

Hoe herken ik schimmelnagels?

Het probleem begint meestal aan het einde en aan de zijkant van de teennagel en verspreidt zich langzaam naar het begin van de nagel. De nagel van de grote teen is het vaakst geïnfecteerd. De schimmel dringt de nagel binnen waardoor deze verweekt. De nagel wordt dikker, brokkeliger en verkleurt wit of gelig. Hierdoor wordt de geïnfecteerde teennagel dikker en groeit daardoor "omhoog". Dit kan pijnklachten veroorzaken. Soms gaat de nagel scheuren of komt los van het nagelbed. Tenslotte kan de nagel geheel verbrokkelen en verspreidt de schimmel zich naar de andere nagels.

Wie krijgt schimmelnagels en hoe komt dat?

Schimmelinfecties ontwikkelen zich door een samenspel van factoren. De schimmelsporen houden zich bij voorkeur op in een warme vochtige omgeving. In deze omgeving groeien de sporen gemakkelijk uit tot schimmels. Een schimmelinfectie wordt vaak opgelopen door op blote voeten rond te lopen in gemeenschappelijke douches, kleedkamers, zwembaden, sporthallen en sauna's. Op zich hoeft het contact met deze sporen nog geen schimmelinfectie te veroorzaken. Maar de volgende factoren kunnen de schimmelgroei bevorderen, zodat de kans op infectie aanzienlijk toeneemt:

- onvoldoende afdrogen van de voeten
- synthetische sokken en schoenen in relatie tot overmatige transparantie
- knellende schoenen
- het hebben van suikerziekte

Hoe moeten we schimmelinfecties behandelen?

Zonder behandelingen zullen schimmelnagels niet weggaan. Sterker nog, in de loop van de tijd raken steeds meer nagels aangetast. Schimmelnagels zijn immers besmettelijk.

Er zijn medicijnen op de markt die schimmelnagels soms effectief bestrijden. Het is goed om u te realiseren dat deze medicijnen bijwerkingen kunnen geven.

Behalve pillen bestaat ook de mogelijkheid om de nagel te behandelen met een schimmelstopper (olie). In samenwerking met een pedicure, die de nagels regelmatig freest (het aangetaste gedeelte van de nagel wordt dan weggehaald) en het gebruik van een schimmelstopper kunt u weer gezonde nagels krijgen.

Omdat de sporen ook in uw sokken en schoenen zitten, dient u deze ook te behandelen. Uw schoenen kunt u inspuiten met een speciale schimmeldodende spray. Uw sokken kunt u het beste wassen op 60 graden, indien mogelijk op 90 graden (badstof sokken).