



O que é?

Trata-se do desgaste da 1° art. MTF do hálux (articulação que conecta o dedão com o restante do pé), caracterizada por dor, principalmente ao flexionar o dedão para baixo e redução do movimento de dorsiflexão (colocar o dedão para cima), podendo haver o aumento do volume dessa região nos estágios tardios, semelhante ao joanete.



O que pode causar isso?

As principais causas são: pós-Traumática (topada, chute ou durante prática esportiva), Microtraumas Repetitivos, Sobrecarga Mecânica (formato e alinhamento dos ossos), Pés Planos, Necrose Avascular, Doenças Inflamatórias (AR) e Doenças metabólicas (Gota).

Quais os principais sintomas?

Dor que piora com o andar e melhora com o repouso, mais intensa ao tentar fletir o dedo para baixo, redução do movimento ao tentar colocar o dedo para cima, aumento do volume local e formigamentos.

Como confirmar?

O diagnóstico pode ser facilmente realizado pelo exame clínico do ortopedista especialista em pé e tornozelo. Os exames de imagem também podem ser úteis, como o Raio-X, que avalia o grau de desgaste articular e a formação de osteófitos (bico de papagaio), e a Ressonância Magnética, que avalia a qualidade da cartilagem articular e a presença de lesões nela.

Qual o tratamento?

Nos estágios iniciais, o tratamento pode ser bem manejado de forma não cirúrgica, enquanto nos estágios avançados e refratários, podem ser necessários procedimentos cirúrgicos

Medicações: Anti-inflamatórios e Corticóides.

- **Fisioterapia Motora (Analgesia e Alongamento):** alongar os tendões extensores do hálux e a cápsula articular.
- **Adequação temporária da atividade física:**
- **Priorizar atividades de baixo impacto** (bicicleta, elíptico, musculação, exercícios na água ou pilates).
- **Evitar atividades de alto impacto** (caminhar, correr, dançar, treino funcional, crossfit, esportes e lutas).
- **Mudança de calçados:** utilizar calçados de solado firme, principalmente na região próxima aos dedos, e abertos (femininos) ou com caixa alta (masculinos). Evitar salto alto.



- Palmilhas (Varizantes ou Fibra de Carbono).
- Cirurgias (Quelectmia, Artroplastia ou Artrodese).



Veja mais nesse vídeo

Quer saber mais sobre dores no pé e tornozelo? [Clique aqui.](#)