

Tips bij voetklachten als u niet naar de (medisch) pedicure kunt.

Als u niet naar de (medisch) pedicure kunt, bijvoorbeeld nu tijdens de Coronacrisis, kunt u thuis met onderstaande tips hopelijk weer even letterlijk “uit de voeten”.

De volgende aandoeningen worden hieronder beschreven:

1. Ingroeiende teennagel
2. Stootnagel in combinatie met een ingroeiende teennagel
3. Stootnagel (de nagel kan niet over het nagelbed heen groeien)
- 4a. Kloof hiel, pijnlijke kloof
- 4b. Kloof hiel, bloedende kloof
- 5a. Likdoorn op een teen.
- 5b. Likdoorn onder de voet.
6. Test om te bepalen of het een likdoorn is of een voetwrat.

1. Ingroeiende teennagel

1. Probeer met een vijltje onder de nagelhoek een paar keer te vijlen. Vijl telkens 1 kant op, van onder naar boven richting de teentop. Als je een obstructie voelt, is dat waarschijnlijk de boosdoener. Probeer met een paar keer vijlen dit stukje/haakje van de nagel kleiner te maken of weg te halen.
2. Knip een klein stukje “copoline” (lijkt op een dun, smal gaasje) of pak in noodgeval een klein stukje gaas, tissue, papieren zakdoekje, wc-papier en stop dat voorzichtig onder de nagelhoek die pijnlijk is. Je kunt dit met b.v. een nagelvijltje voorzichtig eronder duwen of met een lange vingernagel. Let er wel op dat als je een voorwerp gebruikt, dit niet te scherp moet zijn. De nagel drukt nu niet meer direct in de huid of je nagelwal wat verlichting geeft. Laat dit zitten totdat de nagel langer gegroeid is en niet meer in kan groeien. Ververs natuurlijk wel regelmatig het stukje tissue. Copoline is antibacterieel en kan heel lang blijven zitten. Indien je na een tijd toch weer pijn gaat ervaren, verwijder dan eerst de copoline of stukje tissue. Dit kan “hard” zijn geworden door bv. zeepresten of huidstof, wat drukpijn kan veroorzaken. Als je dan geen pijn meer ervaart, is de nagel weer goed. Anders herhaal je opnieuw bovenstaande met vijl en copoline/tissue.
Indien de teen rood, glanzend, pijnlijker wordt, neem dan contact op.

Bij een ingroeiende nagel kun je ook de nagelwal wat open trekken zodat de vaak te korte nagelhoek meer ruimte krijgt om te groeien zonder in de huid te prikken.

De uitleg hieronder geeft aan hoe je dit het beste kunt doen.

**Ingroeïende teennagel, zie foto 1 hieronder:
de licht roze en de donker roze tape, rechts en links van de teennagel.**

Knip een stukje tape (sporttape of leukoplast) van ca 1,5 cm, zie de donker roze tape op foto 1, links van de nagel.

Knip de hoekjes rond, zodat de hoeken niet gaan “krullen” in je sokken.

Plak een klein randje in de nagelwal aan de pijnlijke kant en houdt dat vast terwijl je de rest van de tape wat strakker naar achteren trekt. Je trekt zo de nagelwal wat open. Plak de tape, terwijl je de tape wat strak trekt, via de onderkant van je teen naar de andere kant.



Foto 1.

Eventueel: Plak de tape wat schuin naar je voet toe zodat de andere zijde van de tape onder de nagel uitkomt. Zie foto 1 met lichtroze tape van rechter nagelwal naar links onder teen door. *Probeer niet op het gewrichtje te plakken. Dit beweegt niet fijn. Sporttape is elastisch, dus dit loopt fijner dan waarschijnlijk leukoplast.*

Tip:

Wandelwol, zie bij uitleg onder punt 5b, is ook een prima tijdelijke oplossing voor de pijn.

2. Stootnagel en/of ingroeïende teennagel.

Bij een stootnagel kan de nagel niet over een verhoogd nagelbed heen groeien, zie foto 2 hieronder. De nagel stoot als het ware tegen de huid van het nagelbed aan. Hierdoor kan de nagel gaan verdikken, want de nagelcellen blijven groeien, wat weer extra drukpijn kan veroorzaken.

