

## Ingroeïende nagels.



Als de nagel te kort wordt geknipt geeft dat schijnbaar een verlichting vanwege drukvermindering. Maar meestal zijn dan de gevolgen erger dan de kwaal. Het zachte gedeelte van de teentop kan zich dan over de teennagel krullen, zodat het ingroeien weer opnieuw begint. Nagels hebben juist een beschermende werking voor de zachte teentoppen. Zij dienen altijd minimaal 1 millimeter uit te steken voorbij de teentoppen. Een ander veelgemaakte fout is, dat men de hoek van de nagel schuin weg knipt. Dit om direct pijnverlichting te geven. Hierdoor kan de nagel steeds dieper in het zachte weefsel van de nagelwal binnendringen. Vaak is er ook nog sprake van een beschadiging door knippen, waardoor zich als het ware een scherpe splinter vormt welke nog makkelijker in het zachte weefsel dringt. In veel gevallen speelt meer dan één van de zojuist genoemde factoren een rol. Wanneer uiteindelijk de nagel dieper in het zachte weefsel binnendringt, ontstaat er een ontsteking. De huid wordt dan rood, glanzend en gespannen. Een kloppende pijn in de teen die gevoelig is bij de minste aanraking is het gevolg.



## Voetwratten

Een gewone voetwrat is een virusinfectie en lijkt vaak op een likdoorn. Voetwratten worden - net als wratten op andere plaatsen van het lichaam - veroorzaakt door een virusaandoening. Op de voetzool zijn wratten door het lichaamsgewicht plat.



## Likdoorns

Een likdoorn, ook wel eksteroog genoemd, is een sterke eeltvorming op een klein gebied van de huid.

Het is een misverstand te denken dat een likdoorn een wortel heeft. Een likdoorn groeit van buiten naar binnen. Dat wil zeggen dat het gevormde eelt door de druk van de schoen op een kleine ruimte naar binnen wordt gedrukt in een kegelvorm. Door de kegelvorm, met de punt naar binnen, doet de likdoorn pijn als men er op drukt.

Een pedicure kan deze likdoorn verwijderen. Als er aan de oorzaak niets wordt gedaan, bijvoorbeeld door het model of type schoen te veranderen, is het logisch dat zich op den duur weer een likdoorn vormt. Ook kunnen standveranderingen van de voet aanleiding geven tot de vorming van likdoorns.



## Kloven

Kloven zijn plekken waar de huid ingescheurd is. Deze inscheuringen van enkele millimeters tot een centimeter lang zijn aan de oppervlakte breder dan in de diepte. De oorzaak is vaak een droge of juist verweekte huid.

Aan de hiel ontstaan kloven wanneer de huid extra droog is, meestal in combinatie met overmatige eeltvorming. Aan de tenen door een verweekte huid.

Een verminderde talgafscheiding en een beperkte transpiratievorming geeft vaak kloven aan de hiel. De elasticiteit van de huid is afgenomen en leidt daardoor tot scheurvorming. Door een voortdurende belasting kunnen de kloven dieper worden en daarbij gaan ontsteken of zelfs bloeden. In dit stadium een behoorlijk pijnlijke aandoening.



## Kalknagel, schimmelnagel

Hoe herkent u een schimmelnagel?

Bij schimmelnagels vertoont de nagelplaat v erkleuringen zoals witte tot gele / bruinachtige strepen. De lengtegroei van de nagel is geremd en het gevolg hiervan is dat de dikte van de nagel toeneemt. In Nederland lijdt naar schatting circa 26% van de bevolking aan een schimmelinfectie aan de nagels. Mannen en vrouwen lopen ongeveer een gelijk risico op het krijgen van schimmelnagels. De kans neemt toe naarmate men ouder wordt.

Ook risicogroepen - bijvoorbeeld diabetici - hebben vaak last van schimmelnagels.

De gevolgen zijn: last bij het lopen, pijn en een onnodig schaamtegevoel.

Het is een misverstand te denken dat schimmelinfecties ontstaan door slechte hygiëne.