

## ARTYKUŁ O WRATAJĄCYCH PAZNOKCIACH

Z uwagi na dość powszechny i bolesny problem, jakim są wrastające paznokcie, kolejny artykuł będzie poświęcony właśnie temu zagadnieniu. W artykule tym znajdziesz odpowiedź na następujące pytania:

- Na czym polega problem wrastających paznokci?
- Co jest przyczyną ich wrastania?
- Gdzie najczęściej występuje problem wrastających paznokci?
- Jak dbać o stopy, by uniknąć tego problemu lub zapobiec jego powstaniu w przyszłości?

Przypadłość wrastającego paznokcia polega na tym, że paznokieć palucha u stopy zawija się nieprawidłowo pod spód z jednego lub obu boków i wrasta w wał otaczający płytkę paznokciową. Wrastający paznokieć początkowo jest jedynie przyczyną lekkiego dyskomfortu. Jednak w miarę wrastania płytki paznokcia w skórę, uszkadza jej strukturę powodując ból palca u stopy, co w końcu uniemożliwia chodzenia. Paznokcie najczęściej wrastają na dużych palcach u nogi. Paluch jest najtwardszy ze wszystkich i najmocniej wbija się w naskórek. Początkowo pojawia się zaczerwienienie, opuchlizna po bokach paznokcia i wrażliwość na dotyk. Następnie pojawia się ropna wydzielina wokół wału paznokciowego, co w konsekwencji prowadzi do stanu zapalnego. Dlatego też, nie należy ignorować tych symptomów i w porę zacząć zapobiegać dalszemu wrastaniu paznokcia, aby uniknąć bolesnej chirurgicznej korekcji.



Wrośnięty paznokieć

Najczęstszą przyczyną wrastających paznokci jest nieprawidłowe obcinanie ich, tzn. zbyt krótko oraz częste wycinanie boków płytki paznokciowej. Ponadto przyczyną wrastania paznokci może też być:

- Noszenie zbyt ciasnych lub zbyt luźnych butów, wąskich w palcach i na wysokim obcasie
- Skaleczenie wału paznokciowego przy wycinaniu tzw. skórek
- Nawracająca grzybica paznokcia
- Deformacje ortopedyczne
- Wrodzona predyspozycja do wrastania paznokci

Aby zapobiec tego typu problemom należy nosić wygodne, dopasowane obuwie i w poprawny sposób obcinać paznokcie oraz usuwać skórki, jak również stosować odpowiednią dietę, bogatą w pierwiastki mineralne i witaminy z grupy B. Zadbaj o to by w twojej diecie nie zabrakło płatków owsianych, orzechów, wątróbki, ryb, rzodkiewki, pomidorów oraz bananów i ciesz się pięknymi i zdrowymi stopami bez wrastających paznokci. Jeśli jednak odczuwasz ból w okolicy palca, a chodzenie sprawia ci trudność oznacza to, że nie uniknąłeś problemu wrastających paznokci, a twoja stopa woła o pomoc.

### **Leczenie wrośniętych paznokci**

Problemu wrastających paznokci nie należy lekceważyć, ani też usuwać ich samodzielnie. Aby uniknąć infekcji wrośniętego paznokcia, powinniśmy jak najszybciej skorzystać z wizyty u wykwalifikowanego podologa. Podolog zapobiegnie jej powstaniu, wdrażając przy tym nieinwazyjną, nowoczesną i skuteczną metodę leczenia tego schorzenia.

Jedną z najlepszych metod korekcji wrastających i wkręcających się paznokci są klamry ortonykcyjne. Stosuje się różne rodzaje klamer ortonykcyjnych:

- Sprężynowe
- Metalowo – plastikowe
- Z tworzywa

Klamra ortonykcyjna, jest to cienki pasek z tworzywa sztucznego lub innego materiału, który przykleja się do płytki paznokcia. Poprzez ścisłe połączenie klamry z paznokciem działa ona elastycznie odginając brzegi paznokcia ku górze, co w konsekwencji powoduje zmianę kierunku i przywrócenie odpowiedniego toru wzrostu paznokcia w taki sposób, by nie wrastał on w tkankę skóry i nie powodował dolegliwości bólowych. W zależności od wielkości paznokcia stosuje się klamry różnej wielkości. Są one wodoodporne, mało widoczne, nie przeszkadzają w normalnym funkcjonowaniu i można w nich swobodnie chodzić. W trudniejszych przypadkach, gdzie paznokcieć wrósł bardzo głęboko w skórę i widoczne jest już tzw. „dzikie mięso”, podolog zastosuje najpierw specjalny opatrunek. Następnie po wysuszeniu chorego miejsca rozpocznie regulowanie wzrostu paznokcia za pomocą klamry ortonykcyjnej. Czas leczenia wrastającego paznokcia w przypadku noszenia klamry uzależniony jest od stanu rozwoju schorzenia i wynosi od jednego do kilkunastu miesięcy. Po

wykonaniu zabiegu niezbędne są okresowe wizyty kontrolne u podologa, gdyż w niektórych przypadkach może zaistnieć potrzeba wykonania niewielkiego zabiegu korekcyjnego i zmiany naciągu klamry. Zakładanie klamer jest procesem nieinwazyjnym, bezbolesnym, nie wymaga znieczulenia miejscowego i pozwala na uzyskanie długotrwałych efektów.

Drugą równie skuteczną i bezpieczną metodą leczenia wrastających paznokci jest leczenie metodą kostki Arkady. Za pomocą kostki Arkady stabilizuje się paluch i w bardzo delikatny sposób przy pomocy odpowiedniej regulacji odkształca się płytkę paznokciową, a w dalszej kolejności za pomocą akrylu utrwala się to odkształcenie. Nakładana żywica akrylowa unosi płytkę paznokcia, nadając jej właściwy kierunek wzrostu. W przeciwieństwie do klamer ortonyksyjnych, kostka Arkady działa na całej powierzchni płytki paznokciowej, a zbyt mała elastyczność, kruchość, czy też brak płytki paznokciowej, nie jest przeszkodą w stosowaniu tej metody. Zabieg usuwania wrastających paznokci przy pomocy kostki Arkady, utwardza płytkę paznokciową, wzmacnia ją i nadaje jej estetyczny wygląd.