقد يصاب بالتهاب مفاصل الأصابع. من

أجل اختبار هذه الفرضية، حمل أنغر على عاتقه مهمة القيام بدراسة في هذا الصدد. لمدة تناهز خمسين عاما، داوم "دونالد" على فرقة أصابع يده اليسرى يوميا مرتين على الأقل. وبهذا، فقد قام بفرقة أصابع يده اليسرى 36500 مرة على الأقل، في حين أنه كان نادرا ما يقوم بفرقة أصابع يده اليمنى. بعد هذه الدراسة المتأنية التي ناهزت مدتها نصف قرن، قارن "أنغر" بين يديه لفحص صحتهما من أجل التأكد من صحة الفرضية، وقد استنتج في نهاية المطاف أن طقطقة البراجم لا تؤدي إلى التهاب المفاصل.

## ما مصدر صوت الفرقة؟



السائل الزلالي هو مادة تعمل على خفض الاحتكاك بين المفاصل الزلالية، كالبراجم و المرافق و الركب و الأوراك. عندما يتم مد المفصل فإن الضغط المنخفض في السائل داخل المحفظة المفصالية يصدر غازا يكون فقاعة تحل محل الحيز الهامد. يُصدر الضغط المطبّق على المفصل صوت فرقة مسموعا بسبب انفجار الفقاعة السالف ذكرها، ثم تعود بعد ذلك المحفظة المفصالية إلى حجمها الطبيعي.

يجدر بالذكر أنه إذا كانت فرقة البراجم تسبب ألما فقد يكون هذا الأمر مؤشرا على تدهور المفاصل، الشيء الذي يجعل التداوي ضرورة حتمية.

\* طقطقة البراجم = فرقة مفاصل الأصابع

المصادر: 1 □ 2