

Gespleten nagel Onychorhexis/Onychoschisis

Gespleten nagel/onychorhexis (een in de lengterichting gespleten nagel) en onychoschisis (een in de breedterichting gespleten nagel) heeft een ruw en onregelmatig oppervlak met in het midden een lengte- of breedtegroef.

Bijna iedereen heeft wel eens last van gespleten nagels. Vaak is dit geen reden tot zorgen, maar gespleten nagels kunnen wel vervelend zijn. Ze zien er onverzorgd uit en onbehandeld kunnen de oneffenheden voor ontstekingen zorgen of een ingroeierende nagel tot gevolg hebben.

De meest voorkomende oorzaak is teveel contact met water en zeep waardoor de nagel uitdroogt. Maar gespleten nagels ontstaan ook bij trauma, psoriasis, schimmelinfectie, bacteriële infectie of medicijn gebruik. Vaak wordt geen oorzaak gevonden.

Voeding speelt ook een rol bij de gezondheid van de nagels. Calcium, ijzer, eiwitten, zink en vitamine A en B zijn nodig om de nagels gezond te houden. Verder zijn er een aantal ziekten die gespleten nagels tot gevolg kunnen hebben, waaronder diabetes, osteoporose of schildklierproblemen.

Behandeling

Het is belangrijk om gespleten nagels te behandelen omdat de kans bestaat dat vuil zich ophoopt in de barstjes. Hierdoor kan het probleem verergeren en kan er een ontsteking ontstaan. Ook kunnen de oneffenheden in de nagel ervoor zorgen dat de nagel gaat ingroeien.

Wanneer u last heeft van gespleten nagels, dan kunt u deze in eerste instantie het beste beschermen door een pleister over de nagel te plakken. Zo voorkomt u dat de nagel verder aangetast wordt.

De pedicure kan verdikte nageldelen dunner en gladder frezen. Om trauma nagels te herstellen kan een pedicure kunstnagel over de gespleten nagel heen maken. maar ook nagelolie kan verbetering brengen.

Wat kunt u zelf doen?

Er zijn een aantal dingen die u zelf kunt doen om de nagels te beschermen en splijting van de nagel zoveel mogelijk te voorkomen. Allereerst is het belangrijk om de nagels kort te houden (maar niet te kort). Smeer dagelijks uw nagels (en handen) in met een vocht inbrengende crème en gebruik bij de afwas of andere klussen



**in de lengte
(Onychorhexis)**



**in de breedte
(onychoschisis)**

handschoenen om de nagels te beschermen tegen uitdroging of letsel. Nagellak kan ook helpen om uitdroging van de nagel te voorkomen en om verder splijting tegen te gaan. Daarnaast zijn er ook speciale varianten nagellak verkrijgbaar die helpen bij het herstel en de verzorging van de nagels.

Wanneer naar de huisarts?

Als een gespleten nagel niet het gevolg is van letsel of uitdroging, of wanneer u twijfelt, dan is het verstandig om een huisarts te raadplegen. Deze kan vaststellen of het splijten van de nagel een gevolg is van een (huid)ziekte en eventueel een behandeling voorschrijven.