

D. Schimmelnagel

Een schimmelnagel wordt gekenmerkt door een verdikte, witgelige en brokkelige nagel die soms ook pijnlijk kan zijn. Oorzaken zijn een slechte voethegiëne, vochtige huid, een ongecontroleerde huidinfectie of beschadiging van de nagel. Schimmelnagels doen verdwijnen kan maanden, soms jaren, duren. Er zijn verschillende vloeistoffen en crèmes op de markt die een schimmelnagel kunnen behandelen. Deze zijn meestal enkel effectief indien de infectie nog niet te uitgebreid is. Indien lokale therapie niet meer voldoende is, zal de dokter overstappen op orale anti-schimmelgeneesmiddelen.

E. Ingegroeide teennagel

Bij een ingegroeide teennagel groeit de binnen-of buitenrand van de nagel in de huid, wat aanleiding kan geven tot pijn en ontsteking. Meestal ontstaat dit wanneer de nagel te kort of niet recht geknipt is. Soms kan het ook aan te nauw schoeisel liggen of aan de bouw van de teen zelf, waarbij bij het lopen de nagelrand in de huid geduwd wordt. De behandeling hangt af van de ernst. Wanneer de nagelrand een beetje ingroeit of dreigt in te groeien en irritatie veroorzaakt, kan men vaak geholpen zijn met eenvoudige maatregelen. De nagelrand kan wat worden opgehoogd door een wattenbolletje onder de nagel te schuiven en/of de huid regelmatig naar beneden te masseren. Bij ernstige ingroeïing kan het nodig zijn om een deel van de nagelrand weg te snijden. Soms moet zelfs de volledige nagel weggehaald worden. Belangrijk is dus dat je je nagels recht afknipt, en niet te kort.



Voetverzorging



**Uw specialist in
gezondheid**

1. Algemene voetverzorging

Was je voeten één keer per dag met water zonder zeep, want zeep tast het natuurlijk herstellvermogen van je huid aan. Droog daarna je voeten goed af, vooral tussen de tenen moet je de ruimte goed droog houden. Laat je voeten even aan de lucht drogen alvorens je sokken aan te doen. Wissel dagelijks van sokken. Wanneer je geen gesloten schoenen nodig hebt, bijvoorbeeld als je thuis bent, draag je best schoenen die relatief goed kunnen verluchten en wissel regelmatig van schoenen. Ook voor de behandeling van de schoen zijn er diverse producten op de markt. Met hun bacteriëndodende en schimmelwerende werking, zorgen ze voor een reïne schoen en een ideaal draagcomfort.

2. De meest courante voetproblemen

A. Voetschimmel

Een voetschimmel wordt gekenmerkt door jeuk en een onaangename geur. Vaak begint het tussen de tenen, wat leidt tot afschilferende huid en kloofjes, maar het kan zich over de hele voet uitspreiden. Schimmels houden van warme en vochtige plaatsen en zijn zeer besmettelijk. Het is dus belangrijk om altijd je voeten goed af te drogen na het douchen, en regelmatig van schoeisel te wisselen. De behandeling van een voetschimmel gebeurt met een schimmelwerende spray of crème. Het is belangrijk om dit lang genoeg vol te houden, aangezien het niet altijd duidelijk is of de schimmel volledig verdwenen is.

B. Eelt

Eelt ontstaat door overmatige druk en wrijving. Eigenlijk is dit een reactie van de huid: er ontstaat een natuurlijke huidlaagverdickking ter bescherming van de voeten. Indien de eeltlaag echter té dik wordt, kan dit pijnlijk en branderig aanvoelen. Mogelijke oorzaken van eelt zijn onaangepaste schoenen, een teen- of voetafwijking of druk van binnenuit (overgewicht, doorgezakte voorvoet, hielspoor). Er bestaan verschillende manieren om eelt te laten verwijderen. Het is aangeraden om eerst een voetbadje te nemen, zodat de huid al kan verweken. Nadien kan je met een puimsteen de eeltlaag verwijderen. Er bestaan ook crèmes en vloeistoffen die de eeltlaag zachter maken. Verwijder nooit teveel! Het blijft immers een beschermlaag voor de voeten.

C. Likdoorn en eksteroog

Een likdoorn is een eeltplek in de vorm van een kegeltje met de punt in de huid gericht. Meestal ontstaat de likdoorn in het centrum van de eeltplek als gevolg van langdurige plaatselijke wrijving. De meest voorkomende plaatsen zijn op een hamer- of klauwteen of aan de buitenkant van de kleine teen. Een eksteroog is identiek aan een likdoorn, buiten het feit dat er zich een zwarte puntvormige kern in het midden van de likdoorn bevindt. Bij aanhoudende druk kan de huid ontsteken. Beiden kunnen behandeld worden met pleisters gedrenkt in salicylzuur, wat de eeltlaag zal verweken. Nadien kan de plek dan afgeschaafd of uitgelepeld worden.