



מרכז רפואי ע"ש ברוך פדה, פוריה
מרפאה אורתופדית

ציפורן חודרנית

הנחיות לטיפול בציפורן חודרנית ולמניעת מקרים נוספים של ציפורן חודרנית

מה זה ציפורן חודרנית ?

ציפורן חודרנית היא תופעה שכיחה הגורמת לסבל רב.

מצב זה מתרחש כאשר הציפורן צומחת וחודרת אל תוך העור שסביבה. חדירה זו מביאה לדלקת מקומית המתבטאת בכאב, נפיחות, אודם ולעתים בזיהום עם הפרשה מוגלתית, דימום וצמיחת עור עודף. המחלה שכיחה בעיקר בבוהן כף הרגל אך יכולה להופיע גם באצבעות אחרות.



סיבות וגורמי סיכון

ציפורן חודרנית נגרמת ע"י גזירה לא נאותה של הציפורן. גזירה לא נכונה עלולה לגרום לציפורן לחדור אל העור הסמוך.



סיבות נוספות כוללות נעליים, גרביים או גרביונים לוחצים, טראומה לבהונות, הזעת יתר ברגליים ומחלות הגורמות לבצקת או נפיחות באצבע כגון השמנת יתר, סכרת, הפרעות הורמונאליות, אי ספיקת לב או מחלת כליות.

איך מטפלים בבית?

במצבים קלים עד בינוניים, ניתן להשרות את כף הרגל במים חמים עם סבון או חומר חיטוי כמו פולידין, מספר פעמים ביום למשך כ-20 דקות, ואחר כך למרוח משחת אנטיביוטיקה מקומית עם סטרואידים למניעת זיהום והפחתת התהליך הדלקתי. בנוסף מומלץ לעבור טיפול פדיקור לשחרור הציפורן שצמחה בכיוון לא נכון. יהיה עליכם להקפיד לנעול נעל פתוחה מקדימה או סנדל כדי למנוע לחץ.

מתי צריך לעבור ניתוח?

הרופא יבדוק את מראה האצבע הנגועה ויבצע את "מבחן הציפורן החודרנית": הוא ילחץ בשני צידי הבהן ויבדוק באיזה שלב אתם חשים בכאב. אם אכן יש סימן לכאב משמעותי, תישלחו לניתוח.

כיצד מתבצע הניתוח?

מדובר בפרוצדורה האורכת 5 עד 10 דקות בחדר ניתוח. הרופא יזריק לאצבע חומר הרדמה. לאחר שהאצבע רדומה, ישחרר הרופא את שולי הציפורן שחדרו מתוך העור ויגזור אותם לכל אורכם, כך שהציפורן תהיה מעט יותר צרה. את שורש הציפורן (הנקרא "מטריקס") בצד החודר צורבים בלייזר כדי שצד זה לא יצמח יותר, וכך מפחיתים את הסיכון להישנות הבעיה.

הנחיות לאחר ניתוח ציפורן חודרנית:

הנחיות אלה מיועדות לעזור לך בתקופת ההחלמה לאחר הניתוח.

1. ביום הניתוח מומלץ על מנוחה עם רגל מוגבהת.
2. יש לשים לב לסימנים הבאים:
דימום - במידה ויופיע דימום פעיל יש לפנות לרופא מטפל.
צבע האצבע - אם הצבע כחול או חיוור יש לשחרר את החבישה האלסטית העליונה.
3. אם יופיע אודם מקומי, נפיחות או הפרשה מוגלתית יש לפנות לרופא מטפל.
4. לקחת משכך כאבים לפי הצורך וכפי שהנך נוהג/ת לקחת.
5. החלפת חבישה ראשונה תעשה למחרת במרפאה מקומית. לאחר מכן תיעשה החלפת חבישה בבית פעם לאחר השריית האצבע במים וסבון.
6. תפרים במידה ויש יוצאו בעיתוי ובמקום על פי ההנחיות שיינתנו על ידי צוות המחלקה עם השחרור הביתה.

מתי אפשר לחזור הביתה?

מיד, כשהאצבע חבושה.

מתי אפשר לחזור לעבודה?

לעבודה משרדית או בישיבה ניתן לחזור לאחר שלושה ימים. לעבודה מאומצת הדורשת הליכה או שימוש פעיל ברגל ניתן לשוב לאחר כשבועיים.

מתי אפשר לחזור לפעילות גופנית?

ניתן לשוב לכל פעילות גופנית בפלג גוף עליון תוך שלושה ימים. לפעילות הדורשת עמידה, הליכה והפעלת הרגליים ניתן לחזור לאחר כשבועיים - שלושה.

מה כדאי לזכור?

- הקפידו על גזירה נכונה של הציפורן. היוועצו בפדיקוריסט רפואי לדרך הנכונה לגזור את הציפורן וצורתה הייחודית לכף רגלכם.
- השתדלו ככל האפשר שלא לנעול נעליים לוחצות על הבוהן. אם אין ברירה, נסו מידה אחת גדולה יותר.
- אם אתם חשים התחלה של כאב בצד הציפורן, גשו לפדיקוריסט לצורך גזירה מיידית של האיזור ומניעת חדירה של הציפורן אל תוך ה"בשר".
- אם האצבע כואבת, אדומה ונפוחה, גשו מיד לרופא עור, כירורג או אורתופד.



אנו מקוים שדף הדרכה זה ישרת אותך במהלך שהייתך במרפאה ובהחלמתך.
צוות המרפאה ישמחו לענות על שאלות נוספות.
החלמה מהירה!!