

Ingegroeide teennagel

Bij een ingegroeide teennagel (medisch: unguis incarnatus), meestal de nagel van de grote teen, drukt er in de nagelwal een scherpe nagelpunt in de huid. Doordat de nagel erg hard is, kan de huid stuk gaan en gaan ontsteken. Vaak is er geen sprake van een ingegroeide nagelpunt, maar is de nagelwal flink geïrriteerd door een scherpe nagelrand of overdruk.



Ontstaan

Een ingegroeide nagel ontstaat meestal na het verkeerd knippen van de nagel. De nagels moeten **recht** afgeknipt worden, zodat de nagelhoeken niet in de huid of nagelwal kunnen drukken. De hoekjes moeten eigenlijk een beetje uitsteken aan de voorkant. Andere oorzaken die kunnen voorkomen zijn:

- Afscheuren of nagelbijten
- Verkeerde schoenen (te smal of te kort)
- Afwijkende vorm van de nagel, bijvoorbeeld een bolle/tunnel nagel
- Zweetvoeten maken de huid week en daardoor extra kwetsbaar
- Trauma (klap of stoot, hard op de teen staan, bijvoorbeeld door sport activiteit)
- Afwijkende stand van de voet, bijvoorbeeld een platvoet of knikvoet

Klachten

Een pijnlijke zwelling aan de rand van de nagel, roodheid met mogelijk pusvorming is het gevolg. Soms kan zich een stekende pijn voordoen.

Podotherapeut

Als er een nagelpunt in de huid zit, wordt deze door de podotherapeut verwijderd. De eventueel aanwezige ontsteking zal vaak vanzelf verdwijnen als de oorzaak (nagelpunt) wordt weggenomen.

Voor een te bolle of ingroeiende nagel kan een nagelbeugel een oplossing zijn. Hierbij wordt een beugeltje op de nagel geplaatst om de druk van de nagel uit de nagelwal weg te halen.

Nagelverzorgingstips

- Knip de teennagels altijd recht af, 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 nooit langer dan 5 minuten een voetenbad, anders wordt de huid te week en extra kwetsbaar voor wondjes of infecties. Spoel altijd na met schoon water. Droog goed tussen de tenen.