Hoe te handelen:

1. Indien nodig de **verdikte nagel** met een nagelvijl dunner vijlen. Vijl telkens dezelfde richting op, dus niet op en neer vijlen. Je hoeft niet meteen de nagel heel dun te vijlen. Je kunt dat ook in etappes doen. Vijl de nagel niet te dun!
2. Tape het **nagelbed** zodat het wat lager wordt en de nagel er hopelijk overheen kan groeien. Zie hieronder foto 1, met groene sporttape en foto 2 met leukoplast.
3. Tape de **nagelwal** aan de pijnlijke kant omlaag, zodat de nagel ruimte krijgt om verder te groeien en zo niet in gaat groeien. Zie foto 1, met donker en licht roze tape.
4. Van de sporttape (of leukoplast) de hoekjes rond knippen. De tape mag een week blijven zitten, tenzij je er last van hebt/krijgt. Dan direct verwijderen.



Foto 1.



Foto 2.

Tape klaarmaken: zie hieronder bij 3 “Stootnagel”.

3. Stootnagel, zie foto 1 hierboven, de groene tape, op de top van de grote teen.

Knip een stukje tape van ca. 2 a 3 cm.

Knip de hoekjes rond, zodat de hoeken niet gaan “krullen” in je sokken.

Bij verhoogd nagelbed, plak het begin van de tape iets boven je nagel. Plak een klein randje en houdt dat vast terwijl je de rest van de tape wat strakker naar achteren trekt over de teentop heen. Terwijl je de tape wat strak trekt, plak je ondertussen de tape op het nagelbed en je teen. Sporttape is elastisch, dus dit loopt fijner dan waarschijnlijk leukoplast.

Je kunt eventueel een tweede stuk tape op dezelfde manier eroverheen plakken mocht je na een dag geen verbetering merken. De tape kun je een week laten zitten, tenzij je huidirritatie of andere klachten krijgt. Dan tape direct verwijderen.

Vaak gaat een stootnagel samen met een ingroeïende teennagel aan 1 of beide zijden. Je kunt dan ook de nagelwallen tapen, zoals op foto 1 met de roze gekleurde tape. Zie uitleg hiervoor onder punt 2 “Stootnagel en/of ingroeïende teennagel”.

4. Kloof hiel

4a. Pijnlijke kloof:

Probeer de scherpe randen van de kloof met een vijltje dunner te vijlen. (Knijp hierbij als het lukt, de kloovenranden naar elkaar toe). Gebruik hiervoor een kartonnen nagelvijl daar kun je preciezer mee vijlen en vijl “met de kloof mee” anders is het te pijnlijk. Dit kun je om de dag herhalen.

Maak een pakking van Bepanthenzalf of HFL Roselan balm op de kloof. Smeer hiervoor een flinke dot Bepanthenzalf (verkrijgbaar bij drogist) of de Roselan balm in de kloof. Pleister de kloof dakpansgewijs af met fixomul of een andere pleister en laat deze pakking 1 dag zitten. De kloof kan nu verzachten zodat de pijn afneemt. Na de pakking probeer voorzichtig de randen van de kloof opnieuw dunner te vijlen en smeer dagelijks, liefst twee per dag, de kloof en eventueel de gehele hiel in met Bepanthen zalf of de Roselan balm.

Opmerking:

Kloven ontstaan door uitdroging van de huid, vaak in combinatie met eelt. Om dit te voorkomen, is het belangrijk dat u regelmatig, meerdere keren per week, uw hielen insmeert met een voedende crème, bijv. HFL Dermoleen crème of Helosan. Er zijn bijvoorbeeld ook speciale hielklovencrèmes op de markt. In mijn praktijk heb ik fijne ervaring met Helosan crème (zonder parfum en huidherstellend), PuurVera hielcrème en de LCN Urea voetcrème 10% of het LCN urea voetmasker

Tip:

Indien u ook last van eelt heeft, dan kunt u dit zelf bijhouden door regelmatig, b.v. om de twee weken uw hielen met een eeltrasp of voetvijl vijlen.

Hoe?

