

# CALENDÁRIO DA SAÚDE

A  
G  
O  
S  
T  
O



**SEU SAPATO  
APERTADO  
PODE SER UM  
GRANDE VILÃO**

2  
0  
2  
4

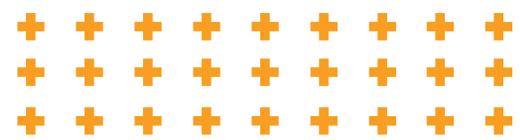
Hoje vamos falar sobre o joanete,  
um grande incômodo para os pés.  
Para entender, evitar ou tratar.



## Vamos falar sobre

- Causas e sintomas
- Cuidados
- Quando a cirurgia é indicada?
- Separador de dedos: mito ou verdade?
- Tratamentos para não avançar





## O que é?

O joanete é uma alteração óssea bastante desagradável, caracterizada pelo desvio do dedão do pé, a saliência surge em sua base, no sentido dos demais dedos, ou então por uma calosidade na borda externa do pé, logo ao lado do 5o. dedo, o mindinho.

No primeiro, também conhecido como hálux valgo, o desalinhamento ocorre entre o primeiro metatarsal e a falange do dedão. O outro caso, de nome joanete de Sastre ou bunionette e chamado popularmente de "joanete de alfaiate", costuma ser o mais frequente.

Da mesma forma, crianças e adolescentes podem sofrer dos dois tipos. Quando ocorre, há o costume de ser identificado como "joanete juvenil".

Muitos de nós ainda não pensamos em cuidar dos pés da mesma forma como fazemos com o rosto, as mãos e a pele em geral. Não deixar que respirem e/ou que tenham um espaço razoável dentro dos calçados, além de inclinações e saltos muito altos pode causar mau cheiro, dores e lesões diversas.

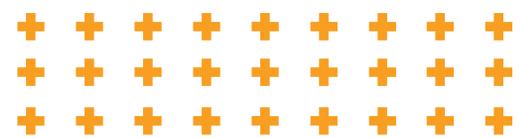


## Causas e sintomas

Quais são os fatores que favorecem o aparecimento do joanete?

- Genética e gênero: além de ser mais comum entre as mulheres, a herança familiar direta (mãe, irmãs e avós) pode ser um sinal determinante e exerce a sua predisposição sobre todos os itens abaixo.
- Uso de calçados apertados e que causam desconforto: o sexo feminino tem risco muito mais elevado de desenvolver o joanete também por conta deste hábito. Colocar toda a estrutura dos pés em posições antinaturais por tempo prolongado, salto alto e sobretudo sapatos de bico extremamente fino, podem causar o desequilíbrio e abrir espaço para a consequente lesão.
- Outras regiões desalinhadas dos pés, como folgas de mobilidade na parte articular traseira e/ou lesões prévias na articulação que forma o dedão ou o dedinho.
- Envelhecimento e enfraquecimento do corpo, tecidos e estruturas do organismo com a idade mais avançada.
- Movimentos de repetição ou funções que demandem longos períodos em pé, realizadas durante o trabalho.
- Artrite reumatoide e outras doenças da mesma ordem.





## E os principais sintomas?

A protuberância formada na base do dedão ou dedinho a partir do desvio dos mesmos é um sinal impossível de ser ignorado, que pode se iniciar com inchaço e vermelhidão. Causa dores, limitação severa e até a impossibilidade de calçar sapatos fechados.

Perceba que os outros dedos podem sofrer modificação em suas posições (muitas vezes até pela questão de compensação do peso para poupar o local da lesão). Por vezes, a articulação perde a sua flexibilidade. Assim, não é raro apresentar complicações para um simples caminhar.

### A água morna do banho

Aqui, peço que me prometa que vai ao menos tentar: diariamente, banhos quentes e demorados ressecam a pele, causando descamação, coceira e até uma deterioração biológica antecipada. Buscando a manutenção da saúde e hidratação própria da pele, opte por uma temperatura de água morna e fique de olho no relógio.

### Cuidados

O que pode ser feito para ter uma boa qualidade de vida? Existe algum tratamento eficaz, cirúrgico ou não?

### Tratamento para não avançar

Sem rodeios, não vamos esconder que os tratamentos existentes têm a única função de amenizar as dores e contribuir para que a mobilidade seja menos afetada.

Este efeito analgésico pode ser alcançado por:

1. Conforto: no uso de sapatos e palmilhas ortopédicas personalizadas, mais folgados, de tecidos menos rígidos e largos na parte frontal. Suspende o uso de saltos altos, os menores, a depender da gravidade da lesão e intensidade do desalinhamento, podem ser calçados.

2. Tratamento fisioterápico: por meio do fortalecimento muscular de todo o pé. Visa trazer novamente o equilíbrio para todas as estruturas da área, diminuindo incômodos e melhorando os movimentos.

3. Analgesia direta: aplicação de frio no local, com o uso diário de gelo por alguns minutos.

Outras abordagens podem ser encaminhadas a partir da consulta e avaliação com profissional ortopedista, de preferência especialista em pés.





## Quando a cirurgia é indicada?

O desvio do dedão ou mindinho é muito severo. O chamado calombo traz problemas para calçar qualquer sapato fechado. Há também o risco do desalinhamento afetar os outros dedos, pois o indivíduo adulto já convive com o problema por anos.

Além disso, os tratamentos paliativos parecem não estar oferecendo conforto e uma boa qualidade de vida. Para a maioria desses casos, a cirurgia corretiva seria a melhor solução. Os exames de imagem costumam complementar o panorama. Para assim, a equipe médica tomar a decisão sobre a necessidade de uma intervenção invasiva ou não.

