

Een nagel waarbij de rand of de punt van de nagel in de nagelplooi drukt en pijnklachten geeft vormt de eerste fase van een ingegroeide teennagel. Daarbij kan zich in de nagelplooi eelt vormen. Men noemt dit stadium: pseudo-ingegroeide nagel. Bij de volgende fase dringt de nagelpunt in de huid en kan daarbij veel pijn en een uitgebreide ontsteking veroorzaken. Meestal treedt het probleem op bij de grote teen. De meest voorkomende oorzaken van ingegroeide nagels zijn:

- Verkeerde schoenen (te smal of te kort)
- Verkeerd knippen (te kort en/of ronde hoekjes)
- Afwijkende vorm van de nagel, bijvoorbeeld te hoge curve (bol)
- Zweetvoeten, met als gevolg meer bacteriën en verweking van de nagelwal
- Trauma: klap of stoot, bijvoorbeeld door sport activiteit
- Afwijkende stand van de voet, bijvoorbeeld een platvoet of een knikvoet (valgusvoet)

Vermeldenswaard is dat ingegroeide nagels relatief veel voor komen bij pubers. Waarschijnlijk is dit het gevolg van een combinatie van dunne nagels (door snelle groei), en te kleine schoenen (ook vaak door snelle groei). Opmerking: een beginnende [schimmelnagel](#) kan lijken op een ingegroeide nagel en in eerste instantie tot dezelfde verschijnselen leiden.

Behandeling:

Een pseudo-ingegroeide nagel kan over het algemeen goed door de pedicure behandeld worden. Hierbij wordt het eelt uit de nagelplooi verwijderd, de zijkant van de nagel afgevlakt, en de nagel drukvrij gelegd. Als de oorzaak een bolle nagel is, dan kan een nagelbeugel worden aangebracht, zodat de vorm wordt gecorrigeerd. Nagelbeugeltechniek kan een vervelende chirurgische ingreep voorkomen, mits men er op tijd bij is. Als de teen namelijk al ernstig ontstoken is, moet men zich door een arts laten behandelen.