Vijl of rasp eerst het eelt (vijl niet op en neer, maar vijl 1 richting op). Neem daarna een kort (10 minuten) voetenbad met dode zeezout en crème de voeten lekker in. Of neem na het vijlen/raspen een voetmasker en/of crème je voeten lekker in en laat de crème intrekken, terwijl u ondertussen een boek leest of film kijkt.

Een heerlijk ontspan-moment voor jezelf.

Mocht het vijlen van een droge huid pijnlijk zijn of irritatie geven, neem dan eerst een voetenbad van ca. 10 minuten en vijl of rasp dan het eelt. Het eelt hoeft er niet in 1 keer af te gaan. Beter is het om het in etappes te doen, bijvoorbeeld iedere 2 weken.

Alternatieve oplossing pijnlijke kloof:

Een blarenpleister op de pijnlijke kloof plakken en net zo lang laten zitten, totdat de blarenpleister loslaat.

Voorbeelden van afplakken kloof hiel:



Foto 3: fixomul geknipt om de kloof heen.



Foto 4: geschalmd vilt erop.



Foto 5: vilt helemaal afgeplakt met fixomull ter bescherming huid.

Toelichting bij foto 3 t/m 5:

Bij een kwetsbare (bijvoorbeeld oudere huid) kun je eventueel eerst fixomull plakken met ronde hoeken op de hiel en met een uitsparing bij de kloof, een soort hoefijzervorm. Vervolgens knip je van vilt, max 5 mm, ook een hoefijzervorm die je op de fixomull plakt. Het vilt schalm je eerst nog af aan de zijkanten, behalve rondom de kloof. De “pootjes” van het hoefijzer lopen net iets verder door op de hiel (zie foto 4). Je kunt nu zalf op de kloof doen en afplakken met fixomul of pleisters.

4b. Bloedende kloof (wondje):

Probeer de scherpe randen van de kloof met een vijltje dunner te vijlen. (Knijp hierbij als het lukt, de kloofranden naar elkaar toe). Gebruik hiervoor een kartonnen nagelvijl daar kun je preciezer mee vijlen en vijl “met de kloof mee” anders is het te pijnlijk of vijl met ronddraaiende bewegingen.

Doe een flinke dot mesitran (honingzalf / verkrijgbaar bij apotheek) in de kloof en plak er een pleister over en laat dit 24 uur zitten. Herhaal dit indien nodig een aantal dagen. De kloof wordt zachter en kan genezen. Indien mogelijk kun je de openstaande randen van de kloof met tape (liefst huidvriendelijke tape) wat dicht plakken.

Als de kloof dicht begint te gaan, dan dagelijks blijven smeren, smeren, smeren met een goede, voedende crème, bijvoorbeeld Bepanthencreme. In mijn praktijk heb ik fijne ervaring met Helosancreme (zonder parfum en huidherstellend), PuurVera hielcreme en de LCN Urea voetcreme 10% of het LCN urea voetmasker.

Opmerking:

Indien u ook last van eelt heeft, dan kunt u dit zelf bijhouden door regelmatig, b.v. om de twee weken uw hielen met een eeltrasp of voetvijn vijlen. Tip: Vijl eerst het eelt (vijl niet op en neer maar vijl 1 richting op). Neem daarna een kort (10 minuten)

voetenbad met dode zeezout en creme de voeten lekker in.

Of neem na het vijlen/raspen een voetmasker en/of crème je voeten lekker in en laat de crème intrekken, terwijl u ondertussen een boek leest of film kijkt. En zie opmerking bij 4a.

Mocht het vijlen van een droge huid pijnlijk zijn of irritatie geven, neem dan eerst een voetenbad van ca. 10 minuten en vijl of rasp dan het eelt. Het eelt hoeft er niet in 1 keer af te gaan. Beter is het om het in etappes te doen, bijvoorbeeld iedere 2 weken.

5a. Likdoorn op een teen:

Een likdoorn aan de buitenkant of de binnenkant van een teen kan behoorlijk pijnlijk zijn. Een likdoorn ontstaat door druk (bv. te kleine schoenen) of wrijving (bv. te wijde schoenen). Belangrijk is dus dat u de oorzaak achterhaalt en wegneemt. Door bijvoorbeeld andere schoenen of slippers bij mooi weer te gaan dragen.

