

¿Qué son los JUANETES?

Es la presencia de masa ósea a la altura del borde interno del pie, entre la falange y el primer metatarsiano.

Se produce por pérdida de alineamiento entre ambos huesos, dando lugar a la aparición de "sobre hueso". Con el tiempo hace enrojecer la piel, produciendo una inflamación permanente que ocasiona su crecimiento.

*¿Por qué
se forman?*

- Razones hereditarias
- Uso de zapatos ajustados y angostos
- Consecuencia de enfermedades (artritis, gota, lupus)
- Pie plano muy severo
- Secuelas de traumatismos con lesiones



Presencia de callosidad o aumento de su volumen en la zona o en el borde interno de la punta del dedo gordo, con protuberancia y piel de aspecto calloso y enrojecido

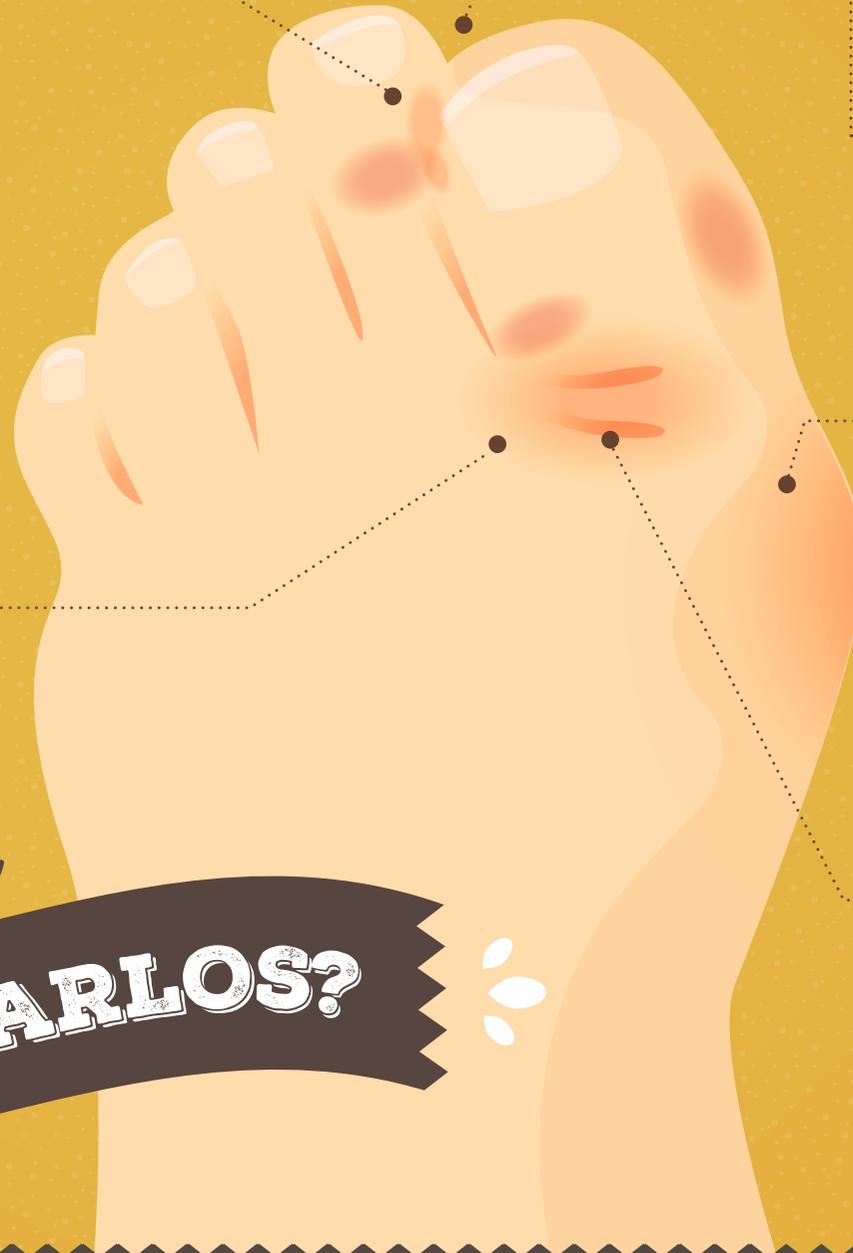
Hinchazón, enrojecimiento e inflamación alrededor de la articulación del dedo gordo, con pérdida progresiva de movilidad

Superposición entre el primero y el segundo dedo del pie, o pérdida de la anatomía normal

Detección de protuberancia en base del dedo gordo, con aumento de tamaño o crecimiento en el último tiempo

Dolor continuo o intermitente sobre la articulación donde se localiza el juanete, que empeora por la presión del calzado

¿Cómo
DETECTARLOS?





Moderar el uso excesivo de zapatos con taco alto



Usar zapatos flexibles, para una mejor adaptación del pie

PREVENCIÓN



Utilizar plantillas personalizadas para mejorar la alineación del pie y el reparto de cargas



Evitar el uso de calzado demasiado estrecho en la parte delantera del pie



Manipular antepié y dedos, generalmente después del baño, al aplicar alguna crema o al colocarse las medias