

## Schimmelnagels (kalknagels)

### Wat is een schimmelnagel ?

- Een schimmelnagel is een schimmelinfectie van één of meer nagels van de voeten en/of handen. Het is een ontsierende onschuldige aandoening. Het kan lichte klachten veroorzaken, zoals druk in de schoenen of moeilijk knippen van verdikte nagels. Schimmels verspreiden zich razendsnel en zijn zeer besmettelijk.
- Schimmels zijn overal en zitten bij iedereen op het lichaam. Dit is meestal niet erg, omdat het vetlaagje op uw huid bescherming biedt. Maar als de huid beschadigd kan een schimmel in de huid en de nagels binnendringen en daar groeien.

### Hoe vaak en bij wie komen schimmelnagels voor?

In Nederland heeft 1 op 5 volwassenen een schimmelinfectie aan de voeten. Bij 1 op de 4 personen zijn ook de nagels van handen of voeten aangedaan. Van sporters en ouderen boven de 70 jaar heeft 50% een schimmelinfectie. (Achilles onderzoek 1999)

### Hoe ontstaat een schimmelnagel ?

- Ontstaan vooral in slecht groeiende of beschadigde nagels
- Schimmel verspreid razendsnel in een warme, vochtige omgeving, zoals in slecht geventileerde schoenen en sokken.
- Als de voeten niet voldoende worden gedroogd.
- Bij langdurig en vaak douchen en badderen
- Als u veel zeep en shampoo gebruikt
- Bij verminderde afweer (bv door chemokuren of aandoeningen)
- Bij huidziekten komen schimmelnagels vaker voor

### Hoe ziet een schimmelnagel eruit ?

Als één nagel wit of geel verkleurt, is de kans aanwezig dat een schimmel actief is. Als de infectie erger wordt, verandert de kleur in geelbruin. De nagel kan verdikt, hobbelig en brokkelig worden en laat soms los. De aandoening op de voeten begint bijna altijd bij de grote teen. Vaak is er tegelijkertijd "zwemmerseczeem", tussen de tenen of op de voetzool. Dit is ook een schimmel, die pijnlijke kloofjes tussen de tenen veroorzaakt.

### Hoe wordt schimmelnagel vastgesteld ?

De afwijking van de nagel kan soms misleidend zijn voor de diagnose. De nagelafwijking kan ook passen bij niet-besmettelijke huidziekten, zoals psoriasis, lichen ruber planus of eczeem. De diagnose voor schimmelinfectie wordt visueel vastgesteld. Soms kan een diagnose worden vastgesteld met lab onderzoek, maar dit heeft meestal weinig zin. Alleen bij diepe infecties of vermoeden van animale (dierlijke) herkomst zal een huisarts eventueel verder onderzoek doen.

## Schimmelnagels verzorgen of verbeteren

### Welke behandeling u ook kiest. Behandel **ALTIJD** sokken, schoenen en huid van de voeten mee

- ✓ Behandel alle schoenen en pantoffels met een schimmeldodend middel.
  - Schimmelsporen kunnen tot wel 10 jaar! overleven. Als u deze sporen niet uitwist, blijft u zichzelf en anderen opnieuw besmetten.
- ✓ Was alle sokken op 60 graden.
- ✓ Vaak is er gelijktijdig ook zwemmerseczeem op de huid. Deze wordt behandeld met een crème (bijv. Daktarin of Nizoral). Gebruik de crème zeker 4 tot 6 weken om herbesmetting te voorkomen.

### Pedicure behandeling voor schimmelnagels

- Een pedicure heeft de juiste kennis en kan u op maat adviseren om uw schimmelnagels te verbeteren en/of te verfraaien.
- Door de aangroei van schimmels onder de nagelplaat kunnen schimmelnagels soms erg dik worden. In de schoen kunnen deze nagels pijnlijke druk of ingroeiende nagels veroorzaken.
- Laat de schimmel in de nagels met regelmaat behandelen bij een pedicure. Dit is een pijnloze behandeling en stimuleert de genezing en bovendien verfraait het de nagel.

