

Nagelafwijkingen bij medicijnen tegen kanker

Nagelafwijkingen komen voor en worden veroorzaakt door zowel oudere als nieuwere behandelingen. Nagelafwijkingen zijn een van de meest uitdagende en lastigste bijwerkingen om te behandelen en om te voorkomen.

Bij de meeste patiënten beginnen de nagelafwijkingen vrij snel na het starten van de behandeling. De nagelafwijkingen kunnen ook pas later in de behandeling ontstaan. In zeldzame gevallen kunnen de nagelafwijkingen langdurig klachten geven of blijvend zijn. Dit is meestal het geval als patiënten doelgerichte therapie gebruiken.

Hoe zien nagelafwijkingen door medicijnen tegen kanker er uit?

Nagelveranderingen veroorzaakt door medicijnen tegen kanker

Nagelveranderingen veroorzaakt door medicijnen tegen kanker

<p>Broze en brokkelige nagels</p> 	<p>Witte verkleuring</p> 	<p>Loslating van de nagel van het nagelbed</p>	<p>Capecitabine, docetaxel, doxorubicine, eribuline, etoposide, ixabepilon, mercaptopurine, methotrexaat, mitoxantron, paclitaxel</p>
<p>Ribbels en lijnen</p> 	<p>Loslaten van de nagel</p> 	<p>Bloeden onder de nagels</p>	<p>Docetaxel, paclitaxel, sorafenib, sunitinib</p>
<p>Verlies van de nagel</p> 	<p>Donkere verkleuring van de nagel</p> 	<p>Verkleurde nagels (witte of donkere lijnen)</p>	<p>Bleomycine, cyclofosamide, dacarbazine, daunorubicine, docetaxel, doxorubicine, erlotinib, etoposide, fluorouracil, gefitinib, idarubicine, imatinib, lapatinib, melfalan, paclitaxel, panitumanumab, vincotaxel, panitumanumab, topristotaxel</p>
<p>Bloeduitstorting onder de nagel</p> 	<p>Ontsteking van de nagelwal</p> 	<p>Infectie onder/rond de nagels</p>	<p>Cetuximab, docetaxel, eribulin, erlotinib, gefitinib, lapatinib, paclitaxel, panitumumab</p>
<p></p> 	<p></p> 	<p>Roodheid/zwelling van de huid rond de nagels</p>	<p>Cetuximab, eribulin, erlotinib, gefitinib, lapatinib, panitumumab</p>
<p></p> 	<p></p> 	<p>Groeven/ribbels/broze nagels</p>	<p>Elke chemotherapie</p>
<p></p> 	<p></p> 	<p>Verlies van de nagel</p>	<p>Docetaxel, paclitaxel</p>



De verschillende nagelafwijkingen kunnen zich soms tegelijkertijd in één of in meerdere nagels ontwikkelen.

1. **Broze, brokkelige en gespleten nagels:** medicijnen tegen kanker remmen de vorming van de nagelplaat cellen in de nagelmatrix. Hierdoor wordt een zwakkere nagelplaat gevormd die broos is, gemakkelijk afbrokkelt en splijt. Na het stoppen van de medicijnen kunnen de nagels na verloop van tijd weer steviger worden
2. **Witte verkleuringen in de nagels:** als de cellen die de nagelplaat vormen in de matrix niet goed kunnen uitrijpen dan wordt dit in de nagel zichtbaar als witte strepen of witte vlekken. Dit is een onschuldige afwijking. Na het stoppen van de medicijnen groeien de nagels langzaam weer normaal zonder verkleuringen uit
3. **Ribbels of lijnen in de nagelplaat:** Sommige medicijnen veroorzaken ribbels en/of gekleurde lijnen in de nagelplaat. Ze zullen gewoonlijk verdwijnen als de nagel volledig is uitgegroeid. Meestal zijn dit soort aandoeningen niet pijnlijk. Ze verdwijnen als de behandeling stopt en ze groeien samen met de nagel uit

4. **Loslaten van de nagels:** als de nagel van het nagelbed loskomt, is de kans groot dat de nagel eraf valt. Dit is tijdelijk maar het kan pijnlijk zijn en het risico op een infectie vergroten
5. **Verlies van de nagel:** Sommige medicijnen zorgen ervoor dat de nagelplaat volledig loskomt. Dit is tijdelijk maar het kan pijnlijk zijn en het risico op infectie vergroten
6. **Donkere vlekken onder de nagel:** sommige medicijnen of bestraling kunnen een donkere verkleuring van de huid of de nagel zelf veroorzaken. Meestal is deze verkleuring tijdelijk, maar het kan ook permanent zijn. Het kan in sommige delen van de nagel voorkomen, of over de hele nagel
7. **Bloeduitstortingen onder de nagel:** er kunnen kleine bloeduitstortingen in het nagelbed ontstaan. Deze zijn zichtbaar als kleine rode lijntjes in de nagels. Soms zijn er grotere bloedingen onder de nagel. Deze zijn vaak pijnlijk en kunnen infecteren
8. **Ontsteking van de nagelwallen:** roodheid of zwelling van de omliggende huid rond de nagel van de vinger of teen. Dit kan erg pijnlijk zijn en het kan jouw normale dagelijkse bezigheden beperken.

Wat kan je zelf doen om nagelafwijkingen door medicijnen tegen kanker te voorkomen of te verminderen?

