

## Nooit meer ingegroeide nagels

### Behandelen en voorkomen

Een ingegroeide teennagel komt vaak voor bij de grote teen. De punt of rand van de nagel is dan in de huid gedrongen. Vaak ontstaat op deze plek overtollig eelt. Dit kan flink pijn doen en leiden tot een ontsteking.



Een nagel waarvan de rand of de punt in de nagelplooi drukt en pijnklachten geeft, vormt de eerste fase van een ingegroeide teennagel. Je voelt een irritatieplek en langzaam ontstaat er pijn. In de volgende fase dringt de nagelpunt in je huid.

Het kan veel pijn en een uitgebreide ontsteking veroorzaken. Dit resulteert in een rode plek waar pus en bloed uit kan komen. Een ingegroeide teennagel komt het vaakst voor bij je grote teen. Maar het kan bij al je nagels voorkomen.

### Verkeerd knippen

Een onderhuids ingegroeide nagel ontstaat door het verkeerd afknippen van de nagel. Als je de hoekjes van de nagel knipt, groeit de rand van de nagel onder het zachte weefsel. Daar veroorzaakt hij irritatie.

Een andere vaak voorkomende manier van ingroeien is hypertrofie. De buitenste nagelplooi wordt dikker door een ontsteking die diep onder het zachte weefsel zit.

Als je van jezelf nagels met een bolle vorm hebt, heb je ook meer kans op een ingegroeide nagel. Vooral als je een grote teen met een bolle nagel hebt.

### Ingegroeide nagel behandelen

Een ingegroeide nagel kan door de podotherapeut of pedicure behandeld worden. Heb je een ontsteking, ga dan naar je huisarts of podotherapeut. Om de pijn en roodheid te verminderen, kun je de nagelranden druppelen met alcohol of sterilon. Tevens kun je de nagelrand onder lauw, stromend water schoonspelen. **Neem geen badje met soda of zout.** Dit kan de ontsteking juist in stand houden.

In ernstige gevallen moet je voor poliklinische behandeling naar het ziekenhuis. Als dat nodig is, zal je huisarts je doorverwijzen. Dit is bijvoorbeeld het geval als de nagel verwijderd moet worden.

### Voorkomen beter dan genezen

Je nagels regelmatig recht afknippen, verkleint de kans op ingroeivende nagels. Neem ze onder handen als je net in bad of onder de douche bent geweest.

Je nagels hebben dan een hoger vochtgehalte, waardoor ze minder kwetsbaar zijn. Knip de nagel niet in 1 keer, maar in meerdere delen af. Dit verkleint de kans op inscheuren en afbreken van de nagelhoeken. Knip ze vooral niet te kort en bijt of scheur ze niet af. Dan kunnen ze namelijk inscheuren en gemakkelijk ingroeien.

Draag geen schoenen die te smal of te klein zijn.