

Weet wat u doet met **nagelklachten** aan de voet!



Een ingegroeide nagel, een ontsteking rondom de nagel of een schimmel-nagel... Het zijn vervelende klachten. Uw podotherapeut weet raad.

Een podotherapeut behandelt (ernstige) nagelproblemen en complicaties die als gevolg daarvan kunnen optreden.

**Informatiefolder
podotherapie en
nagelklachten.**



Ingegroeid

Soms worden nagels afgescheurd in plaats van afgeknipt. Dit kan zorgen voor problemen: een ingegroeide nagel, een ontsteking rondom de nagel of een schimmel-nagel. Bij ernstige nagelproblemen moet u voor behandeling naar een podotherapeut.

Nagels zijn belangrijk en het is vervelend als u daaraan klachten heeft. Podotherapeuten helpen u daarom graag uw klachten te voorkomen en te behandelen.

Functie van nagels

Uw nagels beschermen de zenuwuiteinden in de toppen van de tenen. Hierdoor voorkomt u eeltvorming en gevoelsverlies in tenen.

Over podotherapeuten

Podotherapeuten behandelen naast huid- en nagelaandoeningen vooral voetklachten. Voetklachten en pijn aan de enkels, knieën, heupen of rug ontstaan vaak door een afwijking van de voeten en/of het looppatroon. Ook geven podotherapeuten preventieve adviezen.

Waar vindt u een podotherapeut?

Een podotherapeut werkt in een:

- Praktijk voor podotherapie
- Medisch centrum, waar ook andere (para)medici werken
- Ziekenhuis met een voetenpolikliniek, voornamelijk voor diabetes mellitus patiënten

Samenwerking met...

Vaak werken podotherapeuten samen met andere zorgverleners, zoals fysiotherapeuten en medisch specialisten.

Kwaliteitswaarborging

Podotherapeuten zijn erkende paramedici en voldoen aan een groot aantal kwaliteitseisen. Ze worden regelmatig op hun functioneren en kennis getoetst. Daarnaast staan bijna alle podotherapeuten ingeschreven in het Kwaliteitsregister Paramedici en zijn vrijwel alle podotherapeuten lid van de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP).

Waarvoor kunt u terecht bij een podotherapeut?

De meest voorkomende nagelklachten zijn ingegroeide nagels, bolle nagels en schimmelnagels.

Ingegroeide nagel

Een ingegroeide teennagel ontstaat meestal door afscheuren of verkeerd afsnijpen. Dit komt vaak voor bij de nagel aan de grote teen. Ook kan een oorzaak zijn dat u te smalle of te puntig toelopende schoenen draagt. Door een ingegroeide nagel kunt u een pijnlijke ontsteking rondom de nagel oplopen.

Bolle nagel/tunnelnagel

Soms heeft uw nagel een afwijkende vorm, zoals een 'bolle' nagel of een tunnelnagel. Uw nagel drukt tegen de zijkant van uw nagelbed aan. De kans bestaat dat uw nagel ingroeit. Een dergelijke nagel ontstaat door het (regelmatig) stoten van de nagel, het dragen van te krappe schoenen of door ouderdom. Ook kan de vorm van uw nagel erfelijk bepaald zijn.

Schimmelnagel

Een schimmelinfectie aan de nagel wordt in de volksmond ook wel kalknagel genoemd. De schimmel kan afkomstig zijn van een schimmelinfectie van de huid elders op de voet. Vaak begint een schimmelinfectie in een hoekje van de nagel en breidt zich dan verder uit. Wordt de schimmelinfectie niet bestreden dan is het mogelijk dat alle nagels geïnfecteerd raken.

Wat houdt de behandeling in?

Naar aanleiding van het onderzoek, wordt er een behandelplan op maat gemaakt en met u overlegd. De behandeling kan bestaan uit de volgende therapieën:

Instrumentele behandeling

De podotherapeut vermindert de druk aan de zijkant van uw nagel (en daarmee de pijn) door regelmatig dode huidcellen, eelt en eventuele schimmel te verwijderen. Een andere optie is het plaatsen van een nagelbeugel over de nagel waardoor deze minder hard in de huid drukt.

Nagelbeugel

De podotherapeut kan kiezen voor een nagelbeugel om uw bolle nagel te corrigeren. De behandeling met een nagelbeugel is veel minder pijnlijk en ingrijpend dan een operatie aan de nagel.

