

Tratamento para joanete: saiba quais são os cuidados e como se prevenir!

Dificuldade para calçar os sapatos, dores e uma aparência não muito agradável nos pés. Tudo isso é causado pelo joanete, uma espécie de “calo”, no dedão do pé. Mais comum entre as mulheres, nem sempre é fácil de ser tratado. Se você também sofre com esse problema, que tal conferir as dicas de tratamento para joanete e outras informações importantes que separamos para você?

21/09/2016 10:58:40

O que é o joanete?

É o nome popular dado à deformidade do Hálux Valgo, uma espécie de calo ósseo que se forma na articulação da base do dedão do pé.

As causas do joanete são várias, tais como:

Problemas congênitos do pé;

Genética;

Uso de calçados inapropriados (com números menores ou muito apertados na ponta);

Idade;

Artrite.

Quais os sintomas do joanete?

É muito raro uma pessoa ter joanete e não perceber, já que os sintomas costumam incomodar bastante. São eles:

Dores nas juntas que são agravadas com o uso de sapatos;

Dor, inchaço e vermelhidão em torno do dedão do pé;

Presença de uma espécie de “calo ossudo” na região do dedão do pé;

Dedão do pé “virado” em direção aos outros dedos;

Geralmente, o diagnóstico é feito pelo podólogo ou ortopedista a partir da observação dos sintomas acima. Porém, em alguns casos, pode ser solicitado um exame de raio-X para avaliar a gravidade do joanete.

Qual o tratamento para joanete?

Não existe apenas um tratamento para joanete. Tudo irá depender das condições e da necessidade de cada paciente; de acordo com a faixa etária, o estado geral de saúde, estilo de vida e também da intensidade dos sintomas.

O tratamento conservador ainda é o mais usado e busca aliviar os sintomas e impedir a progressão do desvio do dedão. Para isso algumas medidas são fundamentais como:

- Trocar os sapatos duros e apertados por modelos mais macios e folgados;
- Deixar de usar sapatos de salto alto (optando pelos sem salto ou com saltos mais baixos);
- Optar pelos modelos de calçados que tenham bico arredondado ou quadrado, de modo a diminuir o atrito entre os dedos;
- Uso de separadores ortopédicos para manter o dedão separado dos outros dedos;
- Medicamentos analgésicos e anti-inflamatórios.

Tem como prevenir o joanete?

Sim. Se você possui casos de joanete na família ou se tem por hábito usar sapatos de salto e com bicos mais apertados, é necessário pensar em medidas de prevenção, como:

- Uso de palmilhas especiais que evitam a inflamação óssea e a deformação característica do joanete;
- Exercícios de fisioterapia;
- Caminhar descalço na areia;
- Buscar sapatos confortáveis e que acomodem os pés adequadamente (de preferência evitando que a ponta dos dedos encostem na frente do sapato);
- Se começar a notar algum processo inflamatório, use bolsas de gelo no local e consulte um ortopedista;
- Uso de calçados adequados para a prática esportiva;
- Uso de pequenas almofadas que ajudam a proteger o dedo e evitar o aparecimento do joanete.

Nos casos mais graves, a cirurgia deve ser considerada. Hoje já existem mais de cem técnicas que ajudam a corrigir a deformidade e eliminar as dores. Consulte o seu médico, que irá falar sobre as várias intervenções que se podem fazer para acabar com o problema.

Gostou das nossas dicas de tratamento para joanete? Você viu como a escolha do calçado é fundamental, tanto no tratamento, como na prevenção desse problema? Na verdade, os sapatos que usamos podem ser responsáveis por vários males que afetam os pés, a nossa coluna e muitas outras partes do nosso corpo.

Pensando nisso, nós montamos o artigo Dicas de como escolher sapatos confortáveis para esclarecer ainda mais, sobre a importância da escolha do sapato adequado.