

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON HALLUX VALGUS

Unidad de Cirugía de Pie y Tobillo

Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria, Málaga

- **Evitar uso de calzado de tacón alto y punta estrecha** en la medida de lo posible, ya que se ha demostrado que se trata de uno de los factores predisponentes más importantes.
- Uso de **calzado de tamaño apropiado**, zapatos amplios en la puntera y con plantillas acolchadas y suaves.
- Utilizar **separadores digitales** para evitar lesiones por roce en casos necesarios.
- Uso de **plantillas de descarga** si dolor plantar asociado (metatarsalgia de transferencia).
- **Evitar obesidad o sobrepeso.**
- Realizar **higiene adecuada** a nivel del pie.
- Realizar **ejercicios para mejorar la fuerza y flexibilidad del pie**. Por ejemplo, recoger y soltar una toalla con los dedos de los pies, movilizar de forma manual el primer dedo...
- Realizar **ejercicios de estiramientos de los gemelos y de relajación de la fascia plantar** (se adjuntan ejemplos).

EL HALLUX VALGUS, comúnmente conocido como juanete, es una desviación del dedo gordo del pie (primer dedo) hacia el resto de los dedos del pie.

En ocasiones se asocia a otras deformidades en los dedos menores, como, por ejemplo, dedo en garra y metatarsalgia (dolor en la planta del pie) que debe ser valorada y tratada en conjunto.

