

# Sunde fødder med SADP

## -Vejledning til kunder med nedgroede negle

Nedgroede negle kan være arveligt, men kan også opstå på grund af for småt fodtøj, ved forkert negleklipning, traumer eller svampeangreb i neglene. Ved brug af sikkerhedssko med stålkappe kan dette ligeledes påvirke neglens vækst og give nedgroede negle.

En nedgroet negl er groet ned i neglefalsen i den ene eller begge sider af tåen, eller den kan være rullet op under sig selv – og dermed være vanskelig at klippe. Huden omkring neglen kan være meget rød, hævet og gullig, hvis der er en infektion til stede. Ved at trykke let på neglen vil der forekomme smerter med jagende stik ud mod de sider, hvor der er negl i klemme i huden.

### Sådan hjælper du dine fødder bedst:

- Klip så vidt muligt neglene lige over, og undgå at der sidder et stykke negl i siden af neglefalsen.
- Undgå spids, smalt fodtøj og fodtøj med høje hæle – tjek om dit nuværende fodtøj passer.
- Har du allerede en nedgroet negl, så kontakt din lokale SADP-fodplejer, og lad denne klippe neglen korrekt, samt evt. påsætte en korrigerende bøjle – følg din fodplejers instrukser for det videre forløb.
- Kontakt egen læge ved betændelse med henblik på behandling mod infektionen.
- Kontakt egen læge, hvis der ønskes negle-resektion.
- Få tjekket dine fødder hos en SADP-fodplejer og få optimal rådgivning vedr. ovenstående

Hilsen din SADP-fodplejer

