

Os qui craquent : danger pour les articulations?

Un bruit sec lorsqu'on redresse le dos, une épaule qui crépite ou des jointures que l'on fait craquer : usure prématurée, problème à venir ou tout simplement bizarrerie bénigne du système musculosquelettique ?

L'articulation

Une articulation se compose de deux os qui font contact au niveau de leurs cartilages, sorte de revêtement protecteur qui recouvre l'extrémité des os et permet à ceux-ci de glisser les uns sur les autres. Une membrane synoviale entoure chacune de nos articulations et les cellules de cette membrane sécrètent un liquide : le liquide synovial. Ce liquide lubrifie le mécanisme et est essentiel à la nutrition de l'articulation. Il faut aussi savoir que des gaz sont dissous dans ce liquide; on y retrouve de l'oxygène, de l'azote et principalement (80 %) du dioxyde de carbone (CO₂).

Mécanisme du "pop"

Si on essaie d'étirer une articulation, le liquide synovial ne peut pas prendre de l'expansion et laisser l'articulation se distendre à moins que les gaz qui y sont dissous ne reviennent à l'état gazeux. Si la force de traction sur l'articulation est assez grande (si l'on tire assez fort) la baisse de pression ainsi créée force les gaz à revenir à l'état gazeux augmentant ainsi le volume à l'intérieur de l'articulation.

Le "pop" que l'on entend provient du passage des gaz dissous vers l'état gazeux. C'est un peu comme quand on ouvre une bouteille d'eau gazeuse. La boisson étant embouteillée sous haute pression le gaz carbonique dissous dans la boisson revient à l'état gazeux aussitôt que la pression sur le liquide baisse en ouvrant la bouteille, provoquant le pop et les fameuses " bulles " !

Manœuvre dangereuse ? Non, il n'y a pas de relation entre l'habitude de se faire craquer les doigts et l'arthrose.