### Schimmeldodende Miconazol tinctuur of nagellak

- Verkrijgbaar bij pedicure, apotheek of drogist
- Gebruik **ELKE** dag een antischimmel tinctuur of lak op de nagels
- Laat voor u start met het product en na 6 weken de schimmel zoveel mogelijk wegfrezen door de pedicure.
- Dit traject duurt 9 tot 12 maanden en moet consequent volgehouden worden.
- Gebruikt u bloedverdunners? Vraag dan aan de huisarts of apotheek of en welke schimmeldodende producten u mag gebruiken.

### Verfraaien en verzorgen met Wilde Pedique Plus Gel

- De schimmel op de nagel wordt eerst zoveel mogelijk weg gefreesd door de pedicure. Daarna wordt een gel aangebracht die wordt uitgehard door een UV-lamp.
- Deze speciale gel doodt schimmels en camoufleert de aangedane nagel.
- Ziet er natuurlijk uit, dus voor iedereen geschikt.
- Deze gel blijft 6-8 weken werkzaam en mooi

### Laser- of Licht- of Coldplasma behandelingen

- Wordt aangeboden door klinieken of podotherapeuten
- Er zijn gemiddeld 4 tot 6 behandelingen nodig voor een optimaal resultaat.
- Traject duur 6-12 maanden.
- Er zijn weinig tot geen bijwerkingen bekend.
- Het zijn prijzige behandelingen.

### Medicatie via de huisarts

- Schimmelnagels die last veroorzaken of bij jongeren kunnen door een huisarts met medicijnen worden behandeld.
- Deze sterke medicijnen kunnen forse bijwerkingen geven.
- De behandeling duurt 3 maanden en is vaak succesvol (85%)
- Na 4 jaar heeft 40% helaas weer schimmelnagels.

## **Wat zijn de overige resultaten?**

Bovengenoemde opties worden als succesvol ervaren door 50% tot 75% van de mensen. Bij 30% van deze mensen komen de klachten van schimmelnagels na enige tijd weer terug. Er is (nog) geen behandeling met gegarandeerd langdurig resultaat.

Daarnaast komt het met enige regelmaat voor dat nagels significant verbeteren, doordat men aanpassingen doet in voetverzorging en/of schoeisel. Wanneer het gaat om beschadigde nagels wat er hetzelfde uit kan zien als kalknagels.

## **Hoe kunnen schimmelnagels worden voorkomen?**

- Draag schoenen niet langer dan één dag achter elkaar, zodat het binnenleer kan drogen.
- Draag elke dag schone, ventilerende sokken van natuurlijk materiaal, zoals wol of katoen of bamboe.
- Draag dus geen nylons, kunststof sokken en schoenen.  
Een broeierig klimaat is zeer bevorderlijk voor schimmelgroei.
- Was uw huid maximaal 1x per week met zeep en spoel zorgvuldig af.
- Droog uw voeten goed af, ook tussen de tenen.
- Vet uw huid in na het douchen of baden. Of gebruik een douche olie.
- Laat nagellak niet onnodig lang zitten.
- Behandel voetschimmel (zwemmerseczeem) zo snel mogelijk met een schimmeldodende crème. (Jeukende rode bultjes of velletjes op de voetzool of kloofjes tussen de tenen)
- Bezoek een pedicure voor advies en verbetering/verzorging van schimmelnagels.

## **Voorkom herbesmetting door voetschimmel**

- Behandel al uw schoenen, pantoffels en sportschoenen elke maand met een schimmeldodende poeder of spray.
- Schimmelsporen kunnen wel tot 10 jaar overleven in schoenen, dus behandel ook uw oude schoenen mee.
- Was uw sokken op 60 graden.
- Druppel of spray uw teennagels 1x per week met antimycose product.