



Podotherapie Reggestreek

INGEGROEIDE TEENNAGEL

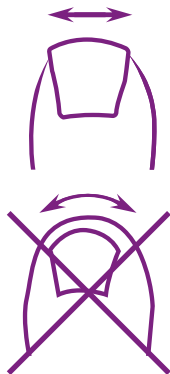


Wat is het?

Teennagels zijn erg kwetsbaar. Bij een ingegroeide teennagel (unguis incarnatus) groeit de nagel in de huid van de nagelwal. Dit komt het meest voor bij de nagel van de grote teen. Maar ook bij de kleinere tenen kunnen de nagels ingroeien. Een ingegroeide nagel komt veel voor bij jongeren, maar dit kan ook bij volwassenen ontstaan.

Ontstaan

- Een ingegroeide nagel kan ontstaan als de nagel een afwijkende vorm heeft. Als een nagel kromgroeit, ontstaat er meer druk in de nagelwal en kan irritatie ontstaan.
- Zweetvoeten maken de huid week en daardoor extra kwetsbaar.
- Het dragen van te krappe schoenen kan te veel druk op de nagels geven.
- Het verkeerd knippen van de nagels is ook een veel voorkomende oorzaak. De nagel moet **altijd recht worden afgeknipt** om ingroeien te voorkomen. **Knip geen hoekjes weg!**
- Door aan de nagel te peuteren kan de nagel ingroeien.



Symptomen

Bij een ingegroeide teennagel kan een rode, pijnlijke zwelling aan de rand van de nagel ontstaan. Soms is er sprake van een ontstekingsreactie met pusvorming. Er is een stekende, kloppende pijn die erger wordt bij het dragen van dichte schoenen. Vaak kan de nagel geen druk verdragen. Een sok of laken kan al erg pijnlijk zijn.

Wij helpen u een stap vooruit!



Podotherapie

De podotherapeut behandelt een ingegroeide nagel door het stukje nagel dat ingroeit te verwijderen. Een eventuele ontsteking zal vaak vanzelf verdwijnen als het stukje nagel dat ingegroeid is weggehaald is. Vaak wordt daarna een nagelbeugel (orthonyxie) geplaatst om de nagel op de goede manier terug te laten groeien. Een nagelbeugel zorgt ervoor dat de nagel niet opnieuw kan ingroeien. 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 (tamponage).

Bij een te bolle of kromme nagel is een nagelbeugel vaak een perfecte oplossing. De nagelbeugel kan de druk van de nagel op de nagelwal weg halen. Vaak kan zelfs de vorm van de nagel hiermee gecorrigeerd worden.



INGEGROEIDE
TEENNAGEL



CORRECTIE MET
EEN NAGELBEUGEL



GEZONDE NAGEL

Voetverzorging- & schoentips

- Knip uw teennagels altijd recht af, eventueel in een U-vorm (hol), maar nooit rond! Knip geen hoekjes weg!
- Als uw nagels bij het knippen snel afbrokkelen of splijten, knip dan met kleine knipjes of gebruik een vijl.
- **Neem bij een ingegroeide nagel nooit voetenbadjes, ook niet met soda of Biotex.** De huid wordt hierdoor te week. Daardoor kan de nagel juist makkelijker ingroeien. Ook wordt de nagel week, waardoor deze makkelijker kan afbrokkelen of scheuren. Als er sprake is van een ontsteking is het wel goed om de nagel/wond schoon te spoelen tijdens het douchen.
- Let op dat er geen naden, stiksels of versieringen op en in de schoen lopen ter hoogte van de nagels.
- Let ook op welke sokken of panty(kousjes) u draagt. Draag geen te kleine sokken. De naad van de sok of kous mag geen druk op de nagels geven. U kunt uw panty(kousjes) eventueel binnenstebuiten dragen.
- Let erop dat uw schoenen voldoende ruimte bij de tenen hebben. Zowel in de breedte als in de lengte, maar ook in de hoogte. Als u het zelf lastig vindt om uw nagels te knippen, is het verstandig om naar een (medisch) pedicure te gaan.

www.podotherapiereggestreek.nl 0548-794515