

Wanderurlaub: Tipps zum Schutz der Zehennägel

Wanderurlaube boomen derzeit. Vor allem Füße und Zehennägel werden bei Ein- oder Mehr-Tageswanderungen sehr stark beansprucht und brauchen Schutz und Pflege. OÄ Dr.ⁱⁿ Susanne Stern, Leiterin der Nagelambulanz am Ordensklinikum Linz, weiß, wie man seine Nägel am besten vor Hämatomen und Entzündungen schützt und gibt Tipps vor der großen Wanderung.

Der blaue Nagel

Wenn der Zehennagel blau ist, ist es schon zu spät. Was kann vorab getan werden, um einen schmerzhaften Bluterguss unter dem Nagel zu verhindern?

- 1) Der richtige Schuh: nicht zu klein und nicht zu groß: der Schuhkauf sollte abends, wenn das Bein mehr geschwollen ist, getätigt werden. Die passende Wandersocke sollte bereits zum Probieren mit dabei sein. In einem Wanderschuh sind die Zehen meist mehr geschützt als in einem Trailrunningschuh.
- 2) Fußpflege: Regelmäßiges Säubern, Schneiden oder Feilen der Nägel ist unabdingbar. (Berg)Sportler sollten auf kurze und vor allem gerade geschnittene Zehennägel achten, dies beugt vor. *„Bei zu langen Zehennägeln, stoßen diese permanent an die Vorderseite des Wanderschuhs. Das Resultat sind Hämatome am Nagelbett, bis zu Lösungen des Nagels von der Nagelwachstumszone. Diese Einblutungen und auch Lösungen können durch einmaliges Anstoßen, großen Druck auf die Zehe oder durch viele kleine Erschütterungen entstehen“*, erklärt OÄ Dr.ⁱⁿ Susanne Stern von der Abteilung Dermatologie am Ordensklinikum Linz Elisabethinen. Bitte den Nagel gerade und nicht gebogen schneiden, auch wenn es schöner anders rum ist! *„Die eingeschnittenen Kanten können, gemeinsam mit einem vererbten breiten Nagelbett, die Entwicklung eines „Unguis incarnatus“ (dem eingewachsenen Nagel)*

fördern. Das ist die mit Abstand häufigste Operation am Nagelorgan“, weiß OÄ Dr.ⁱⁿ Susanne Stern.

- 3) Die passende Wandersocke: Sie sitzt perfekt, rutscht nicht, trocknet schnell, reguliert die Wärme, ist an Ferse, Zehen und Schienbein verstärkt und im besten Fall hat sie auch noch eine geruchshemmende Wirkung. Die Socke sollte immer mehrere Zentimeter über den Schaft des Wander- oder Trekkingschuhs hinausragen.
- 4) An lange Wanderung gewöhnen: Übung macht den Meister und gewöhnt den Fuß an den Schuh und die Herausforderung. Gestartet sollte mit kürzeren Wanderungen werden, bevor man sich auf lange Wanderwochen begibt!

Was tun, wenn's doch passiert ist? Der Arzt oder fachkundige Wanderspezialist kann mit einer „Trepanation“, der sterilen Nadel oder dem Laser, vorsichtig das Hämatom über dem Nagel ablassen und somit eine Druckentlastung durchführen.

Die braunen Nägel

Wenn die zweite Zehe angeboren länger als die erste Zehe ist (auch der griechische Fuß genannt), und der Schuh zu klein ist, kann es aufgrund von wiederholter Reibung zu einer reaktiven Verfärbung – meist braun – kommen. Manchmal sind auch die dritte, vierte oder fünfte Zehe betroffen, besonders, wenn sie sich stärker nach außen drehen. Der perfekt sitzende Schuh kann solch eine Verfärbung verhindern. Hier gilt es, das seltene Melanom von der viel häufigeren „reaktiven Melanonychie“ zu unterscheiden!

Die Krümelnägel

Jeder kennt und fürchtet ihn - den Nagelpilz. Ein Sprichwort besagt: 60% der 60-Jährigen und 70% der 70-Jährigen sind davon betroffen. Ist dies der Fall, empfiehlt die Nagelspezialistin eine Behandlung. Dies nicht nur aus ästhetischen Gründen, sondern um vor allem, um mögliche Eintrittspforten für Entzündungen am Bein, insbesondere den Rotlauf, zu verhindern.

Wenn es aber schnell gehen muss: vor der Wanderung den krümeligen Nagel am besten fachmännisch von der Fußpflege schleifen lassen, damit er nicht drückt.

Der eitrige Nagelrand - wenn es rot oder gelb wird

In diesem Fall hilft eine antiseptische Salbe (am besten mit Povidon-Jod) und Pflaster.

Weitere Informationen zur Dermatologischen Abteilung am Ordensklinikum Linz Elisabethinen unter der Leitung von Prim. Univ.-Prof. Dr. Norbert Sepp,:

<https://www.ordensklinikum.at/de/patienten/abteilungen/dermatologie/>

Rückfragehinweis für Journalist*innen:

Andrea Fürtauer-Mann

andrea.fuertauer-mann@ordensklinikum.at

+43 664 8854 1564

www.ordensklinikum.at