

### Betreft: **Ingroeïende nagel**

Een ingegroeide nagel is behoorlijk pijnlijk, hierbij is de huid doorboort door een nagelsplinter in de nagelwal. Vaak is het ontstoken, soms met wild vlees vorming en pus.

- Het is zaak zo snel mogelijk te handelen.
- Heeft u een ontsteking (rood, warm en pijnlijk) druppel dan tweemaal daags met Sterilon en spoel ook tweemaal daags de teen met lauwwarm water af en droog hierna goed. Bedek de teen met een pleister of gaasje.
- Neem GEEN voetenbad. Dat verweekt de huid en maakt kans op wondjes groter.
- Na een week moet de ontsteking flink verminderd of verdwenen zijn. Zoniet dan is een bezoek aan de huisarts op zijn plaats om de ontsteking te behandelen.
- Is de ontsteking verbeterd, dan is het tijd om de ingroeïende nagel te behandelen bij de pedicure. De splinter van de nagel wordt voorzichtig uit de nagelwal gehaald, zodat het wondje in de nagelwal kan herstellen.
- Daarna wordt bekeken of verder behandelen nodig is en wordt de oorzaak achterhaald om een herhaling te voorkomen.
- Advies is om na behandeling nog een week lang Sterilon of honingzalf te gebruiken en tweemaal daags de teen te spoelen met lauwwarm water.

### **Een ingegroeide nagel voorkomen**

- ✓ Zorg voor voldoende ruimte voorin de schoen in de lengte, de hoogte én in de breedte.
- ✓ Bij bolvormige, zogenoemde tunnelnagels, regelmatig pedicurebezoek.  
Een nagelbeugel kan een optie zijn om de vorm van de nagel te herstellen.
- ✓ Teennagels recht knippen en GEEN hoekjes weghalen.  
De scherpe kantjes kunt u licht rond vijlen.
- ✓ Heeft u pijn als u op de nagel drukt? Wacht niet langer om de pedicure te bezoeken om erger te voorkomen. Vaak kan de pedicure u direct van de pijn afhelfen.
- ✓ Bij verdikte nagels de nagelplaat laten verdunnen bij de pedicure, zodat deze weer flexibel wordt.