

Kalknagels (schimmelnagels): oorzaken, herkennen en behandelen

Kalknagels, ook wel schimmelnagels genoemd, zijn een veelvoorkomend probleem aan de voeten én soms aan de handen. Ze zien er vaak wat gelig, brokkelig of verdikt uit en kunnen behoorlijk hardnekkig zijn. Gelukkig kun je er iets aan doen – zeker als je er op tijd bij bent. In deze informatieve gids lees je wat kalknagels precies zijn, hoe ze ontstaan, hoe je ze herkent én wat je kunt doen om ze te behandelen en voorkomen.

Wat zijn kalknagels?

Een kalknagel is een nagel die geïnfecteerd is met een schimmel. De medische naam is onychomycose. Ondanks de naam heeft een kalknagel niets met kalk te maken. De term is ontstaan doordat de nagel vaak witgeel en brokkelig wordt, alsof er kalk op zit.

De schimmel nestelt zich onder of in de nagel en voedt zich met keratine – de bouwstof van je nagels. Daardoor verandert de structuur van de nagel langzaam. Meestal begint de infectie aan de rand van de nagel en breidt deze zich uit richting de nagelriem.

Kalknagels komen het vaakst voor bij teennagels, vooral bij de grote teen. Dat komt doordat schimmels dol zijn op warme, vochtige omgevingen – zoals in sokken en schoenen.

Hoe herken je een schimmelnagel?

Een kalknagel ontwikkelt zich meestal geleidelijk. In het begin merk je misschien alleen een kleine verkleuring. Later kunnen de klachten duidelijker worden.

Veelvoorkomende kenmerken van kalknagels zijn:

- Gele, witte of bruine verkleuring van de nagel
- Verdikking van de nagel
- Brokkelige of kruimelige rand
- Loslaten van de nagel van het nagelbed
- Doffe uitstraling
- Soms een onaangename geur

In sommige gevallen kan een kalknagel ook gevoelig of pijnlijk worden, vooral als de nagel erg verdikt raakt of tegen de schoen aandrukt.

Twijfel je of het om een schimmelnagel gaat? Een gespecialiseerd pedicure kan beoordelen of er inderdaad sprake is van een schimmelinfectie of dat er iets anders aan de hand is, zoals een beschadiging of psoriasis.



Hoe ontstaan kalknagels?

Een schimmelnagel ontstaat door een infectie met dermatofyten (huidschimmels), gisten of schimmelsporen. Deze micro-organismen komen overal voor, maar krijgen vooral kans wanneer de omstandigheden gunstig zijn.

Risicofactoren voor kalknagels zijn onder andere:

- Warme, vochtige voeten
- Zweten in dichte schoenen
- Openbare ruimtes zoals zwembaden, sauna's en sportscholen
- Kleine beschadigingen aan de nagel
- Slechte doorbloeding van de voeten
- Diabetes
- Verminderde weerstand
- Hogere leeftijd

Vaak begint het met voetschimmel (zwemmerseczeem). Wanneer dit niet goed wordt behandeld, kan de schimmel overslaan naar de nagels.

Zijn kalknagels besmettelijk?

Ja, kalknagels zijn besmettelijk. Je kunt de schimmel overdragen op jezelf (van de ene nagel naar de andere) of op anderen. Dat gebeurt bijvoorbeeld via:

- Gedeelde handdoeken
- Vloeren in kleedkamers of douches
- Nagelknippers of vijlen
- Strakke, slecht ventilerende schoenen

Goede hygiëne is daarom erg belangrijk. Droog je voeten altijd goed af, vooral tussen de tenen, en gebruik bij voorkeur je eigen nagelverzorgingsmaterialen.

Wat kun je doen tegen kalknagels?

Het behandelen van kalknagels vraagt geduld. De nagel moet namelijk volledig uitgroeien voordat je echt resultaat ziet. Bij teennagels kan dit 9 tot 12 maanden duren.

