



Pleszewskie Centrum Medyczne  
w Pleszewie  
Sp. z o.o.

## **ZALECENIA DLA PACJENTÓW PO USUNIĘCIU WRASTAJĄCEGO PAZNOKCIA**

Higiena naszych stóp odgrywa bardzo ważną rolę. W ciągu dnia ciągle się poruszamy, nasze stopy muszą być zachowane w jak najlepszej kondycji. Wiele osób boryka się z problemem wrastających paznokci. Jest to wyjątkowo uporczywa dolegliwość, która często uniemożliwia bezbolesne chodzenie.

### Zalecenia po usunięciu wrastającego paznokcia:

1. Układaj nogę wyżej, ogranicz aktywność fizyczną przez około 2 tygodnie po zabiegu. Intensywne ćwiczenia fizyczne dopiero po około 4-6 tygodniach.
2. Jeżeli zauważysz, że opatrunek jest przekrwiony – załóż kolejną warstwę jałowego opatrunku, pozostawiając pierwotny.
3. Zmiana opatrunku po 24 godzinach, kolejne zmiany opatrunku 1 x dobę. Należy stosować preparaty antyseptyczne.
4. Pamiętaj o wizycie kontrolnej w Poradni Chirurgii ogólnej 2-3 dni po zabiegu.
5. Noś luźne obuwie w celu uniknięcia ucisku na miejsce po usuniętym paznokciu.
6. Pamiętaj że obrzęk, zaczerwienienie, ból powinien zmniejszać się stopniowo po zabiegu.
7. W razie potrzeby stosuj leki p/bólowe.
8. W razie wystąpienia silnego krwawienia – natychmiast zgłoś się do lekarza.
9. Unikaj basenu, sauny przez około 8 tygodni od zabiegu.

### Czynniki, które predysponują do wrastania paznokci:

- noszenie zbyt ciasnych butów,
- nieprawidłowe przycinanie, które może prowadzić do powstania ostrych krawędzi paznokcia - to z kolei sprzyja wystąpieniu urazu sąsiadujących

tkanek miękkich, powodując bolesne zapalenie i prowadząc do tworzenia ziarniny,

- nieprawidłowa higiena stóp,
- nadmierne pocenie się,
- uraz,
- otyłość i nadwaga powodujące wzmożony nacisk na stopy,
- predyspozycje osobnicze – szerokie płytki paznokcia, wrodzone zniekształcenie,
- zgrubienie płytki paznokci.

#### Jak zapobiegać wrastaniu paznokcia?

- unikaj ciasnego, zawężającego się i niewygodnego obuwia;
- prawidłowo skracaj paznokcie – prosto lub delikatnym łukiem, z lekkim zaokrągleniem bocznych krawędzi. Nigdy nie obcinaj ich zbyt krótko i nie zostawiaj szpiczastych zakończeń paznokci;
- nie używaj ostrych narzędzi metalowych podczas samodzielnego robienia pedicure, w szczególności dotyczy to miejsc przy wale paznokciowym;
- należy leczyć nadpotliwość, infekcje bakteryjne, grzybicę paznokci i korygować wady stóp,
- w przypadku pojawienia się pierwszych dolegliwości związanych z wrastaniem paznokcia udaj się do lekarza lub podologa.