

## ***Ingroeïende teennagel (Pseudo Unguis Incarnatus)***

---

Ingroeïende teennagels (vaak aan de grote teennagel) is een pijnlijke aandoening die zo snel mogelijk moet worden verholpen. De grootste risicofactoren voor het ontstaan van ingroeïende teennagels is druk door slecht passende schoenen, het verkeerd of te kort knippen van nagels en een weke nagelomgeving door veel baden of transpiratie.



Zijwaartse druk van te smalle schoenen dringt de nagelwal over de nagel heen. Bovenwaartse druk door schoenen met te weinig ruimte in hoogte voor de tenen, duwt de nagel dieper in het nagelbed.

### **Verkeerd knippen**

Als de nagel te kort wordt geknipt geeft dat tijdelijk een verlichting vanwege drukvermindering. Maar meestal zijn dan de gevolgen erger dan de kwaal. Het zachte gedeelte van de teentop kan zich over de teennagel krullen, zodat het ingroeien weer opnieuw begint. Nagels hebben juist een beschermende werking voor de zachte teentoppen. Teennagels dienen altijd minimaal 1 millimeter uit te steken voorbij de teentoppen. Een ander veelgemaakte fout is, dat men de hoek van de nagel schuin weg knipt. Dit om direct pijnverlichting te geven. Hierdoor kan de nagel steeds dieper in het zachte weefsel van de nagelwal binnendringen. Vaak is er ook nog sprake van een beschadiging door knippen, waardoor zich als het ware een scherpe splinter vormt welke nog makkelijker in het zachte weefsel dringt. Wanneer uiteindelijk de nagel dieper in het zachte weefsel binnendringt, ontstaat er een ontsteking. De huid wordt dan rood, glanzend en gespannen. Een kloppende pijn in de teen die gevoelig is bij de minste aanraking is het gevolg. In veel gevallen speelt meer dan één van de genoemde factoren een rol.

### **Behandeling**

Probeer niet zelf langdurig een ingroeïende nagel te behandelen. De pedicure heeft daartoe 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 zij 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.