
SCHIMMELNAGEL (KALKNAGEL)

WAT IS EEN SCHIMMEL NAGEL (KALKNAGEL) ?

Een **schimmelnagel** is een verdikte, verkleurde en brokkelige nagel, veroorzaakt door een schimmelinfectie die in de nagel groeit. Een verdikte brokkelige nagel wordt ook wel een **kalknagel** genoemd. In de meeste gevallen wordt een kalknagel veroorzaakt door een schimmelinfectie, maar niet altijd. Een verdikte nagel kan ook een groeistoornis zijn, die niet veroorzaakt wordt door schimmel, maar door iets anders, bijvoorbeeld door slechte vaten, door ouderdom, door een huidziekte zoals psoriasis, of zomaar.

Schimmelnagels komen zeer veel voor. Geschat wordt dat in Nederland 5% van de bevolking één of meer schimmelnagels heeft. De meeste schimmelnagels (98%) zijn aan de voeten te vinden, schimmelinfecties aan de vingernagels zijn zeldzaam. De medische naam voor een schimmelnagel is **onychomycose**.



HOE ZIET HET ER UIT ?

Schimmelnagels zijn dikker, hebben een gelige, groenige of witte kleur. De nagel is kwetsbaar en brokkelig. Knippen is niet meer gewoon mogelijk. Soms laat de nagel gedeeltelijk of geheel los. Schimmelnagels kunnen aan 1 of enkele nagels zitten, maar ook aan alle nagels. Soms is er tegelijk ook een schimmelinfectie van de huid aanwezig (voetschimmel). Dat kan eruitzien als kloofjes en schilfering tussen de tenen, of schilfering langs de voetrand.

WAARDOOR WORDEN SCHIMMELNAGELS VEROORZAAKT ?

De meeste schimmelnagels worden veroorzaakt door een schimmel uit de groep van de **dermatophyten**. Deze schimmels hebben namen die meestal met **Trichophyton** beginnen. De meeste schimmelnagels worden veroorzaakt door de huidschimmel *Trichophyton rubrum* (70% van de gevallen) of door *T. mentagrophytes* (20% van de gevallen). Ook de gist *Candida albicans* kan een schimmelnagel veroorzaken. Mensen die veel met de handen in contact komen met water kunnen een Candida infectie van de nagels van de hand krijgen.

HOE LOOP JE SCHIMMELNAGELS OP ?

Vermoedelijk raakt eerst de huid besmet met een schimmel, en van daar uit later de nagels. Schimmels zijn overal in de omgeving. Ze maken schimmelsporen. Deze zijn heel klein en verspreiden zich gemakkelijk. De voeten kunnen besmet raken met een schimmel door met blote voeten rond te lopen in kleedkamers, douche ruimten, sportclubs, zwembaden, sauna's, etcetera. De schimmels kunnen zowel de huid als de nagels infecteren. Schimmelsporen kunnen ook in leven blijven in schoenen en van daar uit weer de huid besmetten.

Het valt op dat schimmelnagels vooral bij ouderen voorkomen. Oudere mensen hebben een ongeveer 30x grotere kans om een schimmelnagel te ontwikkelen dan kinderen. Misschien komt dat omdat op oudere leeftijd de nagel minder hard groeit waardoor schimmels makkelijker de kans krijgen om er in te groeien. Mensen met een verminderde weerstand (door bijvoorbeeld prednison gebruik of besmetting met HIV) en patiënten met suikerziekte zijn ook gevoeliger voor het oplopen van een schimmelinfectie.

ZIJN SCHIMMELNAGELS BESMETTELIJK ?

Iedereen komt doorlopend met schimmels in aanraking, maar niet iedereen raakt besmet. Het heeft ook te maken met de persoonlijke weerstand tegen schimmels. Toch zijn de schimmels die een infectie veroorzaken meestal afkomstig van een mens (of dier) in uw omgeving. De schimmel zit in huidschilfertjes van mensen (of dieren) met een schimmelinfectie. De huidschilfertjes laten los en kunnen zich zo verspreiden.

