



## MITEN LEIKATA KYNNET

Mikä onkaan sopivin väline leikata kynsiä, on jokaisen oma tottumus. Verkkokaupasta löydät leikkurit, villat ja sakset

<https://kauppa.jalkahoitola-marikki.fi/>

<https://jalkahoitola-marikki.fi/>

## Säännöllinen hoito

Useimmat asiakkaat onnistuvat säännöllisellä hoidolla välttämään sisään kasvaneen kynnen aiheuttamia tulehduksia.

Joskus on myös paikallaan lääkärin tekemät kiilaleikkaukset, jos vaivasi on edennyt liian pitkälle. Tulehduksissa tätä ei kuitenkaan tehdä.

Jalkahoitajasi hoitaa sisään kasvaneen kynnen ongelmia ja osaa ennaltaehkäistä tulevia tulehduksia sekä hoitaa tulehduksia terveydenhuollon ohjeiden mukaisesti.

## Muista, että liian lyhyt kynsi ei ole hyväksi. Kynnen pitää suojata varpaan päätä.

Leikkaa kynsi mahdollisimman suoraan tai varpaan pään muotoisesti. Vältä viistoon leikkaamista eli kulmista alaspäin. Se on pahin, mitä voit tehdä ja näin vain yllytät kynnen kasvua sisään.

Jos näin nyt on sattunut käymään, varaa aika jalkahoitajalle. Katsomme, saammeko ohjattua kynnen kasvun takaisin ja ohjeistamme sinua eteenpäin. Tapoja on monia.



lyhyt ja pöyristetty kulmista alas      suora, hyvä leikkaustapa

Lapset: opeta lapsesi siihen, että kynsiä ei revitä >>näin säästyttte tulehduksilta ja kynnen sisään kasvamisen ongelmilta myöhäisemmässäkin iässä.

Äidit tuovat joskus lapsensa hoitoon, jossa usein riittää puolihoito. Tässä ohjaan lasta kynsien leikkaamiseen ja varpaanvälien kuivaamiseen ym. Monta kertaa oppi menee paremmin perille, kun ammattilainen on ohjeistamassa. Vaivana saattaa olla sisään kasvanut kynsi.

Tässä tapauksessa muutamien hoitokertojen käynti saattaa olla avuksi, jolloin saamme ohjattua kynttä uudelleen normaaliin kasvuun.

Katso lisää kynsivallin tulehduksesta ja sisään kasvaneen kynnen ongelmista, seuraava sivu ->



## Mikä on sisäänkasvanut kynsi?

Aiheuttajana usein väärin leikattu kynsi. Kynsi voi olla revitty tai leikattu yläkulmastaan viistoon.

Myös perinnöllisyydellä on myöhemmässä vaiheessa tekijöitä. Yleisin syy on asentovirhe, jossa pystyyn nouseva isovarpaan viimeinen tyvinivel aiheuttaa kynteen paineen. Lisäksi kenkävalinnoilla voi vaikuttaa kynnen kasvusuuntaan.

Kapeat ja ahtaat kengät vaikuttavat myös kynnen kasvuun ja kynnen solujen muodostumiseen.

Kuiva ja paksu kynsi myös kipuilee, kun saa painetta reunoille. Muista, että kynttä voi myös voidella. Säännöllinen hoito ammattilaisella tuolloin on avuksi.

## Mitä tehdä akuutissa vaiheessa?



Betadine -liotus 2x pv ja aika jalkahoitajalle. Riittävän ajoissa aloitettu hoito jalkahoitajalla auttaa sinua tulehduksen hoidossa.

Voit myös käyttää lisänä voidetta, joka sisältää hieman antibioottia. Kysy apteekistasi samalla, kun haet betadine-desinfiointiaineen. Huom jodiallergia!



Tulehdus levinnyt. Tämä saattaa parantua vielä, kun liotat betadinea 2x pv noin 1-2 viikon ajan. Käy jalkahoitajallasi. Jos olet diabeetikko, mene heti lääkäriin, jos kyntesi on tämän näköinen. Lääkekuuri on paikallaan

Vältä sukien saumojia ja ahtaita kenkiä.

Vinkkinä [saumattomat ja antibakteeriset sukat](#)! Jos tulehdus on sisäreunassa, kannattaa [ostaa erottaja](#), jolloin viereinen varvas ei ärsytä tilannetta.