

## Els galindons

El galindó, tècnicament denominat "hallux valgus", és la deformitat més freqüent de l'avant peu. És l'engrossiment de l'articulació del primer dit del peu, amb una desviació de la mateixa cap a dins, o bé, en valg. És més freqüent en dones, podent-se presentar la desviació del dit gros en un 30% d'aquestes en l'edat adulta. A més de dolorosos i poc estètics, poden provocar que trobar una sabata confortable o caminar amb normalitat es converteixi en una missió impossible.



Migdalia Miledys Féliz Florián  
Metgessa de família  
EAP Vic  
@EAPVIC

### Causes

Calçat inadequat i ús excessiu de talons. Utilitzar freqüentment sabates massa estretes o talons alts.

Herència genètica. Realment no és la deformitat el que s'hereta, sinó la tendència a la deformació, sobretot a partir dels 40 anys.

Condicions físiques del peu. Tenir peus plans, peus buits, el dit gros massa llarg o algun desequilibri muscular pot produir l'aparició de galindons.

Patir alguna malaltia, com l'artritis reumatoide, que és degenerativa i afecta la salut dels peus. També altres condicions com l'obesitat, que afecta directament l'aparició de deformacions.

**Una radiografia del peu pot mostrar un possible angle anormal entre el dit gros i el peu i, sovint, pot revelar el començament d'artritis**

**Evitar o reduir la sobrecàrrega que es produeix a la zona ens ajudarà a controlar i prevenir l'aparició de galindons**

### Síntomes

- El dit gros va en direcció cap als altres dits i es pot arribar a muntar sobre el segon dit.
- El pacient sent dolor sobre l'articulació on es localitza el galindó i que empitjora amb la pressió de les sabates.
- La pell presenta un aspecte callós i enrogit al llarg de la vora interna del dit gros i una protuberància en aquesta zona.

### Tractaments

Si els galindons no són dolorosos i no impedeixen utilitzar el calçat, els especialistes aconsellen no operar-los. De vegades es confon l'estètica amb la dificultat per calçar-se. Cada peu requereix un tipus de sabata que s'ajusti a les seves característiques. L'operació per un problema de galindons està indicada en aquells casos dolorosos o en els que no permeten caminar amb normalitat. Existeixen més de 200 tècniques de

correcció quirúrgica. L'especialista determinarà quina és la més idònia en cada cas, depenent del grau de deformitat, de l'edat del pacient o de la causa. La cirurgia pot reduir el dolor en molts pacients, però no sempre. És freqüent que després de l'operació, la persona tingui problemes per posar-se sabates estretes.

### Com prevenir-los?

- Evitar talons elevats, cada centímetre augmenta la pressió a la zona metatarsal.
- No utilitzar calçat amb punta estreta perquè facilita que el polze es deformi cap a dins.
- Realitzar exercici descalç.
- Realitzar un estudi ergo dinàmic de la marxa, especialment amb els primers signes de l'aparició de galindons, per descobrir i corregir, si cal, la petjada amb plantilles correctores personalitzades.

### Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>  
secció: Salut A-Z-> Diabetis -> Cura peus



<https://www.fersalut.cat>  
secció: Albera Salut -> Ungles



<https://www.fersalut.cat>  
secció: Sarrià -> Peu diabètic