



## Naglar

1 ) ← % ` % ) % % ← %

Nageltrång orsakas av för trånga skor eller felklippta naglar. Vid nageltrång skär kanten på nageln in i huden och orsakar ett sår. I såret kan bakterier eller svamp tränga in och växa till. På samma sätt kan ett sår vid en nagel orsaka nagelbandsinfektion. Du kan oftast själv lindra och förebygga besvären.

9 ← ✕

Vid nageltrång och nagelbandsinfektion kan huden vid nagelkanten bli öm, svullen och röd. Det kan också komma vätska och var och du kan få en dunkande smärta.

Det är vanligast att få nageltrång med infektion i stortån.

% ) ) .. ⇒

Du kan prova att avlasta trycket när du har nageltrång:

- Mjuka upp nageln i ljummet vatten en stund.
- Fila försiktigt på den bit av nageln som trycker mot huden så att den blir mindre vass.
- Försök att peta in en liten bit kompress fuktad med vatten under nagelkanten för att lätta på trycket. Badda med vatten flera gånger om dagen.
- Du kan lägga ett förband med kompress och självhäftande gasbinda för att skydda en tå när du går.
- När du ska sova kan du peta in en liten bit kompress under nageln och lägga en kompress fuktad med vatten ovanpå. Du kan sätta på en strumpa för att kompressen ska sitta kvar medan du sover.

Du kan prova att själv behandla lindrigt infekterat nageltrång eller nagelbandsinfektion:

- Tvätta med tvål och vatten.
- Lägg en kompress fuktad med alsolsprit över nageln och fäst med lite gasbinda. Alsolsprit avdunstar snabbt, därför är det bra att ofta fukta kompressen på nytt tills du uppnår önskad effekt.

1 ` ⇒ ) .. ⇒

Kontakta en [vårdcentral](#) om något av följande stämmer in på dig:

- Du får varbildning och smärta runt en nagel.
- Besvären blir inte bättre trots att du har försökt lindra dem själv.

Om du har diabetes, nedsatt blodcirkulation eller nedsatt immunförsvar och får nageltrång eller nagelbandsinfektion ska du kontakta en [vårdcentral](#) eller [jouröppen mottagning](#) direkt.

Du kan kontakta många mottagningar genom att [logga in](#).

Ring telefonnummer 1177 om du vill ha [sjukvårdsrådgivning](#). Då kan du få hjälp att bedöma symtom eller hjälp med var

du kan söka vård.

Kontakta en fotvårdare om du vill ha hjälp med att sköta dina fötter.

% %)

En nagelbandsinfektion kan ibland behöva behandlas. En sjuksköterska eller läkare kan tömma ut varet om du har mycket besvär. Ibland kan det behövas behandling med antibiotika.

Hela eller delar av nageln kan opereras bort om du har problem med återkommande nageltrång. [Här kan du läsa om operation av nageltrång.](#)

\* \*\*    ⇌    ⇒



Förebygg nageltrång och nagelbandsinfektion genom att klippa nageln rakt över och inte för kort.

Det finns en del saker du kan göra för att minska risken för nageltrång och nagelbandsinfektion.

n    % )    %    ⇐

Det är viktigt att klippa naglarna på rätt sätt. Gör så här:

- Använd gärna en rak nageltång eller nagelsax.
- Klipp nageln rakt och inte för kort. Nagelns hörn ska hamna utanför nagelbädden och inte klippas runda.
- Runda av nagelkanterna med en nagelfil om de känns vassa.

3    ⇐ ( ⇐ (    % )    ⇐ %)

Du kan själv pröva förebyggande behandling om du ofta får nageltrång:

- Pressa in en liten bit bomull under den nagel där du brukar få besvär. Nageln tvingas då växa rakt.
- Bomullsbiten kan sitta några dygn. Byt sedan till ren bomull.
- Behandla i ungefär en månad.

+ % ⇒ %    ⇌    )    `    `

Du kan minska risken för nageltrång på tårna genom att använda skor som är rymliga och strumpor som du kan röra på tårna i.

Senast uppdaterad:

2020-02-06

Redaktör:

Lovisa Dragstedt, 1177.se, nationella redaktionen

Granskare:

Bertil Marklund, läkare, professor i allmänmedicin, Göteborg

Fotograf:

Jenny Hallström, 1177.se, nationella redaktionen

⇌ ⇌ ⇌    %    `    ⇒

På 1177.se får du råd om hälsa och information om sjukdomar och vilka mottagningar du kan kontakta. Logga in för att

läsa din journal och göra dina vårdärenden. Ring telefonnummer 1177 för sjukvårdsrådgivning dygnet runt. 1177 ger dig råd när du vill må bättre.

(

3

n` %← ←

[Behandling av personuppgifter](#)

[Hantering av kakor](#)

[Inställningar för kakor](#)

1177 – en tjänst från [Inera](#).