

Ce este montul?

Hallux valgus (hallux - deget mare, valgus - deviație înafară) cunoscut și sub numele de mont este o deformitate a piciorului, atunci când degetul mare este înclinat către degetul al doilea. Pielea și tesuturile pot fi inflamate, de culoare roșie și dureroase.

Care sunt cauzele?

- cauze genetice
- boli reumatice (artrită, poliartrită)
- anomalie congenitală
- pantofi necorespunzători, nefiziologici, inadecvati
- statul prelungit în picioare
- supraponderalitatea

Cu toc sau fără ?

Este bine să căutăm o încălțăminte care să nu ne afecteze sănătatea piciorului nostru. O încălțăminte necorespunzătoare poate duce la umflarea picioarelor, la bătăături, picior plat și la monturi.

Studiile au arătat că la un toc de până la 4 cm înălțime, la un individ de 80 kg sprijinul piciorului pe sol este preluat de călcâi în proporție de 100%. Însă la un toc mai mare de 4,5 cm se micșorează suprafața de sprijin, făcându-se apăsarea mai mult pe partea degetelor și a metatarsienelor, ceea ce duce la lărgirea suprafeței de sprijin prin depărtarea metatarsienelor și uite așa apare montul.

Cu toate acestea nu ar fi recomandat pantoful plat (gen balerini), deoarece talpa pantofului ar trebui să urmeze forma anatomică a piciorului.

Chirurgie sau tratamente naturiste ?

Monturile care nu evoluează, nu ne limitează activitățile zilnice și pot fi ținute sub control fără intervenție chirurgicală folosind creme sau unguente antiinflamatorii pe bază de diclofenac (Diclofenac, Voltaren, Reumalin Gel), pe bază de heparină (Antiflebitic MK) sau geluri pe bază de plante, cum ar fi: Puterea Ursului și Gheara Diavolului (harpagophytum procumbens). Diclofenacul face parte din categoria medicamentelor antiinflamatoare non-steroidiene, utilizat pentru ameliorarea durerii și a inflamației.

În cazul comprimatelor Diclofenac, Comitetul de farmacovigilență pentru evaluarea riscului (PRAC) le recomandă pacienților cu afecțiuni cardiace sau circulatorii grave precum insuficiență cardiacă, boală cardiacă, probleme circulatorii sau infarct miocardic ori accident vascular cerebral în antecedente, nu trebuie să utilizeze medicamentul diclofenac, decât la recomandarea medicului curant.

Câteva tratamente naturale pe care le poți face la tine acasă fără îți afecteze sănătatea altor organe:

1. Praz macerat în oțet

Se taie felie prazul, se pune într-o cană cu oțet la macerat, timp de 24 de ore. După care se aplică, înainte de culcare, feliile pe mont și degetul mare și se bandajează cu un pansament. Se repetă procedura dacă montul nu s-a retras.

2. Lămâie proaspătă

Se taie o felie de lămâie, astfel încât să acopere montul. Înainte de culcare se aplică felia pe mont și se bandajează. Dimineața se spală montul cu apă caldă. Se repetă procedura în seara următoare până la dispariția montului.

3. Usturoi și iaurt

Se pisează doi căței de usturoi și se amestecă cu două lingurițe de iaurt. Se unge montul cu amestecul obținut, seara și se bandajează. Pansamentul se păstrează până dimineața, când se dă jos și se spală montul cu apă caldă. Terapia se repetă până când se retrage montul. Foarte importantă este și recuperare medicală (kinetoterapia) care este atât necesară în reluarea mersului. Kinetoterapia constă în gimnastica medicală (exerciții pentru mobilitatea degetului mare de la picior, prevenirea apariției degetului în ciocan etc.), purtarea unei orteze (dispozitive ortopedice pelote-pernițe sau încălțăminte ortopedică) și masajul piciorului și al gambei.

Când ar trebui să te gândești la o intervenție chirurgicală?

Atunci când :

- nu mai poți să îndoii și să îndrepti degetul mare.
- tratamentul nechirurgical, precum medicamentele antiinflamatoare, schimbarea încălțăminte sau remediile naturale nu dau rezultate.
- faci câțiva pași și durerea devine insuportabilă, chiar dacă purtăm încălțăminte confortabilă.
- inflamarea degetului mare nu trece cu niciun fel de antiinflamator, chiar dacă ești este în repaus.

Obiectivele operației chirurgicale sunt:

- eliminarea montului
- realinierea oaselor
- să corecteze și echilibreze mușchii din jurul articulației, astfel încât deformarea sa nu reapară.

Câteva sfaturi pentru alegerea unei încălțăminte adecvate:

- Cei mai mulți oameni au mici diferențe între cele două picioare. Încercați să alegeți o pereche de pantofi, astfel încât ambele picioare să se simtă confortabil.
- Mergi să-ți cumperi pantofi seara, deoarece seara picioarele tind să se umfle.
- Dacă pantofii îți vin strâmți de dimineața este cel mai probabil ca până la sfârșitul zilei să devină și mai strâmți. Alege o pereche de pantofi care să îți fie confortabili pe tot parcursul zilei,

mai ales dacă ai mult de mers pe jos.

- Nu cumpăra pantofi care te strâng, cu speranța că se vor lărgi în viitor.
- Evită să cumperi pantofi cu botul ascuțit.

Elena Bălășoiu
kinetoterapeut
eladaily.wordpress.com