Er zijn verschillende behandelmogelijkheden:

Antischimmelproducten voor thuis

Denk aan speciale nagellakken, crèmes of tincturen met een schimmeldodende werking. Deze middelen moet je vaak dagelijks of wekelijks aanbrengen, soms gedurende meerdere maanden.

Belangrijk: de nagel moet vaak eerst dunner gevijld worden zodat het middel beter kan doordringen. Dit is precies waar een gespecialiseerd pedicure ondersteuning kan bieden.



Medicatie via de huisarts

In hardnekkige gevallen kan de huisarts orale antischimmelmedicatie voorschrijven. Deze middelen werken van binnenuit, maar kunnen bijwerkingen hebben en zijn niet voor iedereen geschikt.

Professionele behandeling door een pedicure

Een gespecialiseerd pedicure kan de verdikte nagel professioneel dunner frezen, waardoor antischimmelproducten beter hun werk kunnen doen. Daarnaast krijg je advies op maat over verzorging, hygiëne en preventie.

Regelmatige behandeling vergroot de kans op herstel en verkleint de kans dat de infectie terugkomt.

Waarom is vroeg ingrijpen belangrijk?

Hoe eerder je een kalknagel aanpakt, hoe groter de kans op succes. In het begin zit de schimmel nog oppervlakkig en is de nagel minder aangetast. Wacht je te lang, dan kan de nagel steeds dikker en brokkeliger worden.

In ernstige gevallen kan de nagel zelfs gedeeltelijk loslaten of ingroeien, wat weer andere klachten veroorzaakt. Ook kan de schimmel zich uitbreiden naar andere nagels of naar de huid.

Zie je dus de eerste tekenen van verkleuring of verdikking? Dan is het verstandig om direct actie te ondernemen.

Kun je kalknagels voorkomen?

Hoewel je kalknagels niet altijd volledig kunt voorkomen, kun je het risico wel aanzienlijk verkleinen met een paar eenvoudige maatregelen:

- Draag ademende schoenen van leer of ander ventilerend materiaal
- Wissel dagelijks van sokken
- Kies bij voorkeur katoenen of bamboe sokken
- Droog je voeten goed af na het douchen
- Draag slippers in openbare douches
- Knip je nagels recht en niet te kort
- Behandel voetschimmel direct

Regelmatige voetverzorging helpt ook. Door je nagels goed bij te houden en kleine beschadigingen te voorkomen, geef je schimmels minder kans.

Wanneer schakel je een gespecialiseerd pedicure in?

Eigenlijk geldt: liever te vroeg dan te laat. Zodra je merkt dat een nagel verkleurt, dikker wordt of brokkelig aanvoelt, is het verstandig om een gespecialiseerd pedicure te raadplegen.

Een pedicure kan:

- De nagel professioneel reinigen en dunner maken



- De ernst van de infectie beoordelen
- Advies geven over effectieve producten
- Je begeleiden tijdens het behandeltraject
- Voorkomen dat de infectie zich uitbreidt

Bovendien werkt een pedicure hygiënisch en met professioneel materiaal, wat de kans op verdere verspreiding verkleint.

Tot slot: pak kalknagels serieus aan

Kalknagels zijn misschien geen levensbedreigend probleem, maar ze kunnen wel hardnekkig en vervelend zijn. Ze zien er vaak minder fraai uit, kunnen ongemak veroorzaken en verspreiden zich gemakkelijk wanneer je niets doet.

Door de eerste signalen serieus te nemen en tijdig hulp in te schakelen, vergroot je de kans op een succesvolle behandeling aanzienlijk.

Zie je beginnende verkleuring, verdikking of brokkelige randjes aan je nagel? Wacht dan niet langer en laat je nagels verzorgen door een gespecialiseerd pedicure bij de eerste tekenen. Hoe eerder je erbij bent, hoe sneller je weer gezonde, verzorgde nagels krijgt.