Importante: é prudente aguardar o completo desenvolvimento esquelético da criança ou adolescente que apresente hálux valgo ou bunionette. Apenas após esta etapa, deve-se passar a considerar a possibilidade de uma cirurgia.

Existe uma dúvida muito comum pairando sobre a cirurgia para correção de joanete; o procedimento resolve o problema em 100% das vezes? Além de sempre ser preciso considerar e observar a técnica ideal para o tipo e estágio da lesão e os cuidados para o período de recuperação, é um fato:

Quando o hálux valgo ou joanete de Sastre é proveniente de herança genética, pode ocorrer o retorno futuro de sua formação, ainda que a pessoa seja submetida a uma cirurgia.



## SEPARADOR DE DEDO: MITO OU VERDADE?

Os espaçadores e/ou bandagens de material elástico não conseguem fazer a correção do joanete, por mais tempo que sejam utilizados.

Portanto, é um grande mito pensar que usá-los vai colocar a parte óssea em seu devido lugar.

Porém, podem desempenhar papel importante na recuperação de uma eventual cirurgia.

A sua função: garantir o endireitamento realizado no procedimento cirúrgico, dando ao organismo o tempo adequado para que seja possível assimilar os tecidos no posicionamento habitual.



## Tipos de tênis e sapatos indicados (e proibidos)

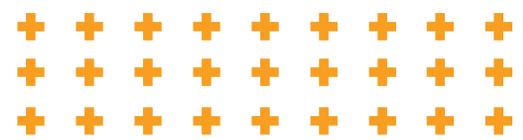
Você já deve ter reparado que a questão principal aqui é o conforto, certo?

Desta forma, o primeiro passo é escolher um calçado de material e formato confortáveis. Que não aperte, não faça pressão nas articulações, dedos, e sobretudo, no joanete. Então, recomenda-se privilegiar calçados ortopédicos mais abertos e com o bico arredondado. Fuja de sapatos com saltos altos e bicos finos.

Para os tênis, vale a mesma regra: anatômico, de material mais flexível (mas que ao mesmo tempo dê firmeza e sustentação) e tamanho que proporcione uma folga adequada. Portanto, sem apertar e causar atrito para o osso e a lesão.

Calçando tênis ou sapatos, complemente o conforto com palmilhas sob medida para proteger a sua calosidade.





# A prática de exercícios influencia no joanete?

O peso do corpo é um fator importante. Naturalmente, este peso sobre a lesão/pé, em atividades com impacto, pode ser um agravante.

Em muitos casos, a pessoa que sofre de hálux valgo ou joanete de Sastre apresenta dificuldades para se locomover, com falta de estabilidade e dores. Isto pode ser um problema. O fato de precisar usar um calçado fechado, a depender da prática esportiva, também pode atrapalhar.

Entretanto, de acordo com o grau do joanete e o esporte escolhido, é possível praticar e ainda se beneficiar. Veja: seguindo certos cuidados, a prática esportiva pode ser uma aliada, a força e a mobilidade podem ser aprimoradas, dando aos pés e base do corpo uma melhor estabilidade.

Por exemplo, o pilates e a hidroginástica, além de não causarem sobrecarga à lesão, ainda atuam como um tratamento. Fornecem trabalho de equilíbrio e fortalecimento muscular e ósseo, gerando zero impacto.

O tênis para a prática esportiva é outro ponto essencial; são 3 os aspectos fundamentais:

1. Sem aperto: posição natural dos pés e articulações.
2. Sem atrito: tecidos que não machuquem o osso e a calosidade.
3. Conhecer o tipo de pisada: para que então o equipamento esportivo (tênis) adequado a ela faça o balanceamento, preservando a postura.

Aliás, manter uma boa postura ao andar, sentar-se, deitar-se e praticar esportes significa distribuir o peso de forma mais uniforme. Assim, deixando de sobrecarregar lesões já existentes, como por exemplo o joanete, ou mesmo atuando na prevenção de eventuais problemas ósseos ou musculares.

Por fim, mais um pouco de cautela não fará mal. Alguns acessórios adicionais, como protetores específicos e palmilhas de boa qualidade, podem fornecer um conforto extra e tirar uma possível preocupação. É um cuidado, a fim de manter o foco no esporte e todos os seus benefícios.

Como vimos, o cuidado vem primeiro. É possível vestir-se com sofisticação sem abrir mão do conforto. Esteja você falando inglês (bunion), espanhol (juanete), italiano (borsite) ou até mesmo francês (oignon) durante os Jogos Olímpicos ou visitando atrações turísticas, não use sapatos apertados.

Principalmente nestas ocasiões, andando grandes distâncias. Mas também no dia a dia e no trabalho. Não sacrifique os seus pés ou agrave a condição do joanete. Aprenda quando aliviar e quando bater o pé. Isto serve também para diversas situações da vida.

Relaxe, ande leve e preste atenção aos sinais. Pise com os pés descalços sempre que possível. Na Natureza, melhor ainda. A areia e a terra fortalecem os dedos e articulações.

Que os seus passos sejam firmes em direção aos sonhos. Porém, confortáveis.





# AI<sup>o</sup>

Corretora  
de Seguros  
e Benefícios

Acompanhe nossos conteúdos nas redes sociais:



@aiocorretora

[www.aiocorretora.com.br](http://www.aiocorretora.com.br)

\*ESTE TRABALHO É EDUCATIVO E NÃO SUBSTITUI AS ORIENTAÇÕES E RECOMENDAÇÕES MÉDICAS.