



El juanete o Hallux Valgus es la desviación del primer dedo del pie, que provoca dolor en la zona medial por el roce con el zapato y dolor en la zona del pie por la mala marcha.

El juanete se origina por varias causas, la principal es la propia constitución o estructura del pie.

La laxitud de los ligamentos, la configuración de los diferentes huesos y articulaciones del pie condicionan la posición final de los dedos.

Esta estructura está determinada desde el nacimiento, por esto muchos juanetes tienen un componente de herencia.

La otra causa importante del juanete es el tipo de zapato que usa la persona, el uso de zapatos estrechos de punta y con mucho taco ha demostrado que favorece la deformidad del dedo y la aparición de juanete.



El dolor es producido por la deformidad en la zona media del dedo gordo, se trata de una exostosis de la cabeza del metatarsiano, que genera un roce continuo con el calzado, crea inflamación y por lo tanto, dolor en la zona.

La otra causa de dolor, es la mala pisada del pie con la presencia de un juanete, las fuerzas durante la marcha no se reparten bien y genera dolor en la zona del pie.

Inicialmente se recomienda el uso de calzado adecuado (ancho en la parte del antepie).

El tratamiento quirúrgico se aconseja al paciente con juanetes dolorosos, que no ceden al tratamiento inicial conservador.

La cirugía tiene como objetivo eliminar la deformidad del dedo del pie, lo que mejora el dolor debido al roce constante con el zapato y mejora la forma de caminar de los pacientes, mediante la alineación de los huesos del pie del primer dedo para dejar un dedo recto. Para conseguir esto se realizan unos cortes en los huesos llamados osteotomías.



Existen múltiples tipos de osteotomías para la cirugía de los juanetes que pretende dejar recto el 1 dedo del pie mediante la alineación del primer metatarsiano y la falange.

El tiempo de recuperación de la cirugía depende de cada paciente, pero de forma general se recomienda las siguientes pautas:

Inicio de la marcha con zapato postoperatorio al otro día de la cirugía. Este tipo de zapato se recomienda usar hasta las 3-4 semanas tras la cirugía,

dependiendo de la inflamación. Es recomendable realizar ejercicios de los dedos para evitar la rigidez de los dedos.

