

## Ingegroeide nagel



Teennagels zijn erg kwetsbaar. Ze zitten in schoenen weg gestopt en er kan gemakkelijk iets op vallen. Ook kan er iemand op trappen of de tenen worden gestoten.

**Oorzaken:** Een van de oorzaken van een ingegroeide nagel is een afwijkende vorm van de nagel. Als een nagel boller loopt dan normaal (hyperconvex) ontstaat er meer druk in de nagelwal en kan er eerder een irritatie ontstaan.

Het verkeerd knippen van de nagels is ook een veel voorkomende oorzaak. De nagel moet altijd recht afgeknipt worden. De nagelhoeken mogen niet in de huid "weggedoken" zitten maar moeten aan de voorkant van de teen een beetje uitsteken.

Transpirerende voeten maken de huid week en daardoor extra kwetsbaar. Het dragen van te krappe schoenen geeft teveel druk op de nagels. Tijdens bepaalde sporten (zoals voetbal en ballet) ontstaat er ook veel druk op de tenen en de nagels.

**Symptomen:** Een veel voorkomende klacht is het ingroeien van de nagels, met name de nagel van de grote teen. Bij een ingegroeide nagel drukt er een scherpe nagelpunt in de huid. Doordat de nagel erg hard is, kan de huid stuk gaan en ontstoken raken. Een pijnlijke zwelling aan de rand van de nagel is het gevolg. Vaak is er geen sprake van een ingegroeide nagelpunt, maar is de nagelwal alleen fors geïrriteerd. Hierbij kunnen dezelfde ontstekingsverschijnselen aanwezig zijn.

### Therapie mogelijkheden: Podotherapie



Een podotherapeut zal altijd proberen de oorzaak van het ingroeien op te sporen. Als er een nagelpunt in de huid zit, wordt deze, indien dit mogelijk is, door de podotherapeut verwijderd. De eventueel aanwezige ontsteking wordt verzorgd/ behandeld. De podotherapeut zal adviezen meegeven over de juiste verzorging van de nagels en indien nodig een schoenadvies.

Ook kan een nagelbeugel (orthonyxie) voor een te bolle of ingroeïende nagel 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 blijvend mee gecorrigeerd worden.



Zodra de klachten verdwenen zijn kan het soms verstandig zijn om de verdere verzorging van de nagels aan een voetverzorger (pedicure) over te laten. Vooral als nagels raar van vorm of moeilijk te knippen zijn kan hierdoor het terugkomen van de klachten voorkomen worden. Bij extreme klachten, zoals een sterk bloedende zwelling/ontsteking, kan het mogelijk zijn dat de podotherapeut niet meer kan behandelen. Dan zal een deel van de nagel chirurgisch verwijderd moeten worden. Hiervoor zal de podotherapeut terugverwijzen naar de huisarts.