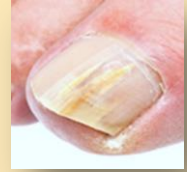


Schimmelnagel (Onychomycosis)

Naar schatting heeft meer dan een kwart van de Nederlanders een schimmelinfectie aan de teennagels. Met name ouderen, mensen met diabetes mellitus (suikerziekte) en mensen met een lage weerstand lopen verhoogd kans op het krijgen van schimmelnagels, ook wel mycosenagels genoemd (in de volksmond wordt vaak gesproken over kalknagels).



In gezonde toestand zijn we niet zo vatbaar voor schimmelinfecties. Het begint meestal aan 1 nagel en breidt zich langzaam uit tot andere nagels.

Schimmelnagel is een nagel die geïnfecteerd is met een schimmel of gist. Meestal dermatofyten en de gistbacterie candida. Hierdoor ontstaan veranderingen aan de nagelplaat. Schimmelnagels komen zeer veel voor. Het overgrote deel is aan de voeten. Infecties aan de vingernagels is zeldzaam.

Het betreft een verdikte brokkelige of verkleurde nagel. Het kan zijn dat er witte tot gele/ bruinachtige strepen op de nagel zichtbaar zijn. In een later stadium kan de nagel ook geheel of gedeeltelijk loslaten. Soms treden er ook pijnklachten op.

Schimmelinfectie kan zich op verschillende manieren presenteren:

- Het gedeeltelijk loslaten van de nagelplaat aan de top van de nagel
- Hoornvorming onder de nagelplaat waardoor deze omhoog geduwd wordt
- oppervlakkige witte verkleuring van de nagelplaat (oppervlakkige mycose)

Wel zijn er een aantal risicogroepen en voorbeelden te geven waarbij er een grotere kans is op een schimmelnagel:

- Bij een lage weerstand door bijvoorbeeld griep of ouderdom
- Slechte gezondheid (diabetici, aids)
- Bij een slechte voethygiëne/warm vochtig klimaat
- Bij blootstelling aan geïnfecteerde nagels (bij sport/sauna)
- Te krappe schoenen

Schimmels gedijen het beste in een warm en vochtig klimaat en zijn erg besmettelijk. Verkeerd groeiende of beschadigde teennagels van warme, vochtige voeten zijn extra gevoelig voor schimmelinfecties.

Zo kunt u een schimmelnagel herkennen:

- De nagel verdikt of verhardt
- De nagel wordt bobbelig
- De nagel brokkelt af
- De nagel verkleurt (van roze naar wit of geel naar donkergeel/oker)
- De nagel kan loslaten (geleidelijk aan of meteen)
- Het gebied rondom de nagel kan pijn doen of jeuken

Wat kunt u zelf doen?

Het oplopen van een schimmelinfectie aan de teennagels is in veel gevallen te voorkomen door het nemen van een aantal simpele maatregelen:

- Was uw voeten dagelijks, liefst zonder zeep
- Droog uw voeten goed af, vooral tussen de tenen
- Draag sokken van absorberend, natuurlijk materiaal als wol of katoen
- Vermijd zoveel mogelijk het dragen van synthetische kousen of panty's
- Trek elke dag schone sokken aan
- Draag zoveel mogelijk open schoenen
- Kies voor schoenen van leer
- Verwissel na het passen van nieuwe schoenen van sokken
- Wissel regelmatig van schoenen, draag schoenen niet te lang achter elkaar.
- Desinfecteer schoenen en sokken met een schimmelwerend middel
- Draag altijd slippers in openbare ruimtes als kleedkamers, douches of sauna's

Genezing: alleen met medicatie

Schimmels gaan in het bloed zitten en zijn eigenlijk alleen met antischimmel-medicatie goed te genezen. Deze medicatie is echter erg belastend voor de nieren en de lever. Bij mensen met bepaalde ziektes, aandoeningen of een verminderde weerstand, zal de huisarts deze medicatie liever niet voorschrijven. In dat geval is een uitwendige behandeling door een pedicure de beste oplossing.

Behandeling door de pedicure

De Pedicure kan uw schimmelnagels behandelen door deze goed dun te frezen en u te adviseren over goede voetverzorging en het gebruik van schimmeldodende producten. Het uiteindelijke resultaat van de behandeling valt of staat met het consequent gebruiken van deze producten in combinatie met een regelmatig bezoek aan de pedicure. Let wel: de uitwendige aanpak van schimmelnagels leidt zelden tot 100% genezing en het behandelingsproces vergt veel tijd en geduld.

Oppervlakkige schimmelinfecties zijn goed te behandelen door middel van orale behandeling met medicijnen als Lamisyl of Trisporal, of met lokale behandeling van speciale crèmes en tincturen die er in vele merken zijn. het beste is om regelmatig zo veel mogelijk zieke nageldelen weg te frezen. Hoe minder schimmel er aanwezig is hoe minder kans op uitbreiding. Kans op her infectie door achtergebleven sporen blijft groot. Naast het gebruik van een fungicide/schimmeldodend middel moeten ook de sokken dagelijks verschoond worden en de schoenen mee behandeld worden. Was sokken en handdoeken altijd op 60 graden. Behandeling vereist veel zelfdiscipline aangezien het lang duurt voor de schimmel is uitgegroeid. Nagel van de grote teen doet er 9-12 maanden over.

Voordat u beslist tot welke behandeling van schimmelnagels u overgaat, is het dus raadzaam advies in te winnen bij de pedicure en uw huisarts en de verschillende voor- en nadelen van beide methodes goed tegen elkaar af te wegen.