

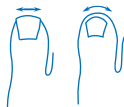
INGEGROEIDE TEENNAGEL

Wat is het?

Bij een ingegroeide nagel drukt een scherpe nagelpunt in de huid. Doordat de nagel erg hard is, kan de nagelwal fors geïrriteerd of ontstoken raken. Soms prikt de nagelpunt in de huid en is er sprake van een ingegroeide nagelpunt.

Ontstaan

Een ingegroeide nagel kan ontstaan wanneer er een afwijkende vorm van de nagel is. Als een nagel **bolter** loopt dan normaal (hyperconvex), ontstaat er meer druk in de nagelwal en kan irritatie ontstaan. Transpirerende voeten maken de huid week en daardoor extra kwetsbaar. (Het dragen van te krappe schoenen geeft teveel druk op de nagels.) Het verkeerd knippen van de nagels is ook een veel voorkomende oorzaak. De hoekjes van de nagel dienen niet weggeknipt te worden; de nagel moet altijd recht worden afgeknipt om ingroeien te voorkomen.



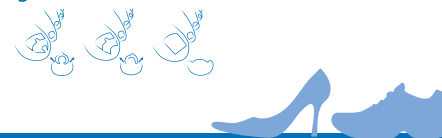
Symptomen

Bij een ingegroeide teennagel kan een rode, pijnlijke zwelling aan de rand van de nagel ontstaan, soms met pusvorming. Ook kan een stekende, kloppende pijn zich voordoen. Vaak kan de nagel geen druk verdragen, waarbij zelfs een laken op de nagel/teen al teveel is.

Podotherapie

Wanneer er sprake is van een nagelpunt welke in de huid zit, wordt deze - indien mogelijk - door de podotherapeut verwijderd. De eventuele ontsteking zal vaak verdwijnen als de oorzaak (nagelpunt) wordt weggenomen. Ook kan er een soort gaasje geplaatst worden tussen de huid en de nagel om de huid te beschermen tegen de druk van de nagel (tamponeren). Bij een te bolle (hyperconvexe) nagel kan een nagelbeugel (orthonyxie) een oplossing zijn. Hierbij wordt een beugeltje op

de nagel geplaatst om de druk van de nagel uit de nagelwal weg te halen. In sommige gevallen kan hier de vorm van de nagel mee gecorrigeerd worden.



Voetverzorging- en schoenentips

- Knip de teennagels altijd recht af, eventueel in een U-vorm (hol), maar nooit rond! Dit voorkomt het ingroeien van de nagels.
- Als uw nagels bij het knippen snel splijten of afbrokkelen, knip dan met kleine knipjes of gebruik een vijl.
- Neem bij een ingegroeide nagel geen voetenbadjes met soda/ Biotex etc. De huid wordt hierdoor te week, waardoor een eventuele nagelpunt juist makkelijker de huid binnen kan dringen. Ook wordt de nagel week, waardoor deze makkelijker kan afbrokkelen of scheuren. Verder wordt de huid extra kwetsbaar voor wondjes of infecties. Wanneer er reeds sprake is van een wondje, wordt de genezing ook belemmerd door het week worden van de huid rondom de wond. Indien er sprake is van een ontsteking is het wel goed de nagel/wond schoon te spoelen tijdens het douchen.
- Let op dat er geen stiksels, naden of versieringen op en in de schoen lopen ter hoogte van de nagels of andere pijnlijke plekken op uw voet. Stiksels, naden en versieringen geven niet mee en worden dus ook niet soepeler.
- Let ook op welke sokken of panty(kousjes) u draagt. Ook hiervoor geldt dat de naad van de sok of kous geen druk op de nagels mag uitoefenen.
- Let bij uw schoenen op voldoende ruimte bij de tenen in de breedte en in de lengte, maar ook in de hoogte. Als de schoenen te smal zijn, ontstaat er te veel druk van de zijkanten op de teennagels. De huid van de nagelwal groeit dan over de nagel heen. Ook als de schoenen te laag zijn, is er meer kans op een ingegroeide teennagel. Door de bovenwaartse druk wordt de nagel continu in het nagelbed gedrukt.