

**Autor:** Ângela Fernandes, Sara Francisca Fernandes, Ana Sofia Melo, Ana Lopes Gomes

**Última atualização:** 2020/01/17

**Palavras-chave:** Joanete; hálux valgo; pé; deformidade óssea, calçado

## Resumo

O joanete é uma deformidade óssea e articular do primeiro dedo do pé, que é muito comum, provocando dor e dificuldade em mobilizar o dedo. As causas são desconhecidas, sabendo-se que o calçado apertado não é causa direta mas influencia a progressão da doença. O tratamento consiste sobretudo em medidas para alívio das queixas, e se estas não resultarem pode optar-se pelo tratamento cirúrgico.

## Joanetes ? Hálux Valgo

O joanete consiste numa proeminência óssea que surge na articulação da base do primeiro dedo do pé (dedo grande), consequente da deformação do primeiro dedo ?apontar? para o segundo dedo. O termo médico do joanete é hálux valgo: ?hálux? corresponde ao primeiro dedo do pé, e ?valgo? significa ?desvio para fora? - ou seja, é uma deformidade óssea e articular que surge pelo desvio e rotação do primeiro dedo do pé.

É uma doença muito comum, com uma prevalência de cerca de 23% nos adultos, que aumenta com a idade. É também significativamente mais frequente nas mulheres (30%).

### Causa

A causa precisa da deformidade do hálux valgo é desconhecida na maioria das pessoas, embora se conheçam vários fatores predisponentes: outras deformidades do pé prévias, hipermobilidade articular (articulações laxas), influência genética ou doenças auto-imunes que afetam as articulações como a artrite reumatóide.

O calçado pode ter um papel importante na evolução do joanete, embora ainda não esteja provado que seja uma causa direta. Assume-se que o calçado muito apertado na parte da frente do pé poderá fazer com que alterações ósseas já existentes evoluam mais rapidamente para joanete.

Com a evolução da deformidade articular, ocorre inflamação, com evolução para artrose, e com agravamento progressivo das queixas.

### Manifestações clínicas

Os sintomas dos joanetes são: proeminência óssea na base do primeiro dedo do pé; dor; e dificuldade em mobilizar o dedo.

A dor pode ser intensa, e tipicamente vai piorando com a evolução da doença, podendo condicionar dificuldades na marcha e um grande impacto na qualidade de vida.

A observação basta para o diagnóstico, e a radiografia confirma.

## Tratamento

---

O tratamento inicial consiste em medidas de suporte, com o objetivo de aliviar os sintomas:

- **Alteração do calçado:** largo e confortável, sem saltos ou saltos baixos;
- **Palmilhas** ou almofadas plantares especiais, para amortecimento e correção de posturas viciosas;
- Aplicar **gelo** após atividade física, para diminuir a inflamação;
- **Analgésicos:** a deformidade óssea leva a traumatismos locais frequentes, sobretudo pelo calçado, criando reações inflamatórias crônicas na articulação, que provocam dor, inchaço e rubor. Em alturas em que haja mais dor ou a articulação esteja mais inflamada, os analgésicos e anti-inflamatórios periódicos podem ajudar a aliviar os sintomas. No entanto, a necessidade de utilização frequente (várias vezes por dia) ou em doses maiores de medicação para alívio das dores pode indicar a necessidade de outros tipos de tratamentos, exigindo avaliação médica.
- **Mobilizar a articulação' frequentemente (exercícios de alongamento) ? para ajudar a articulação a mover-se melhor.**

No entanto, se as medidas conservadoras não resultarem e a pessoa mantiver dores intensas ou dificuldade em andar, pode optar-se pela cirurgia (retirar a proeminência óssea ou fixar a articulação com parafusos, ?endireitando-a?). A cirurgia é tipicamente feita em ambulatório com um internamento curto.

## Conclusão

---

O hálux valgo é uma deformidade óssea frequente, especialmente em mulheres. O calçado não é causa direta mas influencia a evolução da doença.

## Referências recomendadas

---

- [OrthoInfo. Bunions. American Academy of Orthopaedic Surgeons](#)
- [WebMD Medical Reference. Bunions Can Affect Quality of life. WebMD, LLC](#)
- [John Hopkins Medicine. Bunion surgery. John Hopkins Medicine, WebMD, LLC](#)

**[Voltar à página inicial](#)** **[Tem alguma dúvida? Fale conosco](#)** \*\*\*\*\*

[Ângela Fernandes](#) • [Sara Francisca Fernandes](#) • [Sofia Melo](#) • [Ana Lopes Gomes](#)