



Os joanetes são o terceiro motivo que levam as pessoas a procurarem por um especialista de pé.

Ele surge normalmente pelo uso indevido de calçados, mas também pode estar associado a questões genéticas ou outros fatores, como a idade, a obesidade.

O bom é que existem formas de prevenir ou tratar do problema. No caso de prevenção o melhor é evitar calçados com bico fino e salto alto. Na hora de escolher um calçado a melhor opção é aquele que mais se assemelhe ao formato do pé. Uma boa dica é experimentar os calçados no final da tarde, quando os pés já estão meio inchados. O importante é que os sapatos não sejam apertados.

Como as mulheres são as maiores vítimas do joanete, vale lembrar que o uso de saltos altos deve acontecer esporadicamente. No dia-a-dia o salto pode ser de no máximo três centímetros, e não por mais de três horas por dia.

Os tratamentos não-cirúrgicos são direcionados para melhorar as dores e não deixar evoluir a deformidade, porém a cirurgia é a única capaz de regredir o problema. Ela pode ser feita até mesmo com anestesia local, mas após a cirurgia o uso de sandálias próprias é fundamental. Fonte: Bem Star