HOE KAN IK INFECTIE VOORKOMEN ?

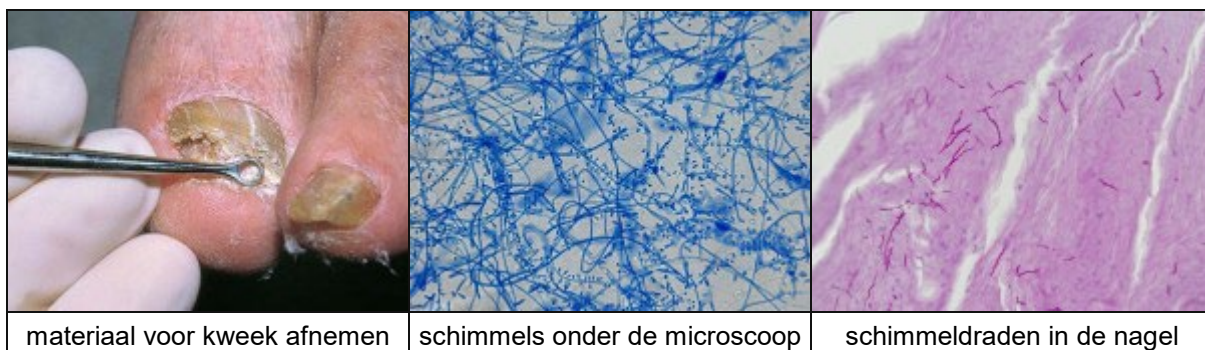
- Draag slippers in ruimtes waar veel mensen op blote voeten lopen, zoals in doucheruimtes en zwembaden.
- Houdt u voeten goed schoon en droog, goed afdrogen tussen de tenen, gebruik zonnodig strooipoeder / talkpoeder.
- Draag elke dag schone, katoenen of wollen sokken en goed ventilerende, niet te nauwe schoenen.
- Als u zelf een schimmelnagel heeft: ga niet lukraak ergens uw nagels zitten afvijlen waardoor de vloer bezaaid wordt met schimmels: doe het boven een wasbak of in een douche kuip of bad en spoel alles zorgvuldig weg. Denk aan uw gezinsleden.

HOE WORDT DE DIAGNOSE GESTELD ?

De diagnose kan worden gesteld op het klinisch beeld, op hoe het er uit ziet. Toch is het beter om het zeker te weten of het een schimmelnagel is. Er zijn immers ook nog andere oorzaken voor een verdikte brokkelige nagel (een kalknagel), zoals een groeistoornis, slechte vaten, of een huidziekte zoals psoriasis.

Het is vooral belangrijk om te weten of het echt een schimmel is, als u van plan bent om het te gaan behandelen door het slikken van geneesmiddelen (anti-schimmel tabletten, antimycotica). Die anti-schimmel tabletten moeten namelijk maandenlang geslikt worden, en ze kunnen bijwerkingen hebben. Daarom is het goed om eerst te bevestigen dat het een schimmelnagel is, anders slikt u maandenlang voor niks geneesmiddelen.

Er zijn verschillende methoden om te zien of er een schimmel in een nagel zit. Er kan wat schraapsel van de nagel worden afgehaald. Dit schraapsel kan worden verweekt met een vloeistof en worden bekeken onder de microscoop. Soms zijn er dan schimmeldraden te zien. Deze test is niet heel betrouwbaar. Het nagel schraapsel kan ook worden ingestuurd naar het laboratorium om het te kweken op schimmels. Daar komt dan uit of er een schimmel in zit, en ook welk type schimmel het is. Het kweken kan wel lang duren, vooral als de schimmel langzaam groeit. Soms duurt het wel 8 weken voordat er een uitslag is. Het is ook mogelijk om een stukje nagel af te knippen en op te sturen naar een pathologie laboratorium. De nagel wordt dan in dunne plakjes gesneden en onder de microscoop bekeken. Dit duurt 1-2 weken. De patholoog kan zeggen of er een schimmel in zit, maar niet welke het is.



