

Ingegroeide teennagel (Unguis Incarnatus)

Bij een ingegroeide teennagel groeit het puntje van de teennagel in het nagelbed. De teen wordt rood en pijnlijk en er kan 'wild vlees' ontstaan. In het ergste geval kan het gaan ontsteken. Een ingegroeide nagel zorgt voor veel pijn wat lopen moeilijker maakt.



De belangrijkste oorzaak zijn te strak of te smalle schoenen of het verkeerd afknippen van uw teennagels. Een ingegroeide nagel kan ook te maken hebben met de vorm van uw nagel. Bolle teennagels hebben meer kans op ingroeien. Zweetvoeten verhogen daarbij de kans op ingroei doordat bacteriën de nagelwal week maken. Soms loopt uw teennagel een klap of een stoot op. Dat veroorzaakt een wondje en kan het begin zijn van een ontsteking.

Ingegroeide teennagels zijn pijnlijk en gaan niet vanzelf over.

Over het algemeen heeft u een ingegroeide nagel aan beide kanten van de grote teen. Maar het kan bij alle nagels voorkomen. Het begint met druk in de nagelplooi. Vaak groeit als reactie wild vlees aan. Rondom de nagel wordt het dan rood en pijnlijk en in de nagelplooi ontstaat eeltvorming. In dit geval is er nog sprake van een ingroeïende nagel. Slecht passend schoenen drukken de nagel steeds dieper in het nagelbed en verwondt daardoor het omliggende weefsel en de nagelriem. Als de nagelrand de huid binnendringt, heeft u al gauw een ontsteking te pakken. Een ingegroeide teennagel kan hardnekkig zijn. Ook nadat de nagel is hersteld, blijft regelmatig controleren belangrijk.

Behandeling

Wat kunt u zelf doen?

Een ingegroeide teennagel moet zo snel mogelijk worden aangepakt. Neem de tijd voor goede voetverzorging en verzorg ook de wond met jodium. Een klein wondje raakt al snel ontstoken.

Pedicure

Probeer niet zelf langdurig een ingroeïende nagel te behandelen en voorkom dat de nagel daadwerkelijk een ingegroeide nagel wordt. Zoek tijdig contact met een pedicure. De pedicure heeft instrumenten en medicamenten en kan er voor zorgen dat de nagel optimaal glad wordt gemaakt en eventueel dunner gefreesd. Bovendien kan de pedicure er voor zorgen dat de nagel drukvrij komt te liggen. Verder heeft de pedicure diverse technieken voorhanden om herhaling van ingroeïen te voorkomen.

Hoe kunt u ingroeiende teennagels voorkomen?

Wanneer u aandacht schenkt aan de volgende punten kunt u deze pijnlijke aandoening voorkomen:

- Knip teennagels altijd recht en niet te kort
- Knip nooit hoekjes van de teennagel rond af
- Vijl ook de teennagels netjes glad zoals uw vingernagels
- Draag schoenen die voldoende ruimte bieden aan de tenen, zowel in breedte als in hoogte.
- Heeft u teennagels die de neiging hebben aan de zijkanten naar binnen te krullen, laat een pedicure u dan adviseren over de mogelijkheden om de nagelgroei te reguleren.