



Schicht für Schicht

Für Nägel gibt es keine DIN-Norm. Doch was tun, wenn die **Struktur der Nagelplatte** sich in einer Weise verändert, dass daraus Probleme entstehen? Hier erfahren Sie, welche **Onychodystrophien** es gibt und wie man als Profi damit umgeht.

Onychorrhexis

Onychorrhexis ist die Bezeichnung für in **Längsrichtung** splitternde, sich auffasernde Nägel. Diese Veränderung kann unterschiedlich ausgeprägt sein, vom Längsriss im Nagel bis hin zur völligen Zerfaserung (Trachyonychie). Onychorrhexis kann als Begleiterscheinung bei **Nagelpilz** oder psoriatischen Nägeln und anderen chronischen Dermatosen auftreten. Weitere Ursachen sind Verletzungen am Sohlenhorn oder der Matrix, z. B. durch Schnitte oder stumpfe Traumen, oder altersbedingte Onychoatrophie. Splitternde, faserige

Nägel sind ein ständiges Ärgernis, da man immer im Strumpf hängenbleibt. Die Verletzungsgefahr durch abreißende Nagelteile ist hoch, außerdem verschlimmert sich die raue Oberfläche durch Strumpf- und Schuhreibung ständig.

Behandlungstipps

- > Das Abfräsen verdickter, strukturell veränderter Areale sollte stets mit Bedacht erfolgen, da eine aufgebrochene Nagelplatte leicht austrocknet und im Nachhinein zum Auffasern neigt.
- > Die Endbearbeitung der Nagelplatte sollte so fein und glatt wie möglich sein.



- > Bei rauer Oberfläche kann eine dünne Schicht lufttrocknende Nagelmasse als Versiegelung das Hängenbleiben und weiteres Auffasern verhindern.
- > Eine Infektion sollte ärztlich abgeklärt und ausgeschlossen werden.
- > Nagelpflege hilft bei der Regeneration. Am besten glätten ein Öl oder eine fetthaltige Creme die Oberfläche, da das Fett das weitere Auffasern der Nägel durch Austrocknen zwischen den Behandlungsterminen reduziert.



Anja Stoffel

ist Physiotherapeutin und studierte Podologin (B.sc.). Sie bezeichnet sich selbst als Informationsjunkie. Diese „Sucht“ lebt sie aus, indem sie auf ihrem Online-Portal Podovision u. a. digitale Fortbildungen anbietet. Außerdem ist sie als Referentin und Ausbilderin tätig.

- > www.podovision.de

Ein normaler, gesunder Nagel ist glänzend und glatt, wächst regelmäßig und ist eben „genau richtig“: nicht zu dick oder zu dünn, zu weich oder zu hart. Dicke, Härte und Flexibilität sind fein ausbalanciert: **Festigkeit und Widerstandskraft** braucht die Nagelplatte, um beim Abrollen und bei Stößen die Zehen- und Fingerkuppen vor Verletzungen zu schützen und an den Händen ausreichende Griffbarkeit zu ermöglichen. Nachgiebigkeit und Flexibilität müssen trotzdem sein, um beim Laufen mit der Gewebverschiebung „mitzugehen“ und nachzugeben und um bei Stößen nicht spröde abzusplittern und zu brechen.

Zu weich oder zu hart

Wenn dieses Gleichgewicht aus dem Takt gerät, verursacht das Folgeprobleme. Nägel, denen die Festigkeit fehlt, überbiegen leicht und neigen zum Ablättern und Abreißen. Zu unflexible, harte Nägel wiederum brechen und splintern bereits bei kleinen **Alltagsbelastungen**. Doch was kann man gegen Strukturveränderungen tun?

Mit dem Älterwerden verliert die Nagelplatte Flexibilität und Glanz. Sie wird rau und spröde und splintert leichter beim Schneiden sowie bei kleinen Stoßverletzungen. Dazu

Holznägel

Die ausgeprägte Form einer **altersbedingten Nageldystrophie** wird auch als „Holznagel“ bezeichnet. Das Gute daran: Da im Gegensatz zur Onychomykose keine Infektion zugrunde liegt, wird symptomatisch behandelt.

Behandlungstipps

- > Gutes Einweichen und kleinschrittiges Schneiden hilft, das Splintern beim Einkürzen zu vermeiden.
- > Achtung: langsames Nagelwachstum. Bei der ersten Behandlung neuer Patienten sollten Sie nie zu stark kürzen und fräsen! Das vermeidet lange Regenerationsphasen, wenn zu viel und zu tief geschnitten wurde. Und mehr schneiden geht



beim Folgetermin immer noch.

- > Beziehen Sie die Nägel bei der Pflege mit ein. Spröde, splitternde und glanzlose Nägel können mit Feuchtigkeit aufgepäppelt und biegsamer gepflegt werden. Eine spezielle Nagelpflege ist bei älteren Menschen

nicht ganz einfach umzusetzen. Ein Produkt in Sprayform ist leicht zu bedienen und kann so eher in den Alltag integriert werden. Tinkturen oder Öle mit Tropf-Pipette sind ebenfalls gut geeignet, vor allem für zeitlich begrenzte Nagelkuren.

>>

Tipps für Probleme an den Fingernägeln

- Händedesinfektion austauschen gegen ein rückfettenderes Produkt
- übermäßiges Händewaschen reduzieren, Seife wechseln oder durch ein Syndet ersetzen
- bei Wasser-, Putz- und Gartenarbeiten Handschuhe tragen
- konsequenter Hautschutz mit einem professionellen Hautschutz-Balsam (z. B. Octenicare Repair Creme/Schülke)

» kommt häufig ein verlangsamtes Wachstum. Als Folge davon kann sich die Nagelplatte verdicken oder auch Querrillen entwickeln, wenn der Nagel nur noch schubförmig wächst oder durch wiederholte Stöße und enges Schuhwerk gestaucht wird.

