

Unkomplizierte Hilfe bei eingewachsenen Nägeln



Anfangs nur lästig, später ein Fall für den Experten: Ein eingewachsener Zehennagel kann sich zu einer schmerzhaften Wunde entwickeln. Unbehandelt dringt der Nagel stetig tiefer in den Nagelfalz ein. Dort entsteht eine Entzündung und manchmal schafft nur noch eine Operation Abhilfe. Jedoch bietet modernes Know-how aus der Fußpflege meist sanftere Alternativen zum chirurgischen Eingriff.

Die Ursachen für eingewachsene Nägel sind vielfältig. Häufig übt falsches Schuhwerk permanent Druck auf die Zehen aus und begünstigt das Einwachsen. Auch starkes Schwitzen am Fuß stellt ein Risiko dar, weil hierdurch die Nagelhaut aufweicht. Des Weiteren schneiden viele Menschen ihre Zehennägel falsch. Werden diese, wie Fingernägel, in eine ovale Form gebracht und die Nagelecken abgeschnitten, erleichtert dies das Einwachsen. Weitere Ursachen für das schmerzhafteste Problem sind Veränderungen des Fußgewölbes und/oder der Zehen sowie eine genetische Veranlagung.

Ist der Nagel einmal eingewachsen, bildet sich als Schutzreaktion häufig Granulationsgewebe, auch „wildes Fleisch“ genannt. Es wuchert über den Nagelrand, um die entstandene Wunde zu verschließen. Der Nagel dringt daraufhin noch tiefer in die Haut ein und verursacht dort starke Schmerzen.

Die Behandlung

Noch nicht von „wildem Fleisch“ überwucherte, eingewachsene Nägel behandelt der Fußpfleger häufig mit einer Tamponade, welche er in den Nagelfalz einsetzt. Dieser

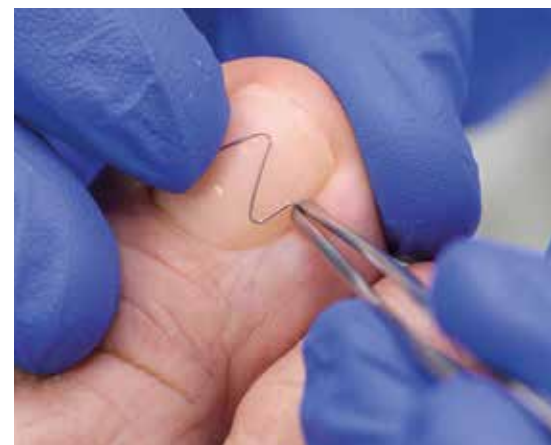
schmale Baumwollstreifen schafft Abstand zwischen Gewebe und Nagel und unterbindet so das Einwachsen. In schwereren Fällen bieten sich Nagelkorrekturspangen als schmerzfreie und sanfte Alternative zur Operation an. Sie bestehen meistens aus Stahldraht oder Kunststoff. Ihre Wirkweise: Einmal auf dem betroffenen Nagel angebracht, üben sie dauerhaft Zug aus, welcher den Druck des Nagels auf das Gewebe reduziert. Die Spange korrigiert die Wuchsrichtung. Entzündungen können so abheilen oder entstehen mitunter gar nicht erst.

Spange statt Zange

Im Vergleich zum chirurgischen Eingriff besitzt die Nagelkorrekturspange einige Vorteile. Das Einsetzen dauert wenige Minuten. Zudem ist die Behandlung schonender und weist eine höhere Erfolgsquote auf. Die Spangen werden individuell angepasst und es braucht keine Betäubung. Aufgrund der guten Verträglichkeit können sowohl Kinder als auch Diabetiker und Nickelallergiker die Spangen tragen. Und während nach der OP bestimmte Aktivitäten für längere Zeit nicht möglich sind, behindert diese alternative Methode weder Sport, noch Badespaß.

Nagelproblemen vorbeugen

- Pflegen Sie Ihre Nägel regelmäßig und vorsichtig. Verwenden Sie dabei rostfreie, saubere Werkzeuge.
- Kürzen Sie nicht die Nagelecken. Schneiden Sie die Zehennägel stattdessen vorn gerade. Allgemein gilt: Der Nagel sollte nicht über den Zeh hinausragen, aber auch nicht kürzer als dieser sein.
- Tragen Sie passendes Schuhwerk, das nicht drückt. Gerade beim Sport muss dieses gut sitzen, da die Nägel sonst vermehrt an den Schuh stoßen.
- Um Ihre Nägel von innen heraus gesund zu halten, sollten Sie genug Calcium, Vitamin A, Zink, Eisen und Biotin (Vitamin B8) zu sich nehmen. Hier können auch Nahrungsergänzungsmittel helfen. Es dauert allerdings vier Monate, bis die Nahrungsumstellung Wirkung zeigt.
- Ist ein Nagel einmal stark geschädigt, besteht die Gefahr, dass er nicht mehr nachwächst. Besuchen Sie daher bei Problemen frühzeitig Ihren Fußpfleger.
- GEHWOL med Nagelweicher macht die Nagelhaut elastisch. Er beugt dem Einwachsen sowie Verhornungen vor.



Moderne Spangensysteme korrigieren das Nagelwachstum mit einer Kombination aus Hebel- und Zugkraft.