



Nagels knippen

Knipadvies

- Knip de teennagels altijd recht af. Wanneer dit niet lukt kunt u de nagels in een U-vorm (hol) knippen;
- Knip de nagels nooit rond. Daardoor kunnen de nagels ingroeien;
- Slijten uw nagels snel of brokkelen ze af? Knip de nagels dan met kleine knipjes of gebruik een vijl.



Ingegroeide nagel

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

Ontstaan ingegroeide nagel

Het ontstaan van een ingegroeide nagel kan verschillende redenen hebben:

- Een afwijkende vorm van de nagel. Bijvoorbeeld een heel bol lopende nagel;
- Een kwetsbare huid als gevolg van zweetvoeten;
- Te veel druk op de tenen door het dragen van te kleine schoenen;
- Teennagels die verkeerd geknipt worden.

Klachten ingegroeide nagel

Bij een ingegroeide teennagel kunt u verschillende klachten ervaren, zoals:

- Stekende en kloppende pijn;
- Een rode en pijnlijke zwelling aan de rand van de nagel;
- Pusvorming waar de nagel is ingegroeid;
- Druk op de nagel doet pijn. Sokken of schoenen dragen is zeer onprettig.

Podotherapie

Een podotherapeut kan u helpen als u last heeft van een ingegroeide teennagel. De podotherapeut verwijdert het stukje nagel dat is ingegroeid. Als de huid ontstoken is zal de ontsteking verdwijnen zodra de ingegroeide nagel is verwijderd.

De podotherapeut zorgt er ook voor dat de nagel niet meer opnieuw ingroeit. Opnieuw ingroeien kan voorkomen worden door een gaasje te plaatsen tussen de huid en de nagel. De nagel kan dan niet meer in de huid drukken. Soms groeit een nagel in omdat deze te bol is. In dat geval zal de podotherapeut een nagelbeugel maken. De podotherapeut plaatst de nagelbeugel op de nagel. Zo kan de nagel niet meer in de nagelwal drukken.

Voetverzorging- en schoentips

- Neem bij een ingegroeide nagel geen voetenbadjes met soda of Biotex. De huid en nagel worden hierdoor juist week en kwetsbaar;
- Is uw ingegroeide nagel ontstoken? Dan kunt u deze het beste goed schoonspoelen onder de douche;
- Let op dat er geen stiksels of naden op en in de schoen lopen ter hoogte van de nagels. Harde stiksels en naden kunnen pijn, irritatie en druk veroorzaken;
- Ook voor sokken en panty(kousjes) geldt dat de naden niet over de nagels mogen lopen. Ook dit kan irritatie veroorzaken;
- Let bij uw schoenen op voldoende ruimte bij de tenen in de breedte en in de lengte, en ook in de hoogte. Wanneer de tenen aan alle kanten genoeg ruimte hebben is de kans veel kleiner dat er te veel druk op de nagels ontstaat.