

Hallux Rigidus

¿Qué es el Hallux Rigidus?

El 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” se refiere al dedo gordo, mientras que “Rigidus” indica una rigidez en el dedo que impide el movimiento. El Hallux Rigidus es, en realidad, una forma de artritis degenerativa.

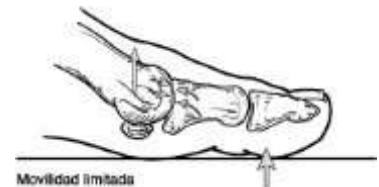
Este padecimiento puede causar molestias e incluso discapacidad, ya que este importante dedo es utilizado para caminar, inclinarse, trepar e incluso para mantenerse de pie. Muchos pacientes confunden el Hallux Rigidus con un juanete, el cual afecta la misma articulación, pero son afecciones diferentes que requieren tratamiento diferente.

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 sólo se encuentra algo limitada; entonces se la llama “Hallux Limitus”. Pero a medida que 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”.



Causas

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 (que es resultado de “uso y desgaste”) 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.



En algunas personas, el Hallux Rigidus se encuentra en varios miembros de su 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 la presión sobre el dedo gordo, como por ejemplo trabajadores que muchas veces deben permanecer encorvados o en cuclillas. El Hallux Rigidus también puede ser resultado de una lesión, como golpearse en el dedo gordo. O puede ser causado por enfermedades inflamatorias como por ejemplo la artritis reumática o gota. El médico especialista en pie y tobillo puede determinar la causa del Hallux Rigidus y recomendar el mejor tratamiento.

Síntomas

Los indicios y síntomas tempranos incluyen:

- Dolor y rigidez del dedo gordo cuando se usa (al caminar, mantenerse en 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

A medida que la enfermedad empeora, pueden desarrollarse los siguientes síntomas adicionales:

- Dolor, incluso durante el descanso
- Dificultad para usar calzado, ya que se desarrollan espolones (sobrecrecimiento) en el hueso
- Dolor continuo en la cadera, rodilla o parte baja de la espalda debido a cambios en el modo de caminar
- En casos severos, cojera



Diagnóstico

Entre más pronto pueda diagnosticarse este trastorno, más fácil será su tratamiento. Por eso, el mejor momento para consultar a un médico especialista en pie y tobillo es cuando note los primeros síntomas. 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 médico examinará el pie y manipulará el dedo para determinar el rango de movimiento. El uso de rayos X ayuda a determinar el grado de artritis presente, así como a evaluar la existencia de espolones en los huesos u otras anomalías que puedan haberse formado.

Tratamiento no quirúrgico

En muchos casos, el tratamiento temprano puede evitar o posponer la necesidad de realizar una cirugía en el futuro. El tratamiento para los casos moderados de Hallux Rigidus puede incluir una o más de las siguientes opciones:

- **Modificaciones del calzado.** Use calzado con punta ancha, ya que ejerce menos presión sobre el dedo. También puede recomendarse el calzado con suelas rígidas o arqueadas en la punta (rocker bottom).
- **Dispositivos ortopédicos.** Los dispositivos ortopédicos a la medida pueden mejorar la función del pie.
- **Medicación.** Los medicamentos orales antiinflamatorios no esteroides (NSAID), como el ibuprofeno, pueden ayudar a reducir el dolor y la inflamación.
- **Terapia de inyección.** Las inyecciones de corticosteroides pueden reducir la inflamación y el dolor.
- **Terapia física.** Puede emplearse la terapia con ultrasonido u otras terapias físicas para proporcionar un alivio temporal.

¿Cuándo se necesita 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. Al seleccionar el procedimiento o la combinación de procedimientos para su caso particular, el médico de pie y tobillo tomará en consideración el alcance de su deformidad según los resultados de los rayos X, su edad, su nivel de actividad y otros factores. La longitud del periodo de recuperación podrá variar, dependiendo del procedimiento o procedimientos realizados.