Een likdoorn wordt in de volksmond “eksterooog” genoemd, omdat meestal in het midden een donkere punt zit met daaromheen een opstaande witte rand. Net zoals bij een oog van een ekster. Zowel het donkere pitje als de witte opstaande rand kunnen erg pijnlijk zijn.

Stap 1:

- Na een voetenbad of na het douchen kunt u wellicht de witte huid “de rand” wat weghalen. Of de “pit”, het donkere midden, weghalen of verminderen. Soms wordt de witte rand wat week na het douchen en kun je het wat makkelijker wegkrabben. Het is bijna niet mogelijk zonder professioneel materiaal om een likdoorn in 1 keer weg te krijgen. Beter is het om het in etappes te verwijderen zodat de “eeltlaag van de likdoorn” dunner wordt.
- Of met een voetvijn of puimsteen op een droge huid de eeltlaag dunner vijlen. Doe dit niet dagelijks maar 1 keer per week. De rand wordt dan dunner en op den duur ook kleiner waardoor de pijn zal afnemen. Het eelt van de rand van de likdoorn drukt namelijk in de huid. Door telkens een laagje eraf te vijlen (vijl 1 kant op en niet op en neer) wordt de rand dunner en drukt het minder diep in de huid.

Stap 2:

Om de pijn tijdelijk op te heffen, kun je de likdoorn drukvrij leggen met een viltring, zie foto 6. Knip bij een kleine viltring de cirkel een stukje open en schalm de rand af aan de buitenzijde, zie foto 7.



Foto 6: kleine viltring om likdoorn.



Foto 7: opengeknipte en afgeschalmde kleine viltring.

De viltring plak je op de teen die gevoelig is, met de likdoorn in de cirkel en met de geknipte opening naar “boven”, dus richting de teentop, zie foto 6 hierboven. Plak de viltring NIET op de nagel of nagelriem. Als deze gaan groeien kan dat pijn veroorzaken. Het is heel belangrijk dat u de geknipte opening naar boven gericht plakt, dus met de looprichting mee. Anders bouw je druk op in de viltring wat weer meer pijnklachten kan geven.

Een stap die je zet, verloopt vanaf je hiel naar je voorvoet en eindigt bij je grote teen. Vandaar dat er een opening in de viltringrand geknipt moet worden en deze met de looprichting mee geplakt moet worden, zie foto 8, om geen druk in de binnencirkel van de viltring te krijgen.



Foto 8: kleine viltring om een likdoorn.

Let op:

Gebruik liever geen likdoornpleister! Hier zit salicylzuur in en bijt de huid uit. Je kunt hierdoor zelfs wondjes krijgen als je de likdoornpleister te lang laat zitten of gebruikt bij een kwetsbare huid.

5b. Likdoorn onder de voet:

Een likdoorn onder je voet doet bij iedere stap pijn. Een likdoorn ontstaat door druk of wrijving. Het beste is om de oorzaak waardoor de likdoorn is ontstaan, weg te nemen. 80% van de oorzaken van een likdoorn ligt aan de schoenen. Te smal of juist

te breed waardoor je gaat schuiven. Ook bepaalde (staande) beroepen geven extra kans op likdoorns onder de voet. Een podotherapeut kan u helpen met goede, aangepaste steunzolen om de drukpijn te verminderen en dus een blijvende oplossing te bieden.

Maar u heeft nu pijn en wilt er iets aan doen!

Ook hier is nog belangrijker dat u geen likdoornpleister met salicylzuur gebruikt omdat dit de huid kan beschadigen en zelfs tot wonden kan leiden.

Tip 1: Wandelwol:

Een snelle oplossing is het gebruik van Wandelwol, verkrijgbaar in mijn praktijk. Neem een flinke dot wandelwol en leg dit om de pijnlijke teen met likdoorn heen. Trek er een sok overheen en de wol gaat helemaal op maat om de pijnlijke teen zitten. U kunt zonder pijn de hele dag lopen. Zie op de website www.wandelwol.nl voor meer informatie en uitleg over het gebruik van dit materiaal.



Wandelwol kan ook gebruikt worden bij een ingroeierende teennagel!

Tip 2: Drukvrij leggen met een viltring:

Om de pijn te verzachten, kun je de likdoorn ook druvrij leggen met een grote viltring, zie voor uitleg hoe je een viltring knipt bij uitleg punt 5a.

