

De lengtegroei van de nagel is geremd en het gevolg hiervan is dat de nagel gaat verdikken.

Bij een gevorderde mycose (schimmel) is zeker meer dan de helft van de nagel aangetast. Wanneer dit het geval is kun je het beste naar de huisarts gaan voor advies. De huisarts kan dan een orale behandeling voorschrijven met een antimycoticum.

Voor een volledige aanpak kan er ook met lokale schimmelwerende producten gewerkt worden. De pedicure kan het best zoveel mogelijk aangetaste nagel verwijderen.



Advies

Preventief, hoe te voorkomen?

- Was uw voeten dagelijks, liefst zonder zeep.
- Droog uw voeten goed af, vooral tussen de tenen
- Draag sokken van absorberend, natuurlijk materiaal zoals wol of katoen.
- Vermijd synthetische kousen of panty's
- Draag zoveel mogelijk open schoenen en kies voor leer.

- Comfortabele schoenen dragen om druk op nagels te vermijden
- Iedere dag schone sokken
- Wissel regelmatig van schoenen
- Slippers dragen in sauna, zwembad, douches, enz
- Kousen en schoenen ook behandelen met schimmelwerende spray of poeder

Curatief, hoe raak je er vanaf?

Een schimmelnagel geneest nooit vanzelf. De infectie breidt zich langzaam uit over de nagel. Tot voor kort was de behandeling moeizaam maar tegenwoordig kan de huisarts geneesmiddelen voorschrijven die een hardnekkige schimmelinfectie sneller en grondiger kunnen bestrijden. Daarmee is de kans op een succesvolle behandeling groter geworden. Naast de voorgeschreven middelen moeten alle schoenen aan de binnenkant worden behandeld met een schimmeldodend middel. Ondersteunende behandeling door een pedicure is van belang. Zij kan dikke en soms pijnlijke nagels dunner maken wat de genezing bevordert.



**Voetenpraktijk
Ieberenhoeve**

Mary Beerepoot
Pedicure/Verpleegkundige
Elperstraat 14
9443TL Schoonloo
06 22681599
voetenpraktijk@ieberenhoeve.nl
www.voetenpraktijk.ieberenhoeve.nl





Voetschimmels en Schimmelnagels



Wat zijn schimmels?

Schimmels zijn micro-organismen zoals virussen en bacteriën. Virussen en bacteriën dringen bij besmetting het lichaam binnen, schimmels daarentegen blijven aan de oppervlakte. Ze zijn actief bij de mens op slijmvliezen, huid, haar en nagels. Ze voeden zich met afgestorven materiaal, ze ruimen dit als het ware op. Ze zijn zeer verlekkerd op hoornstof en dit is volop aanwezig in onze afgestorven cellen. Ze voelen zich zeer comfortabel in een warm en vochtig milieu.



Hoe raak je besmet?

Je kan erdoor besmet worden in sauna's, zwembaden, scholen en andere gemeenschappelijke ruimten.

Schimmels hebben het prima naar hun zin in slecht groeiende, vochtige of beschadigde nagels. Als u uw voeten vervolgens slecht afdroogt en bovendien overmatig transpireert, is de kiem voor een schimmelinfectie gelegd.

Iemand met een gezonde huid en gezonde nagels heeft meestal een goede afweer tegen schimmels.

Wat zijn de risicofactoren?

- Een beschadigde huid of nagel
- Te overmatig gebruik van zeep waardoor de beschermende huidsmeer verdwijnt
- Dragen van rubberlaarzen en nylonkousen waardoor er weinig ventilatie is
- Niet goed afdrogen na douchen of baden
- Bezoek van sauna's, zwembaden, enz.
- Het intensief beoefenen van sportactiviteiten omdat men dan vaak sportschoenen draagt en veel zweet
- Gebruik van antibiotica
- Zwaarlijvigheid
- Diabetes
- Wanneer het afweersysteem is verzwakt b.v. bij kanker, aids
- Ouder worden



Voetschimmel (tinea Pedis)

Ook wel eens atleetvoet of zwemmerseczeem genoemd. Ontstaat meestal tussen de tenen, vooral tussen teen 4 en 5.

Men ziet dan een wit beslag, kloofjes, het is er vochtig en het jeukt.

Het kan zich ook uitbreiden naar de voetrug en de voetzool. Daar ziet men vooral kleine blaasjes, schilfertjes en roodheid.

Schimmelnagels (onychomycose)

De schimmels dringen meestal langs de zijkanten en aan de uiteinde van de nagel naar binnen. De schimmel vreet zich een weg naar de nagelwortel toe. De afvalstoffen zorgen voor de geelbruine kleur.

