

Tips bij ingroeïende nagels:



Hoe voorkomt u pijnlijke, ingroeïende nagels?

- Knip, of liever nog vijl uw teennagels recht en vooral niet te kort,
- Knip of vijl geen hoekjes af, dit om ingroeïen te voorkomen,
- Zorg met een nagelolie dat uw nagels niet te droog worden en kunnen splijten of afbrokkelen zodat ze kunnen gaan ingroeïen.
- Draag vooral geen te strakke sokken en schoenen, zorg dat u voldoende ruimte heeft voor uw tenen en de nagels geen druk van buitenaf te verduren krijgen,

Wat kunt u zelf doen?

- Indien u een pijnlijke teennagel heeft die pijnlijk steekt in de nagelwal, kunt u met sterke (sport- of kinesiologicalische-) tape of eventueel een pleister zelf de nagelwal opzij vast tapen ter verlichting, zodat er geen druk meer is van de nagelwal,
- Draag geen schoenen met hoge hakken, zorg voor veel ruimte in de teenbox,
- Was uw voeten en vooral uw tenen dagelijks met lauw water, liefst zonder zeep. Maak uw tenen goed droog en smeer uw voeten geheel goed in. Dit houdt de huid soepel ook bij uw nagels. Laat dit goed drogen voordat u uw sokken en schoenen aandoet. Dit voorkomt dat de huid te week wordt, de nagel in de huid een wondje kan veroorzaken en dit kan gaan ontsteken,
- Zit er een (flinke) ontsteking en vermindert deze niet na dagelijks spoelen en desinfecteren, dan dient u een afspraak bij de huisarts te maken voor eventueel een antibiotica crème,
- Trek dagelijks schone sokken aan en was uw sokken op 60 graden. Wassen op 60 graden doodt de bacteriën en schimmels waardoor de ontsteking mogelijk is ontstaan.

Wat doet de pedicure?

- Ik knip en vijl de nagels recht, maak de nagelwallen schoon en zorg dat het uiteinde van de geïrriteerde nagel los komt te liggen (vaak in de hoeken groeit de nagel in de huid en veroorzaakt pijn),
- De nagel wordt drukvrij gelegd door middel van het plaatsen van een klein wit vliesje (copoline). De nagel wordt zo uit de nagelwal gehouden en kan weer vrij doorgroeien zonder in de huid te prikken en een eventueel wondje kan dan rustig helen. De copoline kan blijven zitten en mee uitgroeïen. Indien het er uitvalt en u geen last meer heeft, dan is er geen functie meer voor de copoline. Anders opnieuw een afspraak maken.
- Bij de kans op een ontsteking adviseer ik om regelmatig te desinfecteren en/of een goede nagelolie (Dadi 'Oil) te gebruiken,
- Een advies kan zijn om een nagelbeugel te plaatsen zodat de nagel wordt begeleid bij de groei. Dat verschilt per nagel en ik dien de nagel(s) eerst te zien voordat ik hier advies over kan geven.