De nagelbeugel bestaat uit een op maat gemaakte, dunne metalen draad en wordt op de nagel vastgezet met gel. Het dragen hiervan geeft geen beperkingen en is vrijwel niet voelbaar.

De podotherapeut verwijdert de nagelbeugel ongeveer iedere zes weken. Daarna kan de nagel worden geknipt en wordt de beugel, indien nodig, opnieuw gespannen en herplaatst. Deze behandeling is nodig tot uw nagel recht is gegroeid en niet meer aan de zijkant in uw huid drukt.

De duur van de periode dat een nagelbeugel moet worden gedragen, verschilt per persoon.

Ontstoken nagel

Bij een acute ontsteking rondom de nagel verwijdert de podotherapeut een klein stukje van de nagel. Alleen het stukje dat ingegroeid is, wordt verwijderd. Daarna wordt de huid beschermd door een gaasje tussen de nagel en de huid. Het prikken van de nagel in de huid wordt hierdoor voorkomen.

Het is belangrijk dat u uw voeten na de behandeling zo droog mogelijk houdt. Neem bij een ontsteking geen voetenbad. Hierdoor worden uw huid en nagels week, waardoor de nagel makkelijker in de huid kan groeien. Bovendien planten micro-organismen als schimmels en bacteriën zich sneller voort in een vochtige, warme omgeving. Uw voeten afspoelen met bijvoorbeeld de douchekop kan wel. U kunt een ontstoken nagel het beste dagelijks verzorgen met een desinfecterend middel en een schone pleister. Er zijn diverse middelen verkrijgbaar bij de apotheek en drogist. Vraag uw podotherapeut welk product u het beste kunt gebruiken.

Schimmelnagel

Schimmelnagels worden indien nodig dunner gefreesd en schoongemaakt (dit is een pijnloze behandeling). Deze behandeling is essentieel voor de genezing van uw schimmelnagels.

Er zijn verschillende middelen op de markt tegen schimmelnagels. Deze zijn verkrijgbaar bij de drogist en/of de apotheek. Tabletten tegen schimmelnagels zijn uitsluitend op recept verkrijgbaar. Niet alle middelen werken even goed. De middelen moeten consequent worden gebruikt. Tabletten zijn efficiënt, maar hebben soms ongewenste bijwerkingen. In verband hiermee zal uw huisarts terughoudend zijn met het voorschrijven ervan.

Behandeling van een schimmelinfectie aan de nagel kan in overleg met de huisarts goed worden begeleid door een (medisch) pedicure. Raadpleeg voor meer informatie en adressen van (medisch) pedicures de website www.provoet.nl.

Sokken en schoenen

Een schimmel is erg hardnekkig en nestelt zich ook in uw sokken en schoenen. Daarom is het belangrijk dat u uw sokken minimaal op 80°C wast. Bij deze temperatuur gaat de schimmel dood. Daarnaast is het belangrijk elke dag een schoon paar sokken aan te trekken.

De meeste middelen in poedervorm zijn ook geschikt voor het behandelen van sokken en schoenen. Goed werkende stoffen om schimmels te bestrijden, zijn myconazol en sulconazolenittraat. Deze middelen zijn onder diverse merknamen verkrijgbaar. Vraag uw podotherapeut of drogist om advies.

Wist u dat?

Een verloren of verwijderde teennagel soms wel achttien maanden nodig heeft om volledig aan te groeien.



Kalknagel

Hoe maakt u een afspraak? _____

U kunt uitsluitend een afspraak met een podotherapeut maken na verwijzing van een arts of medisch specialist.

Eerste bezoek? Neem het volgende mee: _____

- De verwijskaart van uw arts of medisch specialist
- Uw geldige identiteitsbewijs
- Uw geldige zorgverzekeringpas
- (Sport)schoenen die u veel draagt
- Eventuele hulpmiddelen die u al heeft

Wordt uw behandeling vergoed? _____

Afhankelijk van uw aanvullende verzekeringspolis komt u in aanmerking voor vergoeding. Een vaak gestelde voorwaarde voor vergoeding door uw zorgverzekeraar is dat de podotherapeut is aangesloten bij de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten (NVvP).

Meer informatie over vergoeding?

Raadpleeg de website van uw zorgverzekeraar of de website van de NVvP: www.podotherapie.nl.

Waar vindt u een podotherapeut?

Op de website van de NVvP vindt u eenvoudig een podotherapeut bij u in de buurt: www.podotherapie.nl.