

Wkręcające paznokcie

Wkręcające paznokcie to problem równie często spotykany, jak paznokcie wrastające. Bardzo często pojęcie to mylą pacjenci. A różnica jest jednak dość znaczna.



Wkręcające się paznokcie mają rurkowaty kształt. Zakręcające boki paznokci ściskają łożysko i wbijają się w wał paznokciowy tak, co powoduje ogromny ból całego palca, bo łożysko i wały paznokciowe zaczynają rogowacieć, a płytką paznokciową staje się grubsza i twardsza. Konsekwencją wkręcających się paznokci jest ucisk łożyska i dlatego często też powstają bolesne odciski podpaznokciowe.

Co może wywołać wkręcanie się paznokci?

- Bardzo często jest to po prostu **genetyka**, bo wykazano, że takie właśnie paznokcie można odziedziczyć od swoich przodków (nawet do 6 pokolenia wstecz).
- **Proces starzenia** - tkanki i paznokcie z wiekiem przybierają inny kształt i nierzadko właśnie bardziej okrągły kształt.
- **Obuwie** – wkręcające się paznokcie można „zafundować” sobie samemu. Częste chodzenie w niewygodnym obuwaniu, zwężane i podwyższone obuwie przyczynia się do powstawania tej właśnie dolegliwości.
- **Deformacje stopy i Haluksy** – jeśli nasze stopy są zdeformowane i do tego nosimy niewygodne obuwie, to wkręcający się paznokieć jest prawie pewny.
- **Nieprawidłowe obcinanie paznokci**, szczególnie na bokach płytki jest bardzo częstym powodem wkręcania się paznokci.
- **Choroby** – czasem bywa tak, że nasze paznokcie mogą się wkręcać ze względu na to co chorujemy, ale oczywiście nie jest to regułą.

W Gabinetzie Zdrowe Stopy:

- przede wszystkim staramy się ustalić przyczynę – czyli przeprowadzamy odpowiedni wywiad,
- po takim wywiadzie, indywidualnie dobieramy odpowiednią terapię,
- prawidłowo obcinamy paznokcie,
- oczyszczamy wały paznokciowe i paznokcie od zrogowaceń,
- proponujemy założenie klamry ortonyksyjnej lub zastosowanie kostki Arkady,
- klamra ta jest w odpowiedni sposób naciągana, co ma służyć zmianie kierunku wzrostu płytki paznokciowej,
- terapia klamrą trwa od kilku do kilkunastu miesięcy.

Po co przeprowadzamy wywiad? Bo dzięki temu możemy szybko zdiagnozować przyczynę wkręcającego się paznokcia czy paznokci. Oczywiście nic nie zrobimy jeśli w grę wchodzi genetyka czy choroby, ale już w pozostałych przypadkach zawsze możemy poradzić co jeszcze dodatkowo – poza samą klamrą, trzeba robić, żeby w przyszłości uniknąć tego bolesnego i nieestetycznego „paznokcia”.

Pamiętajcie, że na początku **wkręcający się paznokieć** mniej boli, ale nawet taki mały ból jest sygnałem aby jak najszybciej pojawić się u podologa, bo im później tym bardziej stan zapalny będzie się rozwijał. Zaczniemy mocno utykać, a z czasem przestaniemy chodzić. Dlatego jeśli masz podobny problem, to pozwól sobie pomóc już dzisiaj. W Gabinetzie zmierzmy się z tym problemem i co więcej - pomożemy! Zapraszam do Gabinetu.

Joanna Kowalewska (Gabinet Zdrowe Stopy)