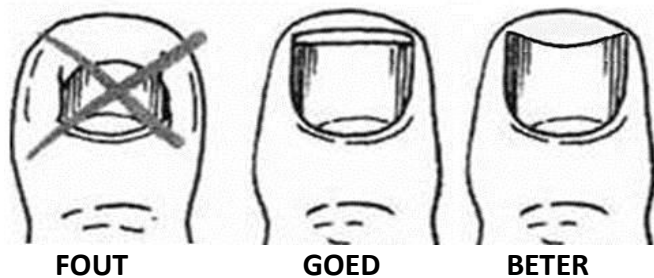


Tips bij nagelproblemen



Voorkomen

- Veel nagelproblemen ontstaan door verkeerd knippen, vroeger werd het hele witte randje weggeknipt waardoor de hoekjes te kort worden en meer kans is op ingroeiën.
- Knip de teennagels recht en niet te kort.
- Bij snel ingroeïende nagels knip de nagel in u-vorm: de zijkanten van de nagel blijven langer dan de midden.
- Maak scherpe randjes glad met een zachte vijl.
- Indien dunne nagels snel breken of inscheuren kan nagelverharder uitkomst bieden.
- Wordt zelf onderhouden moeilijk? Schakel dan de hulp van een pedicure in!

Toch ontstoken of ingegroeide nagel?

- Gebruik dagelijks vloeibare jodium/betadine op de pijnlijke plaats. Een paar druppels die u vervolgens licht weg dept met een stukje tissue of keukenrol.
- Voorkom het week worden van de huid; hierdoor wordt de huid zacht en kan de nagel nog verder in de huid duwen. Dit geldt ook voor broeiende schoenen of sokken: De teen dus zoveel mogelijk in de open lucht!
- NIET baden: voetenbadjes maken de huid extra zacht.
- GEEN zalf: ook zalf (zelfs ontstekingszalf) heeft een weekmakende werking op de huid.
- Neem direct contact op met uw podotherapeut!