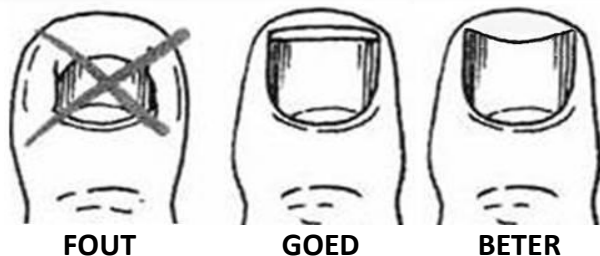


# Tips bij nagelproblemen



## Voorkomen

- Vaak ontstaan nagelproblemen door verkeerd knippen, waarbij het hele witte randje wordt weggeknipt. Hierdoor worden te hoekjes te kort en vergroot de kans op ingroeien.
- 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.
- Breken of scheuren de nagels snel? Een poleistvijl voorkomt micro-scheurtjes en nagelverharder helpt de nagelplaat steviger te houden.
- Wordt zelf onderhouden moeilijk? Schakel dan de hulp van een (medisch) pedicure in. Wij kunnen u, indien gewenst, koppelen aan een goede pedicure, vraag onze folder.

## Toch ontstoken of ingegroeide nagel?

- Druppel 2 keer per dag Sterilon/Podilon op de pijnlijke plek. Dep overtollige vloeistof weg met een tissue. Doe dit ook na het douchen of wanneer de voet nat is geworden.
- 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!
- Geen voetenbadjes of zalf: ook dit verweekt de huid. Alleen in de acute fase kan dit tijdelijk verlichting geven. Zonder behandeling van de ingegroeide nagel, zullen de klachten echter steeds opnieuw terugkomen.
- Neem contact op met uw podotherapeut!

**U bent zelf verantwoordelijk voor het opvolgen van onze adviezen**

## Wanneer de huid teveel tegen de nagel drukt

### Probleem

- Bij opstulping van de nagelwal kan het voorkomen dat de nagel in de huid gaat duwen. Met behulp van een taping is het mogelijk om de huid iets weg te houden van de nagel. Dit geeft de nagel tijdelijk meer ruimte en bevordert de genezing.

### Therapie

- Zorg dat de huid droog en vetvrij is.
- Kies een tape met forse kleefkracht. Wij gebruiken hiervoor leukoplast.
- Knip 1-2 cm leukoplast af en knip de randjes rond zodat de tape langer blijft zitten.
- Plak de rand zo dicht mogelijk tegen de nagel, op de huid en druk het goed aan.
- Trek nu de andere kant van de tape voorzichtig omlaag, zodat de huid wordt weggetrokken wordt van de nagel. Zet de tape vast aan de onderkant van de teen.

### Tips & Trucs

- Bij vochtige voeten kan het nodig zijn om dagelijks opnieuw een taping te plakken. De tape mag maximaal 3 dagen blijven zitten, daarna is een nieuwe tape nodig.
- Gebruik deze techniek maximaal 2 weken. Indien de klachten niet verminderen of juist erger worden, neem contact op met uw podotherapeut.  
N.B. Niet te gebruiken op beschadigde huid of bij een allergie voor tape/pleistermateriaal.

