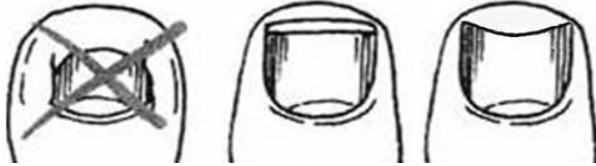


# Ingroeïende teennagels



FOUT

GOED

BETER

## Probleem voorkomen

- Nagelproblemen ontstaan vaak door verkeerd knippen, waarbij het hele witte randje wordt weggeknipt, wat ingroeïende hoekjes kan veroorzaken.
- Knip de teennagels recht en niet te kort. Bij snel ingroeïende nagels is het raadzaam om de nagel in een U-vorm te knippen, waarbij de hoekjes langer blijven dan het midden.
- De medisch pedicure kan u helpen met de behandeling van uw nagels en kan een tamponage (soort watje) plaatsen tussen de nagel en de huid om ingroeïen te voorkomen. Ook kan er een nagelbeugel worden geplaatst om klachten te voorkomen.

## Toch een ingegroeide nagel?

- Druppel 2 keer per dag Podilon of alcohol (70-80%) op de pijnlijke plek.
- Dep overtollige vloeistof weg met een tissue.
- Voorkom het verweken van de huid, hierdoor kan de scherpe nagel nog verder in de huid duwen. Voorkom druk of broeien in sokken of schoenen en laat de teen 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.
- Bij een extreme ontsteking of aanwezigheid van wild vlees kan de medisch pedicure u doorverwijzen naar een podotherapeut.