Knip een grote viltring een stukje open en schalm het af aan de buitenzijde. De viltring plak je met het "gat" van de viltring over de pijnlijke plek onder je voet, ofwel

de likdoorn. Plak de viltring met de geknipte opening in de rand naar “boven”, dus richting de tenen, zie b.v. foto 6 hierboven. Het is heel belangrijk dat u de opening naar boven gericht plakt, dus met de looprichting mee. Anders bouwt u druk op in de viltring wat weer meer pijnklachten kan geven.

Een stap die je zet, verloopt vanaf je hiel naar je voorvoet en eindigt bij je grote teen. Vandaar dat er een opening in de viltringrand geknipt moet worden en deze met de looprichting mee geplakt moet worden, zie foto 8 en 9.

Heb je geen grote viltring, maar wel een stuk vilt met plaklaag, dan kun je ook een ovale stuk uit de vilt knippen zo groot als je voorvoet. Knip een uitsparing waar de likdoorn onder je voet zit. Zie foto 9 hieronder. Schalm de randen van het stuk vilt af, dit loopt prettiger. Om het vilt beter te laten zitten, kun je er nog fixomull overheen plakken, zoals op foto 9 te zien is. Je kunt het ook dakpangewijs afplakken met leukoplast of sporttape. Maar in principe is alleen de viltpadding ook voldoende.



Foto 9. Bij de uitsparing van het roze vilt zit de likdoorn onder de voet.

6. Test om te bepalen of het een likdoorn is of een voetwrat:

Een voetwrat kan ook behoorlijk pijnlijk worden na verloop van tijd. De pijn wordt dan veelal veroorzaakt door het eelt wat op en om de wrat groeit. Het eelt drukt dan op de wrat waardoor je pijn kunt gaan krijgen. Een likdoorn en een wrat kunnen erg op elkaar lijken. Toch is er een klein foefje om te testen of u last heeft van een wrat of van een likdoorn, namelijk De Knijptest!

De Knijptest:

Likdoorn: als u de huid om de likdoorn samen knijpt, voelt u nauwelijks tot geen pijn. Als u op de likdoorn duwt, ervaart u zeer zeker pijn! Daarom doet ook iedere stap die u zet pijn, de hele dag door.

Wrat: als u de huid om de wrat samen knijpt, voelt u pijn! Als u op de wrat duwt, voelt u geen of weinig pijn of in ieder geval niet altijd pijn. U ervaart niet de hele dag door pijn op die plek als u loopt of erop staat.

Behandeling:

Een likdoorn kunt u thuis behandelen zoals omschreven bij punt 5.

Een wrat kunt u laten aanstippen bij de huisarts. Voor het beste resultaat is het handig om eerst het eelt op en om de wrat zoveel mogelijk te verwijderen. Het liefst natuurlijk door de pedicure. Let op dat u geen wondje maakt. Bloed van een wrat kan namelijk nog meer wratjes veroorzaken.

Huis-tuin-en-keuken-tips bij wratjes:

- Doe iedere dag een laagje nagellak op het wratje, drie dagen lang. Haal de nagellak eraf en begin opnieuw met drie dagen nagellak erop, enzovoort. De wortel van de wrat kan dan “stikken” en loslaten. Dit is een pijnvrije manier voor kinderen.

Of

- Doe 's avonds wat uitgeperste verse knoflook of een schijfje verse knoflook op de wrat en doe er een pleister overheen. Haal de volgende ochtend de pleister en de knoflook eraf. Herhaal dit iedere dag of om de paar dagen totdat de wrat eraf valt.

LET OP: doe vaseline op de huid om de wrat. Dit om de huid te beschermen! Het sap van de knoflook kan namelijk in de huid “bijten” of reageren.

- Ook ducttape op de wrat plakken kan de wortel van de wrat laten “stikken”. Hier heb ik echter geen ervaring mee.
- Een andere tip van een collega is zinkzalf (b.v. Sudo-crème) smeren op de wrat. Of Thuja-olie. Hier heb ik echter geen ervaring mee.

Succes!

Voor vragen of producten kunt u altijd contact opnemen met mij via e-mail: info@pedicure-en-zo.nl

