

International Podiatry Day 2024 – Eingewachsene Zehennägel und konservative podologische Behandlung

Eingewachsene Zehennägel ...

und konservative podologische Behandlung

Eingewachsene Zehennägel sind eine häufige Erkrankung, mit der PodologInnen regelmäßig zu tun haben. Sie sind leicht zu erkennen, irritierend und können sehr schmerzhaft sein.

Erfahrene PodologInnen können eingewachsene Nägel diagnostizieren und behandeln, indem sie den Nagelsporn möglichst reizfrei entfernen und Sie so schnell wie möglich Ihren Alltag wieder aufnehmen können.

Ecken oder Seiten des Nagels sind eingerollt und drücken schmerzhaft in das weiche Gewebe der Nagelfalze

dies führt zu Reizungen, Rötungen, Schwellungen, Eiterbildung, Blutungen, Geruch oder Granulationsgewebe/ wildem Fleisch (Symptome)

URSACHEN

- unsachgemäß gekürzte Nägel, Nageldorn stehengelassen
- Veranlagung
- Schuhdruck; Zusammenpressen der Zehen
- wiederholtes Trauma an den Füße bei Aktivitäten

BEHANDLUNG

- Vermeidung der Ursachen, Verwendung von podologischer Tamponade zum Schutz der Haut vor rauen Nagelrändern
- suchen Sie bei Nagelproblemen die Podologiepraxis auf, dort können Beschwerden diagnostiziert und dann Medikamente oder eine andere geeignete Behandlung wie eine Nagelspange (Korrektur der Nagelform) oder die chirurgische Entfernung des beschädigten Nagels verordnet oder durchgeführt werden
- Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes mellitus, peripheren Gefäßerkrankungen oder anderen Durchblutungsstörungen haben ein höheres Infektionsrisiko und sollten jede Form der Selbstbehandlung vermeiden und so bald wie möglich eine Podologiepraxis aufsuchen.

GEHEN SIE ZU IHRER PODOLOGIEPRAXIS

- dort wird der eingewachsene Teil des Nagels entfernt (Entlastungsschnitt) und möglicherweise ein topisches oder orales Medikament zur Behandlung der Infektion verordnet
- wenn eingewachsene Nägel ein chronisches Problem sind, kann Ihr Podologe einen Eingriff durchführen, um eingewachsene Nägel dauerhaft zu verhindern, eine Nagelspange anfertigen oder Sulci Protectoren im Nagelfalz anwenden
- wenn Sie an Diabetes mellitus oder Durchblutungsstörungen leiden, sollten Sie sich bei den ersten Anzeichen eines eingewachsenen Zehennagels sofort in Behandlung begeben, da dies zu schwereren Komplikationen führen kann

PRÄVENTION

- schneiden Sie Zehennägel richtig: Schneiden Sie gerade

und nicht länger als die Zehenkuppe. Nicht seitlich in die Ecken schneiden und nur vorsichtig mit der Nagelfeile abrunden, Nagelknipser verwenden

- **niemals die Kanten der Nägel ein- oder abreißen**
- **Schuhe mit spitzer oder enger Zehenbox vermeiden**

Eingewachsene Zehennägel können lähmend und frustrierend sein, sie sind keine Kleinigkeit und können sich schnell zu einem größeren Problem entwickeln.

UNSERE FÜSSE SIND ETWAS GANZ BESONDERES

PODOLOGINNEN KÖNNEN SIE IN JEDEM STADIUM BEHANDELN, UM IHRE ZEHEN ZU HEILEN

und wieder ein angenehmes Alltagsleben zu ermöglichen