

Joanete (Hallux Valgus)

O joanete é um problema comum e atinge com muita frequência a população feminina . Seu nome científico é "hallux valgus" e vem acompanhado de uma série de deformidades secundárias e não se restringe unicamente ao desvio para dentro do 1º artelho e sua conhecida protuberância .

Na verdade , é uma entidade complexa e com múltiplos elementos e precisa ser bem entendida pelo ortopedista para que a solução proposta seja a mais adequada.Sua origem está associada às forças deformantes que agem sobre o pé pelo uso de calçados afilados ou conicos , geralmente associados ao salto alto e por isto é mais raro em homens .Existem também fatores constitucionais influentes mas na maior parte dos casos o calçado é o vilão .

Salto Alto: Um "Belo" Problema!

Não há discussão quanto a beleza e elegância que os calçados de salto alto proporcionam à mulher. Entretanto, o uso contínuo deste tipo de calçado pode causar inúmeros transtornos físicos com o passar dos anos.

Os efeitos indesejáveis são geralmente cumulativos e requerem anos ou décadas para se manifestarem.Nem todas as pessoas serão afetadas e nem todas o serão da mesma forma pois as predisposições individuais e fatores anatômicos de cada um são elementos importantes no surgimento destes inconvenientes mas deve-se frisar que sua ocorrência é muito mais comum do que se imagina.

A principal ação maléfica se dá sobre **os pés**, especialmente pela associação do salto alto com os bicos finos e calçados muito justos. Com o tempo,formam-se deformidades eventualmente graves, das quais a mais conhecida são os joanetes que exigem por vezes intervenções cirúrgicas corretivas. A ocorrência de metatarsalgias (dor nos pés),a formação de calosidades e outros problemas são freqüentes e exigem tratamento médico.

Na **coluna**, o salto alto provoca uma alteração do eixo de peso, deslocando o centro de gravidade para a frente e acentuando a lordose lombar, predispondo a dores lombares.

Sobre **a circulação** há prejuízo do retorno venoso pois o funcionamento da musculatura da panturrilha ("batata da perna") se torna menos eficaz e assim toda a dinâmica circulatória se altera, afetando a microcirculação e favorecendo o aparecimento de celulite pelo acúmulo gradual de líquido e toxinas nos tecidos, bem como de microvarizes nas pessoas predispostas geneticamente.

Por isto , os problemas enumerados acima são de ocorrência muito mais freqüente nas mulheres e podem tomar uma dimensão considerável após algum tempo.Geralmente a mulher jovem não vislumbra o quanto poderá ser prejudicada posteriormente. Ceder ao apelo estético e da moda pode ter um alto custo a longo prazo.

Finalmente, o salto alto está claramente associado a um índice maior de quedas e **lesões traumáticas** como entorses e até mesmo fraturas.

O **calçado ideal** deve ter um formato arredondado na parte anterior do pé, possuir solado flexível e saltos que não ultrapassem 5 cm.Observe-se ainda que o tamanho do calçado deve ser adequado, não ser demasiado justo e permitir algum

movimento dos dedos em seu interior. Evite sempre os formatos cônicos e/ou triangulares.

Recomenda-se pesar cuidadosamente o uso constante de calçados que não obedecem às necessidades anatomo-fisiológicas e, sendo inevitável por questões profissionais, tente racionalizar seu uso, minimizando assim o potencial de efeitos maléficos a eles associado.