

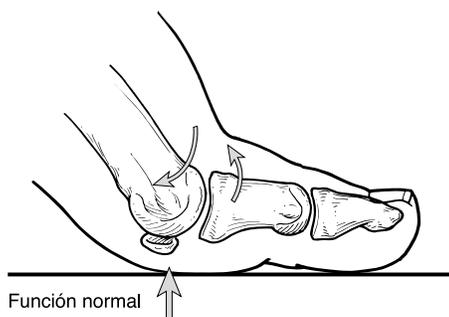
HALLUX RIGIDUS



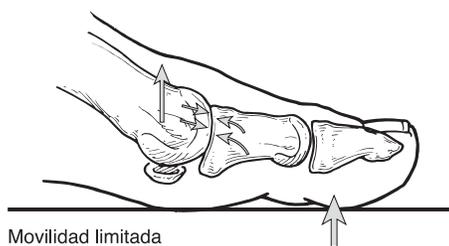
American College of
Foot and Ankle Surgeons

Cada día, con cada paso, el dedo gordo soporta una tensión impresionante: una fuerza correspondiente al doble del peso corporal. La mayoría de las personas no son conscientes de cuánto utilizan el dedo gordo. Tendemos a tomarlo por sentado hasta que aparece un problema.

Uno de los problemas que aflige al dedo gordo es el denominado *Hallux Rigidus*, un trastorno por el cual el movimiento del dedo se ve restringido por varios grados. Este padecimiento puede causar molestias e incluso discapacidad, ya que este importante dedo es utilizado para caminar, inclinarse, trepar e incluso para mantenerse de pie. Si usted sufre de dolor y/o rigidez en su dedo gordo, usted puede tener esta enfermedad.



Función normal



Movilidad limitada



Deformidad rígida

¿Qué es el *Hallux Rigidus*?

Hallux Rigidus es una deformidad en la articulación ubicada en la base del dedo gordo. Causa dolor y rigidez en el dedo gordo, y con el tiempo, doblar el dedo se vuelve más y más difícil. “Hallux” refiere al dedo gordo, “rigidus” indica una rigidez en el dedo que impide el movimiento. *Hallux Rigidus* es, en realidad, una forma de artritis degenerativa (desgaste del cartílago dentro de la articulación, que ocurre en el pie y otras partes del cuerpo).

Como el *Hallux Rigidus* es un padecimiento progresivo, la movilidad del pie disminuye con el paso del tiempo. En sus fases primarias, la movilidad del dedo gordo solo se encuentra algo limitada; entonces se la llama “Hallux Limitus.” Sin embargo, mientras el problema avanza, el rango de movimiento del dedo disminuye hasta alcanzar el estado final de “rigidus”, que es cuando el dedo permanece rígido o como “congelado.” Mientras la enfermedad progresa también pueden presentarse otros problemas.

Los indicios y síntomas primarios incluyen:

- Dolor y rigidez del dedo gordo cuando se usa (al caminar, mantenerse de pie, inclinarse, etc.).
- Dolor y rigidez intensificados por el frío o la humedad
- Dificultad para realizar determinadas actividades (correr, agacharse)
- Hinchazón e inflamación alrededor de la articulación

Cuando la enfermedad empeora, pueden desarrollarse los siguientes síntomas adicionales:

- Dolor, incluso durante el descanso
- Dificultad para usar calzados, ya que se desarrollan espolones (sobre-crecimiento) en el hueso.

Puede resultar especialmente difícil usar zapatos de taco alto.

- Dolores en la cadera, rodilla o parte baja de la espalda debido a cambios en el modo de caminar.
- En casos severos, cojera

¿Qué causa el *Hallux Rigidus*?

Las causas comunes del *Hallux Rigidus* son disfunciones (biomecánicas) y anomalías estructurales del pie, que pueden llevar a la osteoartritis de la articulación del dedo gordo. Este tipo de artritis — resultante del “uso y abuso” — muchas veces se desarrolla en personas que sufren algún tipo de defecto que modifica el funcionamiento del pie y del dedo gordo. Por ejemplo, aquellas personas con arcos caídos o con una excesiva pronación (entrada pronunciada) en los tobillos son susceptibles a desarrollar el *Hallux Rigidus*.

