

Joanete pode afetar até 30% das mulheres na fase adulta da vida

O hálux valgo, mais conhecido como "joanete" é uma das deformidades mais comuns dos pés

Reprodução Unsplash



O hálux valgo, mais conhecido como joanete, é uma deformidade que se desenvolve na parte da frente do pé

DA REDAÇÃO

O hálux valgo, mais conhecido como joanete, é uma deformidade que se desenvolve na parte da frente do pé, mais especificamente no osso que liga o dedão do pé (hálux) ao metatarso, a parte do meio dos pés. De uma forma mais simples, o joanete é uma saliência óssea que afeta o dedão do pé, chamado de hálux.

Estima-se que o joanete ocorre em 23% dos adultos entre 18 e 65 anos e em até 36% da população acima dos 65. Portanto, ao contrário do que muitas pessoas pensam, não é uma doença exclusiva da terceira idade. O joanete pode afetar até 30% das mulheres na fase adulta.

Segundo Walkíria Brunetti, fisioterapeuta especialista em Pilates e RPG, o joanete afeta a falange do hálux (dedão do pé) e o metatarso (parte do meio do pé).

"Ocorre um alargamento da articulação que liga o dedão ao metatarso, que fica desalinhada e se desvia em direção aos dedos menores. Em alguns casos, há formação de uma saliência óssea que se torna muito dolorida. Essa saliência é a imagem que as pessoas costumam ter de um joanete".

Sapatos apertados demais



Dia da Caridade
Dia Nacional do Futebol

Embora a origem exata do joanete ainda não seja totalmente compreendida, é muito comum observar o joanete em pessoas, especialmente em mulheres, que usam sapatos muito apertados e altos.

"Atualmente, acredita-se que a deformidade é multifatorial, ou seja, associa-se a fatores genéticos, anatômicos (como pé plano valgo); hiper-mobilidade articular e encurtamento muscular dos membros inferiores; fatores ambientais como o uso de sapatos inadequados, assim como lesões por traumas repetitivos", explica Walkíria.

Uma curiosidade é que as praticantes do ballet clássico costumam desenvolver o joanete devido ao uso das sapatilhas apertadas na parte da frente dos pés, somado aos movimentos de ponta durante muitos anos.

Outras causas são as doenças reumatológicas, que causam deformidades nas articulações, como a artrite reumatoide, gota, bem como doenças genéticas que afetam o tecido conjuntivo, como a síndrome de Down e de Marfan, entre outras.

Dor aguda é o primeiro sintoma

Inicialmente, o joanete costuma ser assintomático. A partir da evolução da deformidade, surgem os sintomas como inchaço, vermelhidão e dor no local. Esses sintomas estão associados à bursite, que é a inflamação da bursa. Trata-se de uma bolsa cheia de líquido que protege os tecidos das articulações. Basicamente, a bursa evita o atrito entre ossos e outras estruturas como os tendões.

"A dor causada pelo joanete costuma ser intensa e progressiva, além de impedir que a pessoa caminhe ou calce sapatos. Quando não tratado, o joanete pode evoluir para bolhas, feridas, irritação da pele no local da deformidade e reduzir, drasticamente, a mobilidade do paciente", diz Walkíria.

Tratamento envolve corre-

ção postural

Inicialmente, o tratamento costuma ser conservador com uso de medicamentos, fisioterapia, palmilhas ortopédicas e recomendação de sapatos que não piorem a joanete. Contudo, quando a saliência óssea é muito protuberante, é necessário remover cirurgicamente, com raspagem do osso e outros procedimentos.

Walkíria chama a atenção para o fato de que mesmo que a pessoa precise da cirurgia, os casos de joanete têm muita ligação com o padrão postural e a anatomia do pé. As pessoas que têm o pé plano e o joelho valgo adotam uma postura que aumenta muito o risco de desenvolver o hálux valgo.

O joelho valgo é a condição em que os joelhos ficam desalinhados e voltados para dentro, encostando um no outro. Já o pé plano (popularmente chamado de "pé chato") é outra condição que leva a pisada para dentro. Isso leva à inclinação do dedão para o lado oposto. Essas duas condições aumentam muito o risco de desenvolver o joanete.

"Portanto, a correção postural é importante para prevenir que a pessoa tenha recorrência do joanete. Além disso, o ideal seria realizar uma correção postural preventiva. Em outras palavras, pessoas com joelhos valgus e pés planos deveriam procurar um fisioterapeuta para corrigir essas condições e evitar, futuramente, o desenvolvimento do hálux valgo", reforça Walkíria.

Por fim, o trabalho da fisioterapia também envolve exercícios de alongamento e fortalecimento da musculatura dos membros inferiores para reequilibrar esses grupos musculares que participam da marcha.

Loterias



Acumulou - Concurso 2501

11 27 32 40 58 59



Acumulou - Concurso 5899

12 17 27 29 31



Acumulou - Concurso 2392

1ª SORTEIO
01 08 16 19 29 39
2ª SORTEIO
02 06 26 39 41 43



Acumulou - Concurso 1809

06 14 17 29 38 62 79



Acumulou - Concurso 2339

10 13 17 25 27 29 31
33 38 41 42 45 54 65
67 76 82 94 95 96