Nagelhärter-Lacke versprechen die Lösung aller Probleme. Leider ist es nicht so einfach: Die Art der Strukturveränderung ist für die gezielte Produktauswahl entscheidend. Nur so können Probleme gelöst statt verschlimmert werden. Benutzt man Nagelhärter bei lamellenförmig abblättern, splissenden, weichen Nägeln, wird der Nagel Feuchtigkeit entzogen, was den Nagel oberflächlich austrocknet und festigt.

Formaldehydhaltige Nagelhärter sind bei spröden, splitternden Nägeln kontraindiziert, da sie einen trockenen Nagel noch brüchiger machen. Hier kann man **Nagelweicher**

einsetzen. Er dringt tief in die Nagelplatte ein, etwa in Form von Tinkturen mit Milch- oder Salicylsäure, Panthenol oder Urea. Das bindet Feuchtigkeit und macht den Nagel geschmeidig und biegsam. Langfristig kann ein Nagelweicher auch zum Remodeling, also zur Formveränderung bei verdickten, gestaucht wachsenden Nägeln eingesetzt werden.

Bruchstellen schnell versorgen

Nägeln, die immer wieder an der gleichen Stelle einreißen oder brechen, hilft eine **versiegelte Tamponade**. Dabei wird eine Copoline-Tamponade um den Riss bzw. die Bruchstelle gelegt und mit lufthärtender Nagelmasse verklebt. Dies verursacht minimale Kosten und geht fix. Außerdem beeinflusst Nagelmasse die Nagelplattenstruktur nicht, da sie sich nur zeitlich begrenzt mit dem Nagel verbindet und dabei luftdurchlässig ist.

Selbst harmlose Nagelveränderungen können ein ständiges Ärgernis sein. Deshalb ist die **Regeneration der Nagelplatte** ein tägliches Thema in der Fußbehandlung. Zum Glück müssen es nicht immer große, komplizierte Therapien oder viele Maßnahmen sein. Oft sind die Beratung zur korrekten Pflege und das Vermeiden der Auslöser schon der Schlüssel zum Erfolg. ■

Onychoschisis

Onychoschisis ist die Bezeichnung für das **lamellenartige Abblättern** einzelner Nagelschichten vom distalen freien Nagelrand, umgangssprachlich auch Nagelspliss. Die Nagelplatte ist weich und biegsam und die einzelnen Lamellenschichten haften nicht stabil aneinander, einzelne lose Nagelschichten können abgezogen werden. Bei Stößen überbiegen sich weiche, splissende

Nägel schmerzhaft nach hinten. Eine große Gefahr, die besteht, ist das „**Nägelreißen**“, wenn Nagelschichten mit der Haut bis tief in den Nagelfalz abgezogen werden und sich in Folge entzünden.

Babys und Kleinkinder leiden häufig unter splissenden, biegsamen und dünnen Nägeln, die mit dem Wachstum in der Regel ausreifen und stabiler werden. Bis dahin kann der Leidensweg aber lang sein, weil immer wieder Entzündungen im Nagelfalz und **eingewachsene Nägel** auftreten.

Bei Erwachsenen ist ein Hauptrisikofaktor für Nagelspliss die Feuchtigkeitsexposition: Wenn der freie Nagelrand aufquillt und wieder austrocknet, wäscht das die Verbindung zwischen den Nagellamellen aus und die Haftung zwischen den Schichten wird instabil. Die Nagelschichten lösen sich

dann bei kleinsten Belastungen voneinander und lassen sich abziehen. Feuchtigkeit entsteht durch vermehrtes Schwitzen, **okklusives Schuhklima** ohne Luftzirkulation (Arbeitssicherheitsschuhe oder bei Kleinkindern wasserdichte Gummi- und Wanderstiefel), Schwimmbadbesuche oder exzessiven Sport. Auch wir Fuß-Behandler gehören zur Risikogruppe: Durch vermehrte Putztätigkeit mit starken Chemikalien, häufiges Händewaschen und regelmäßige Händedesinfektion werden selbst die stärksten Fingernägel strapaziert und es kommt zur Onychoschisis.

Behandlungstipps

➤ Sauberer, sehr regelmäßiger Nagelschnitt, um das Selbsttraumatisieren durch Nägelreißen bei Kindern und Jugendlichen in Schach zu halten und das schmerzhaft Umbiegen

des freien Nagelrands zu vermeiden.

➤ Feuchtigkeit reduzieren: Das Schuhklima sollte so trocken wie möglich, der Aufenthalt in okklusiven Schuhen so kurz wie möglich sein.

➤ Atmungsaktive Strümpfe tragen.

➤ Morgens zum Schutz ein Nagelöl benutzen.

➤ Vor dem Aufenthalt im Schwimmbad mit einer wasserabweisenden Salbe eincremen (Vaseline, Melkfett oder Hautschutzcreme).

➤ Nägel lackieren. Dabei die Nagelspitzen mit Nagellack quer über dem freien Nagelrand versiegeln; wenn kein Glanz gewünscht ist, können matte Lacke angewandt werden.

➤ Stärkende Aufbauacke nutzen, z. B. Sililevo Hydrolack, Süda Care Nagel Reparatur Fluid, 7 in 1 Wonder Nail Recovery /LCN

