

Sissekasvanud küüs

...on küünevalli põletikulis-turseline vohamine (suurenemine), mis haarab küüne serva. Tegemist ei ole erakorralise seisundiga.

Sissekasvanud küüne esmane ravi on mittekirurgiline, mida saab isesesvalt alustada kodus.

- Tehke iga päev kuuma jalavanne kestusega vähemalt 15–20 minutit.
- Vannijärgselt asetage varbale kompress 20% alkoholi vesilahusega (selleks kastke marlitampoon lahusesse, kus viin on segatud pooleks veega, pange varbale ning katke kilega). Kompresse hoidke vähemalt 2 tundi, kuid seda võib jätta varbale ka terveks ööks.
- Muul ajal katke varvas *Braunavidoon* salvsidemega. Sideme võib ära jätta päikese käes ja ujudes merevees.
- Mitte külastada ühiskondlikke basseine, saunu ja muid supelasutusi!
- Küsige perearstilt vabastust kehalise kasvatus tundidest ja treeningutest kogu raviperioodiks.
- Seeninfektsiooni riski tõttu ei tohi kasutada antibiootikume sisaldavaid salve.

Kiiresti alustatud ravi on reeglina tõhus, kuid vaste saabub sageli alles 2–3 nädala jooksul.

Ravi tõhusust hindab perearst.

Ägeda põletiku väljaravimise järgselt võivad jääda püsima sidekoelised vohandid ning vajalikuks võib osutuda suunamine kirurgi konsultatsioonile plaanilises korras.

Hügieeninõuded, vältimaks haiguse taaspuhkemist:

- Peske jalgu vähemalt kord päevas sooja veega, alati pärast treeninguid.
- Kandke koolis õhku läbilaskvaid jalanõusid (näiteks sandalette). Umbseid spordijalatsid vahetusjalatsitena kasutada ei tohi.
- Küünt ei tohi lõigata liiga lühikeseks, see peab ulatuma eesmisest servast 1–2 mm naha peale.

Koostaja:

Matis Märtsen

kirurgiakliiniku juhataja