MOET EEN SCHIMMELNAGEL WORDEN BEHANDELD ?

Het is niet altijd nodig om een schimmelnagel te behandelen. Als u er niet veel last van heeft, en het niet erg cosmetisch storend vindt, dan kunt u ook besluiten om het niet te behandelen. Behandeling is namelijk niet zo eenvoudig, vaak komt het meer op maandenlang pillen slikken (anti-schimmeltabletten). Soms is het om medische redenen verstandig om de schimmel wel te behandelen. Bijvoorbeeld bij suikerziekte of slechte weerstand, of als de schimmel infectie andere problemen veroorzaakt, zoals het ontstaan van wondroos (erysipelas), of blaasjes-eczeem aan de handen of voeten (acrovesiculeus eczeem).

HOE WORDT EEN NAGELSCHIMMEL BEHANDELD ?

Tabletten

Een schimmelnagel wordt behandeld met anti-schimmel tabletten (antimycotica). Dat werkt het best. Lokaal aangebrachte producten dringen niet voldoende door in de nagel. Meestal worden terbinafine tabletten of itraconazol capsules voor geschreven. Een enkele keer fluconazol, als de andere twee niet kunnen. De behandeling duurt lang, minimaal 3 maanden. Soms is een tweede kuur nodig. Omdat de nagel langzaam groeit, vooral de teennagels, duurt het soms wel een heel jaar voordat het geïnfecteerde deel van de nagel geheel uitgegroeid is.

- terbinafine, tabletten van 250 mg, eenmaal per dag 1 tablet gedurende 3 maanden.
- itraconazol, capsules van 100 mg, eenmaal per dag 1 capsule gedurende 3 maanden.

Deze geneesmiddelen kunnen bijwerkingen hebben. Lees de bijsluiter goed. Neem ze niet als u zwanger bent of zwanger wilt worden, of als u borstvoeding geeft. Antischimmelpillen kunnen de werking van sommige medicijnen versterken (bijvoorbeeld van antidepressiva, bloedverdunders, bepaalde hartmedicijnen). Bij antischimmelpillen mag u sommige cholesterolverlagende pillen niet slikken. Met antischimmelpillen heeft u een kleine kans op leverproblemen, zoals geelzucht.

Lokale middelen

Lokale middelen (antischimmel crème) zijn heel goed voor een schimmelinfectie voor de huid, maar in de nagel dringen ze slecht door. Gebruik een lokale antischimmelcrème om de huid mee in te smeren, vooral tussen de tenen.

Er is in Nederland een nieuw lokaal middel op de markt gekomen waarmee toch schimmelnagels kunnen worden behandeld. Dit middel heet Loceryl (amorolfine 5%). Het is een nagel lak die 1-2 keer per week moet worden aangebracht gedurende 6 maanden (teennagels 9-12 maanden). Het effect is niet zo goed als van de orale middelen, maar het is wel een oplossing voor mensen die geen tabletten mogen of willen innemen.

Als de behandeling aanslaat, dan moet er langzaam van onder naar boven een normale nagel gaan uitgroeien zoals op de foto hieronder:



WAT KAN IK ZELF NOG DOEN ?

Wanneer de nagel vervormd of hinderlijk is, kunt u de nagel met een puimsteen of vijl bijwerken. Een lelijk verkleurde nagel kan eventueel met nagellak worden afgedekt. Als er schimmelnagels zijn, is er meestal ook voetschimmel. Deze kan worden behandeld met een antischimmel crème. Zorg voor droge sokken en ventilerende droge schoenen. Ook kunt u de binnenkant van uw sokken en schoenen bepoedern met een anti-schimmel strooipoeder. Hierdoor worden de schimmelsporen gedood en voorkomt u dat u na een behandeling opnieuw besmet wordt.

