



## Schimmelnagel

### Wat is een schimmelnagel?

Eén derde van de mensen met een voetschimmel krijgt ook last van schimmelnagels. Schimmelnagels zijn vrij onschuldig en komen vaak voor aan één of meerdere teennagels. Schimmels komen bij iedereen voor en worden vaak overgedragen. De schimmel die een kalknagel veroorzaakt komt vooral voor in vochtige ruimtes. Deze schimmels kunnen de nagel en huid binnendringen, waardoor een schimmelinfectie ontstaat.

Een schimmelnagel kan ontstaan wanneer u uw voeten te vaak wast met zeep. De zeep beïnvloedt de zuurgraad (pH-waarde) van de huid. Dit vermindert de natuurlijke afweer van de huid.

Andere oorzaken voor het ontstaan van voetschimmel zijn onder andere:

- Zweetvoeten;
- Infecties opgelopen in zwembaden, sportzalen of douches;
- Een schimmelinfectie die zich ergens anders op de huid bevindt en die zich heeft uitgebreid naar de voet;
- Mensen met een verlaagde weerstand of een slechte doorbloeding hebben meer kans om een infectie (schimmelnagel) te ontwikkelen wanneer zij met een schimmel in aanraking komen;
- Mensen met een verwonding aan de nagel zijn vatbaarder voor een schimmelnagel.

### Symptomen van een schimmelnagel

Het eerste dat opvalt bij een schimmelnagel zijn verkleuringen van de nagelranden. Deze kunnen geel, bruin of groen van kleur zijn, maar ook kleine vlekjes bevatten. Later kan de nagel verdikt en bros worden. De nagel brokkelt daarna vaak voor een deel af. Een schimmelnagel kan leiden tot een ingegroeide teennagel, waardoor behandeling bij de podotherapeut of pedicure nodig is.

## Diabetes en schimmelnagels

Mensen met diabetes lopen een verhoogd risico op het krijgen van een schimmelnagel. Deze verhoogde kans heeft twee redenen:

1. De verminderde weerstand van een diabetespatiënt.
2. De voeten van diabetespatiënt zijn vaak warm en droog, waardoor er een grotere kans bestaat op kleine kloofjes. Via deze kloofjes kunnen bacteriën en schimmels gemakkelijk de huid binnendringen en een infectie veroorzaken.

Voor mensen met diabetes is het extra belangrijk hun voeten regelmatig te (laten) controleren, omdat zij vaak een verminderd pijngevoel hebben. Zodoende herkennen diabetespatiënten het probleem van een schimmelnagel vaak niet (op tijd). Wanneer er sprake is van een verminderd pijngevoel zou een schimmelnagel gevaarlijk kunnen zijn omdat een schimmelnagel vaak verdikt. En een verdikte nagel veroorzaakt een verhoogde druk op de huid waardoor een wond onder de nagel kan ontstaan. Wanneer een dergelijke wond niet gevoeld wordt kan dit grotere voetproblematiek veroorzaken.

## Mogelijke behandelmethoden

Er zijn verschillende behandelmethoden mogelijk om een schimmelnagel te behandelen. Bespreek met uw (huis)arts welke handeling het beste bij u past. Mogelijke behandelmethoden zijn:

1. Bij aantasting van de nagels kan orale medicatie worden voorgeschreven door de huisarts. Een nadeel hiervan is dat deze langdurig gebruikt moeten worden. Dit kan schadelijk zijn voor de lever;
2. Wanneer alleen de huid is aangetast en de nagel nog intact is, kan eventueel plaatselijk een zalf worden aangebracht. Schimmels zijn erg hardnekkig, dus lang behandelen is wel noodzakelijk. Met name bij zalven is discipline erg belangrijk, smeer de voeten daarom elke dag in met antischimmelzalf;
3. Alle schoenen poederen met antischimmel poeder (dus zowel winter- als zomerschoenen). Herhaal dit na 1 maand, omdat het poeder dan is uitgewerkt. Deze poeders zijn te koop bij een drogist;
4. Het dragen van slippers tijdens het douchen is een goede preventiemethode. Hiermee kunt u besmetting voorkomen;
5. Sokken en kousen zouden bij voorkeur gewassen moeten worden op 90 graden, omdat de schimmels bij een wasje van 60 graden of lager nog niet dood gaan;
6. Sinds kort zijn er verschillende laserbehandelingen in te zetten tegen schimmelnagels. Onderzoeken tonen aan dat een laserbehandelingen bij ca. 70% van de behandelde mensen goed werkt. Een laserbehandeling kunt u laten uitvoeren bij een huidtherapeut. Deze behandeling kan bij onder meer diabetici niet worden toegepast.