

Joanete?

Sentir dor nos pés ao usar um calçado mais justo ou com saltos é, infelizmente, uma realidade diária para boa parte das pessoas e a dor dos joanetes entra nessa lista.

Causando desconforto, incômodo, dor, e provocam alterações na pisada, o que pode agravar o caso e ainda desencadear outros tipos de problemas, como na coluna.



O que é o Joanete?

Denominação popular da deformidade do Hálux Valgo, é uma saliência óssea que se forma na articulação na base do seu dedão do pé, deixando seu osso externo maior e mais aparente, de modo a gerar vermelhidão e dor.

Quais são as causas:

Ainda não se sabe quais são as causas reais do joanete, mas alguns fatores de risco provavelmente aumentam sua chance de desenvolvimento, tais como:

Lesões nos pés: o uso frequente de calçados estreitos, apertados como os de "bico fino" força o dedão apontar para o segundo dedo do pé e isso aumenta as chances de ter a alteração óssea.

Salto alto: força os dedos dos pés para frente, isso sobrecarrega as articulações de forma a contribuir para a deformidade.

Artrite reumatoide: condição inflamatória e autoimune que afeta as articulações, "juntas" entre dois ossos.

Problemas congênitos: como má formação dos pés ou hereditariedade.

Quais os sintomas:

Os sintomas do joanete surgem no lado de fora da base do dedão do pé. Dentre os principais sinais estão:
Um calo ossudo na região do dedão do pé;
Inchaço, vermelhidão ou dor persistente em torno do dedão do pé;
Dedão do pé virado em direção aos outros dedos;
Dificuldade de movimentar o dedão do pé;
Dores nas juntas, pela pressão dos sapatos;

Joanete tem cura?

O resultado de um tratamento depende da idade, das atividades praticadas, da gravidade do joanete, ou por meio de um tratamento adequado, que pode ser conservador ou cirúrgico.

Tratamento não-cirúrgico:

Algumas medidas conservadoras podem aliviar os sintomas do joanetes, como:



- Opção por sapatos mais confortáveis:

escolha os que ofereçam bastante espaço para os dedos dos pés.

- **Evite sapatos apertados e com saltos altos:** eles podem agravar o joanete.
- **Fazer compressas de gelo:** compressas diárias com duração de 20 minutos ajuda a reduzir sintomas do joanete inflamado.



- **Corretor de Joanete:**

é um acessório que ajuda o pé a manter em uma posição fisiologicamente normal e ainda alivia dor e pressão.

- **Use meia e protetor para joanete:** isso ajuda a distribuir a pressão no pé e evitar o agravamento do problema.

• **Palmilhas:** palmilhas almofadadas podem ajudar a diminuir a pressão exercida no pé conforme você o movimentar, prevenindo que ele evolua para um problema mais grave.

Remédios para joanete

Podem ser prescritos pelo médico alguns anti-inflamatórios ou analgésicos.

Tratamento cirúrgico:

Dr. Gustavo Kogake CRM: 129255

Caso o tratamento conservador não seja suficiente para aliviar o problema, pode ser necessário que o paciente se submeta a uma cirurgia para o joanete.

No Hospital Orthoservice

essa cirurgia é realizada com a técnica de Cirurgia Percutânea ou minimamente invasiva, como ficou conhecida, é uma técnica cirúrgica realizada por incisões puntiformes com o objetivo de permitir correções por meio de tenotomias, osseotomias, exostectomias e capsulotomias.



A técnica está indicada no tratamento de hálux valgo, deformidade dos dedos, hálux rígido, síndrome de Haglund, e sequelas de diversas doenças, as quais apresentem-se com orbidades ou complicações que dificultem o acesso convencional.

Trata-se de um modo diferente de realizar procedimentos convencionais, com menos agressão de partes moles, menos exposição óssea, menos dor pós-operatória e menos tempo cirúrgico.