

Schimmelnagels

Lelijke nagels, verdikte, verkleurde of brokkelige nagels. Over het algemeen worden deze nagels aangeduid als “kalknagels”. Een ontsierende aandoening, soms een beetje pijnlijk. Maar ach, eigenlijk valt er best mee te leven. Zo denken de meeste mensen. Vaak zijn schimmels de aanstichters van deze “kalknagels”. Gelukkig zijn schimmelnagels tegenwoordig te behandelen. Uw pedicure kan u daarover informeren.

In Nederland lijdt naar schatting circa 26% van de bevolking aan schimmelinfectie aan de nagel(s). Mannen en vrouwen lopen ongeveer een gelijk risico op het krijgen van schimmelnagels. De kans op een infectie neemt toe naarmate men ouder wordt. Ook risicogroepen, bijvoorbeeld diabetici, hebben vaak last van schimmelnagels. Vaak zijn last bij het lopen, pijn en schaamtegevoel het onnodige gevolg.

Hoe zien schimmelnagels eruit?

Schimmelinfectie kan voorkomen aan de nagels van handen en voeten. De aandoening aan de voeten begint vaak bij de nagel aan de grote teen. Als er geen behandeling plaatsvindt gaat de schimmel verder op “avontuur” en zullen ook de andere teennagels worden aangetast. Een schimmel infectie van de nagel gaat als volgt:

- verkleuring van één nagel in wit of geel;
- verandering van de witte of gele kleur in geelbruin;
- de nagel verdikt. Wordt hobbelig of brokkelig;
- de nagel kan geheel of gedeeltelijk loslaten.

Vaak is er sprake van voetschimmel tussen de tenen (in de volksmond “zwemmerseczeem” genoemd). Hierbij kunnen pijnlijke kloofjes ontstaan.

Hoe ontstaan schimmelnagels?

Iemand met gezonde huid en gezonde nagels heeft meestal een prima afweer tegen schimmels. Schimmels hebben het prima naar hun zin in slecht groeiende, vochtige of beschadigde nagels. Onder die omstandigheden kunnen “sporen” van schimmels zich gemakkelijk verspreiden. De sporen van schimmels bevinden zich overal in onze omgeving en we komen er dus gemakkelijk mee in contact. Vooral in gemeenschappelijke ruimtes zoals douches, zwembaden, sporthallen en sauna’s. Wanneer u daar op blote voeten rondloopt, komt u bijna onvermijdelijk in contact met schimmelsporen. Als u vervolgens uw voeten onvoldoende afdroogt en bovendien overmatig transpireert is de kiem voor een schimmelinfectie gelegd. U bent zelf dan weer een bron voor nieuwe infecties. Iemand met een schimmelinfectie kan miljoenen sporen verspreiden, die heel lang besmettelijk blijven.

Hoe zijn ze te voorkomen?

Het is een misverstand te denken dat schimmelinfecties ontstaan door slechte hygiëne. Wat kunt u zelf doen om de kans op besmetting zo klein mogelijk te houden?

- gebruik zeep die de ph-waarde neutraal houdt of spoel de voeten alleen af met water;
- droog uw voeten zorgvuldig, ook tussen de tenen;
- draag bij voorkeur sokken van wol of katoen;
- draag goed passende, leren schoenen;
- wissel de schoenen regelmatig;
- draag slippers in openbare wasgelegenheden.

Behandeling van schimmelnagels

Een schimmelnagel geneest nooit vanzelf. Wanneer de nagel door een schimmelinfectie is veroorzaakt, kan deze infectie zich langzaam uitbreiden. Mede daarom is behandeling noodzakelijk. U kunt bij uw pedicure, apotheek of drogist een schimmeldodend middel kopen. Dit is verkrijgbaar als gel, creme of spray. Zo'n middel doodt de schimmels en zorgt ervoor dat de huid kan herstellen. Ook sokken en schoeisel kunnen aanleiding geven tot het verder vormen van voetschimmels. Doordat er huidschilfers met schimmel in uw schoenen en sokken achterblijven, die jarenlang kunnen blijven leven, kunnen de genezen voeten heel makkelijk opnieuw aangetast worden. Bij het opnieuw niet goed afdrogen van de voeten of hevig transpireren blijft de situatie voor een hernieuwde schimmelaanval gunstig. Het is dus verstandig om sokken en schoeisel mee te behandelen. Dit kan heel gemakkelijk met de schimmeldodende spray. Zorg daarbij dat de spray goed in de naden komt en doe dat in het vervolg eens per maand in elk soort schoenen. Wanneer uw de badkamer schoonmaakt kunt u een scheutje chloor aan uw sop toevoegen om ook daar de schimmels te doden.

Ondersteunende behandeling van uw pedicure is van belang. Deze kan dikke en soms pijnlijke nagels dunner maken, wat de genezing bevordert. Het consequent toepassen van het schimmeldodend middel is van belang!

Een geruststelling tot slot

Na behandeling met het voorgeschreven geneesmiddel, kan het zijn dat u in eerste instantie een beetje teleurgesteld bent. U ziet weinig resultaat. Dit komt doordat er tijd nodig is, voordat de aangetaste gele delen van de nagel helemaal uitgegroeid zijn. Vooral de nagels van de grote teen groeien slechts enkele millimeters per maand. Na enkele maanden geduld groeit er echter weer een gezonde nagel die u geen last of pijn meer bezorgt.