

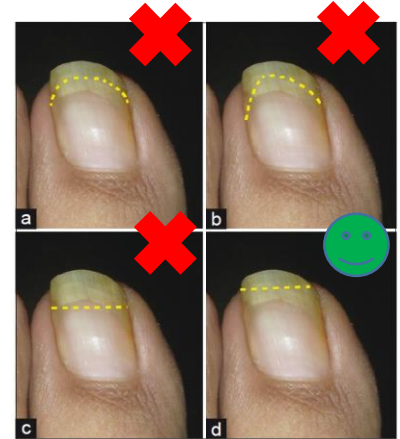
## Forslag til egenbehandling i påvente av time på skadepoliklinikk for behandling av inngrodd negl

For deg som er plaget med inngrodd negl, kan det behandles hos fastlegen din. De fleste fastleger gjør dette eller de kan henwise deg til andre leger som kan utføre inngrepet..

Her får du en del råd og tiltak som kan hjelpe deg i de fleste tilfellene før du kan komme til oss for en kirurgisk behandling etter henvising fra fastlegen.

### 1. Forebyggende tiltak:

- God fothygiene: Daglig fotvask og sokker skift anbefales.
- Ikke bruk for trange eller for høy sko
- Ikke klipp neglen for kort: det skal ikke klippes skrått i hjørnene, men helst tvers over tuppen av neglen
- Klipp negler etter dusjing/bading når de er mykere.
- Unngå fuktige føtter. Bruk bomull sokker, tørke godt foten /tærne etter dusjing.
- Bruk jevnlig åpne sko (Sandaler) eller gå barbeint hjemme.
- Du kan massere tærne din med fuktighetskrem før du lufter dem.



### 2. Tiltak ved begynnende inngrodd negl.

- Grønnsåpe (uten parfyme/tilsetning) eller surholdige/intim såper skal brukes til fotbad av den affisert fot/tå: 1-2 ganger daglig, i 10-15 minutter, avhengig av infeksjonsgrad. Anbefalt dosering er 2 ss i 1 liter lunkent vann eller 2 ts i 1 kopp lunkent vann.
- Prøv å løfte neglekanten eventuelt med en Q-tips etter dusjing/bading når neglen er mykere.
- Bruk brede sko.
- Prøv enkle metoder som:
  - med teip (band-aid method): Fest teip godt mot den betente kanten og dra i den mens du fester teipen under tåen som vist på bildet. Meningen med denne metoden er å «åpne» sidekant for å unngå at neglen ikke får plass nok for å komme seg ut.

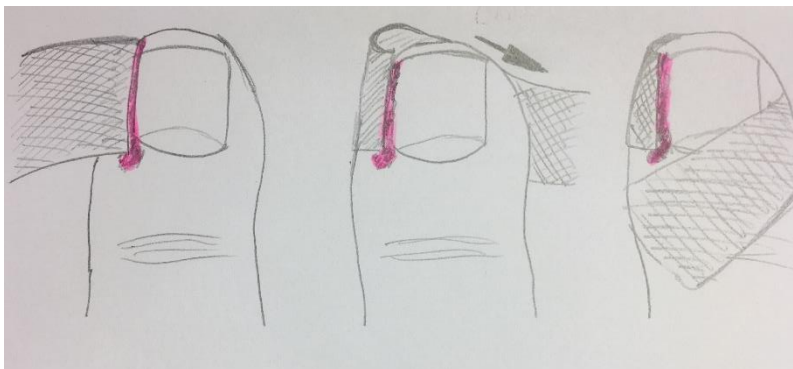
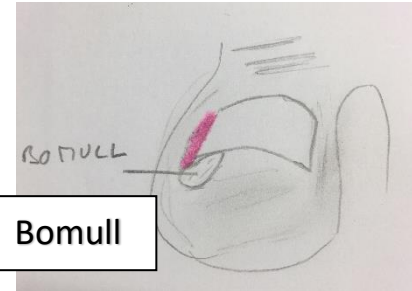


Fig. 1: Band-aid method

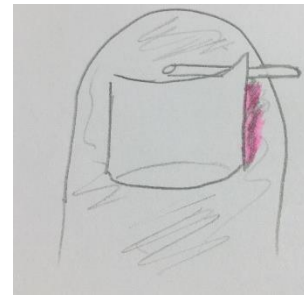
- Med Q-tips®/bomull: løfte hjørnet av tåneglen etter dusjing/bading når den er mykere, og plasser en Q-tips® eller en kompress under neglen ved hjørnet.

Fig.2: Q-tips- Bomull under hjørnet.



- Med tannpirker: løft hjørnet av neglen med Q-tips og plasser en tannpirker under hjørnet skrått over som vises på bildet. Man kan bruke på samme måte tanntråd.

Fig.3: Tannpirker eller tanntråd.



Om det ikke hjelper, skal du ta kontakt med fastlegen for å vurdere å klippe vekk kanten av neglen som er inngrodd.

Fastlegen kan vurdere behov for videre henvisning til oss for en vurdering og eventuelt ytterligere behandling.

Hvis du er plaget med residiverende inngrodd negl tross at det er gjort en del forsøk med råd og tiltak, samt du har hatt god fot- og negl hygiene, er det mulig for fastlegen til å sende en henvisning for en mer «radikal» løsning ved å unngå at neglen vokser på siden der du er mest plaget (fenolbehandling). Da er det viktig at det ikke er noe aktiv infeksjon.

Lykke til videre!