A veces el *Hallux Rigidus* se encuentra en varios miembros de una misma familia, ya que han heredado un tipo de pie que es propenso a desarrollar este trastorno. En otros casos se asocia con el uso excesivo del dedo gordo, especialmente entre aquellas personas dedicadas a actividades o trabajos que incrementan el estrés del dedo gordo, como por ejemplo trabajadores que muchas veces deben trabajar encorvados o en cuclillas. *Hallux Rigidus* también puede ser el resultado de una herida, incluso de un tropiezo. También puede haber sido causado por enfermedades inflamatorias como por ejemplo la artritis reumática o gota. El cirujano podiátrico especializado en pies y tobillo puede determinar la causa del *Hallux Rigidus* y recomendar el mejor tratamiento.

Diagnóstico del *Hallux Rigidus*

Cuanto antes pueda diagnosticarse este trastorno, más fácil será su

tratamiento. Por eso, el mejor momento para consultar a un cirujano podiátrico es cuando note el dolor o rigidez en su dedo gordo por primera vez, ya sea al caminar, cuando permanezca de pie, se incline o cuando se ponga en cuclillas. Si usted espera a que se desarrolle un espolón en el hueso, su trastorno será más difícil de tratar.

Para diagnosticar el *Hallux Rigidus*, el cirujano podiátrico examinará el pie y manipulará el dedo para determinar el rango de movimiento. Generalmente se realizan rayos X para determinar el grado de artritis presente, así como para evaluar la existencia de espolones en los huesos u otras anomalías que puedan haberse formado.

Tratamiento: Métodos sin cirugía

Si se diagnostica a tiempo, es posible que el trastorno responda a tratamientos menos agresivos. De hecho, en muchos casos el tratamiento temprano puede evitar o posponer la necesidad de realizar una cirugía en el futuro. Por eso es tan importante que consulte con un cirujano podiátrico cuando empiece a notar los síntomas.

El tratamiento para los casos moderados de *Hallux Rigidus* puede incluir una o más de las siguientes estrategias:

- **Cambio de calzado** Se debe usar zapatos con punta ancha, porque éstos ejercen menos presión sobre los dedos de los pies. También pueden recomendarse zapatos con suelas rígidas o arqueadas en la punta (rocker bottom). Lo más

probable es que ya no pueda usar tacos altos.

- **Artículos ortopédicos** Algunos artículos ortopédicos comunes pueden mejorar el funcionamiento del pie.
- **Medicación** Para ayudarlo a reducir el dolor y la inflamación es posible que le prescriban medicamentos anti-inflamatorios no-esteroides (NSAID por sus siglas en inglés) como el ibuprofeno. Algunos suplementos como el sulfato de glucosamina y de condroitin, y ciertas vitaminas y minerales también pueden ser de ayuda.
- **Terapia de inyecciones** A veces se inyecta pequeñas cantidades de corticoesteroides en el pie afectado para ayudar a reducir la inflamación y el dolor.
- **Fisioterapia** La terapia de ultrasonido u otras modalidades de fisioterapia pueden brindar un alivio temporal.

¿Cuándo es necesaria la cirugía?

En algunos casos, la cirugía es el único camino para eliminar o reducir el dolor. Hay varios tipos de cirugía que pueden ser aplicados para el tratamiento del *Hallux Rigidus*. Estos procedimientos quirúrgicos se dividen en dos categorías:

- Algunos procedimientos reconstruyen y “limpian” la articulación. El cirujano remueve el daño artrítico de la articulación, así como cualquier

espolón que se hubiera creado en el hueso; luego altera la posición de uno o más huesos del dedo gordo. Estos procedimientos fueron ideados para preservar y restaurar la alineación normal y las funciones de la articulación, así como para reducir o eliminar el dolor.

- Cuando no se puede preservar la articulación es necesario realizar procedimientos más agresivos. Éstos pueden involucrar la fusión de la articulación, la remoción de parte o de toda la articulación y, en algunos casos, el reemplazo con un implante como aquellos utilizados para la cadera o la rodilla. Estos procedimientos eliminan la movilidad dolorosa en la articulación y brindan estabilidad al pie.

El procedimiento que se utilice para corregir el *Hallux Rigidus* depende de muchos factores, incluyendo la causa y gravedad de la enfermedad, así como la edad del paciente, la ocupación y los niveles de actividad. El cirujano podiátrico que lo atiende está entrenado para seleccionar el procedimiento quirúrgico más adecuado a su condición y necesidades particulares.

Si se realiza una intervención quirúrgica, la duración del período de recuperación variará de acuerdo al procedimiento o los procedimientos realizados. ▲

