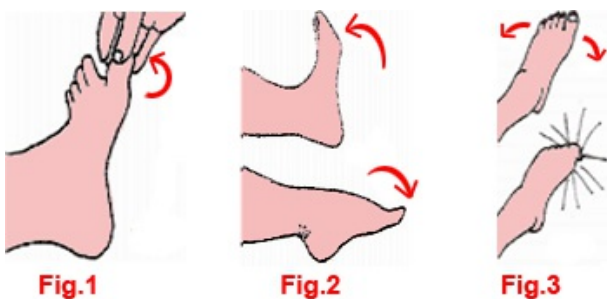


- Tome alimentos ricos en fibra para evitar el estreñimiento.
- Evite el sobrepeso.
- Llegará a casa con el pie vendado, no retire el vendaje ni lo moje, en la revisión que tenga con su médico le darán las indicaciones oportunas.
- Realice los siguientes ejercicios:



- Figura 1: Traccione suavemente en el eje del primer dedo, realizando rotaciones a ambos lados.
- Figura 2: Realice ejercicios de flexoextensión del tobillo, manteniendo cada posición unos segundos.
- Figura 3: Lateralice el pie a derecha e izquierda manteniendo cada posición unos segundos. Luego ponga una sábana en el suelo y trate de arrugarla con los dedos del pie.
- Acuda al servicio de Urgencias si experimenta dolor intenso y que no cede con la medicación, o si observara que el vendaje está manchado de sangre.
- En caso de dudas o presentarse algún problema, estamos a su disposición para asesorarle, pudiendo llamarnos al teléfono: \_\_\_\_\_ en horario de: \_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ horas.

## Teléfonos de interés

### Hospital Universitario Virgen de la Victoria

Atención al ciudadano	951 032 248 951 032 020 951 032 663
Centralita	951 032 000
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 032 394
Admisión de urgencias	951 032 391
Fax	951 032 022

### Hospital Marítimo de Torremolinos

Atención al ciudadano	951 033 713
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 033 711 951 033 712
Fax	951 033 705

### Centro de especialidades San José Obrero

Atención al ciudadano	951 034 000 951 034 021 951 034 031
Cita previa	902 505 060
Lista de espera	951 034 005
Fax	951 034 035

Documento aprobado por la Comisión de Calidad  
"Educación para la Salud"  
Fecha de última revisión: 25/11/2010

Hospital Universitario Virgen de la Victoria  
Campus Universitario Teatinos, s/n  
29010 - Málaga - España  
951 032 000 / Fax 951 032 022  
<http://www.huw.es>



## Hospital Universitario Virgen de la Victoria



## Cuidados después de una intervención quirúrgica de Hallux Valgus (Juanetes)

Unidad de Gestión Clínica del Aparato Locomotor

## Hallux Valgus (Juanetes)

El Hallux Valgus es una deformidad del primer dedo del pie, que no mantiene su alineación normal, con lo cual impide la marcha normal y provoca dolor.



## Recomendaciones y ejercicios

El objetivo de estas recomendaciones es ayudarle en su recuperación.

En la intervención practicada, se le ha restituido la alineación del dedo, desapareciendo la deformidad, por lo que dentro de pocos días podrá ponerse su zapato y andar con toda normalidad y sin dolor.



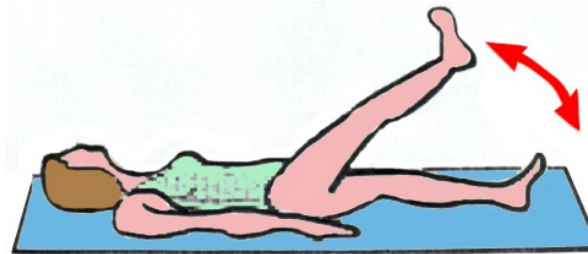
Antes de marcharse de alta, se le proporcionará un informe de alta médica y otro de enfermería.

También se le proporcionarán las recetas de la medicación que debe tomar y la del zapato ortopédico que debe llevar en el pie intervenido.



Aunque puede andar en casa, hágalo sólo lo estrictamente necesario, recuerde usar siempre el calzado ortopédico y apoye sólo el talón del pie.

El resto del tiempo deberá realizar un reposo relativo, manteniendo la pierna intervenida en alto y colocando el pie a la altura de la cadera.



## Otras recomendaciones

Debe tomar la medicación prescrita por su médico en la forma pautaada, así no tendrá problemas de dolor.



Movilice las articulaciones de los miembros inferiores de la siguiente forma:

- Sentado en una silla con la espalda recta y pegada atrás, levante la pierna y manténgala elevada hasta contar '5', luego vuelva a bajarla.



- Haga estos ejercicios diez veces cada uno, y dos veces al día, con los dos miembros inferiores.