Het is misschien niet mogelijk om nagelafwijkingen te voorkomen, maar je kan een aantal dingen doen om kleine nagelafwijkingen onder controle te houden. Zo kan je voorkomen dat ze erger worden. Het voorkomen van verwondingen aan jouw nagels is een belangrijke factor om jouw nagels zo gezond mogelijk te houden. Hier onder staan de tips.

Enkele dingen die je kan doen, zijn onder meer:

- **Controleer elke dag jouw handen en voeten om te zien of er afwijkingen zichtbaar zijn**
- **Houd je nagels schoon om infecties te voorkomen**
- **Houd je nagels kort en recht:** korte nagels zullen minder snel breken of ergens achter blijven haken
- **Bescherm je nagels tegen beschadigingen**
 - Vermijd druk op de nagelbedden van de vingers en de tenen
 - Draag schoenen die niet te strak zijn
 - Bescherm je handen door werkhandschoenen te dragen
 - Vermijd werkzaamheden waarbij je handen zware inspanning moeten leveren, zoals schoonmaken, klussen of hobby's waarbij je je nagels kan beschadigen
- **Bijt niet op jouw nagels en gebruik ze niet als gereedschap of om mee te pulken**

Bescherm je nagels tegen veelvuldig contact met vocht

- Als je je nagels constant in water onderdompelt kunnen ze uitdrogen
- Bescherm je handen wanneer je ze nat maakt, zoals tijdens afwassen, met werkhandschoenen om jouw nagels te beschermen. Draag vinylhandschoenen bij het schoonmaken van het huis, de afwas of het tuinieren. Voor nog meer bescherming, koop vinylhandschoenen een maat groter en draag witte katoenen handschoenen eronder, om zweet te absorberen en de nagels en vingertoppen te beschermen
- Draag 100% katoenen sokken. Katoenen sokken helpen vocht te absorberen en kunnen schimmelinfecties aan de nagels en voetschimmel helpen voorkomen
- Droog je vingers en tenen goed af na het afwassen, het zwemmen of het nemen van een bad/douche om schimmelinfecties te voorkomen

Vermijd het polijsten van je nagelplaten: polijst je nagelplaten niet met een vijl. Polijsten van de nagelplaat verdunt de broze nagelplaat waardoor er nog sneller beschadigingen en infecties kunnen ontstaan

- **Voorkom het ontstaan van nijnagels:** een nijnagel of dwangnagel komt veel voor. Het lijkt op een 'mininageltje' naast je normale nagel. Een nijnagel ontstaat wanneer de nagelriemen erg

droog zijn en inscheuren. Er kan daardoor een stukje verharde huid omhoog steken. Het komt voor aan zowel teennagels als vingernagels. Een nijnagel kan behoorlijk vervelend én pijnlijk zijn, bijvoorbeeld wanneer je ertegen stoot, door druk van schoeisel of het kan aan je sok of aan een deken blijven haken

Besteed speciale aandacht aan je nagelwallen

- Bijt geen droge nagelriemen of nijnagels weg
- Knip nooit aan jouw nagelwallen en nagelriemen
- Smeer je handen, je nagels, de nagelwallen en de nagelriemen regelmatig in met een vettende crème

Besteed aandacht aan je nagelriemen

- Nagelriemen beschermen de matrix van je nagels tegen schadelijke bacteriën, beschadig deze niet door er aan te bijten of ze af te knippen en regelmatig terug te duwen
- Houd nagelriemen gezond. Wrijf dagelijks meermaals een klein beetje vaseline of crème in je nagelriemen en de huid rond je nagels

Gebruik geen nagellak. Als je toch een keer nagellak wil gebruiken:

- **Gebruik alleen als het nodig is een de volgende nagelverharders**
 - Nagelverharders die hydroxypropyl-chitosan bevatten (Psoriatec)
 - Nagelverharders die poly-urea-urethaan bevatten
- **Vermijd nagellak met toxische ingrediënten**
 - Gebruik nagellak die vrij is van toxische ingrediënten. Er zijn veel nagellakmerken die nu op de markt worden gebracht als niet-toxisch met labels "3-vrij", "10-vrij" of "13-vrij". In de afgelopen twee decennia werden formaldehyde, toluen en dibutylftalaat verwijderd uit nagellakken dibutylftalaat (OPI, China Glaze, Sally Hansen, Zoya en Polished Mama zijn goede producten om als nagellak te gebruiken).
 - Gebruik een nagellak op waterbasis op nagels die ribbels hebben, kwetsbaar zijn of splijten. Deze nagellak op waterbasis versterkt en beschermt de nagels. Nagellak op waterbasis is ideaal, omdat deze de minste hoeveelheid chemicaliën bevat

Vermijd nagellak verwijderaars met toxische ingrediënten

- Gebruik geen aceton en ethylacetaat
- Gebruik natuurlijke nagellak verwijderaars, zoals Honeybee Gardens Odorless Nail Polish Remover, Suncoat Natural Nail Polish Remover, Dr.'s REMEDY Non-Acetone

Vermijd hete hand- en voetbaden

Vermijd zonexpositie en gebruik regelmatig een zonnebrandcrème

Vermijd artificiële nagels

- Nagelzijden wraps en acrylnagels worden afgeraden voor patiënten die chemotherapie ondergaan. Onder de wraps en de artificiële nagels kunnen bacteriën groeien en kan een infectie ontstaan
- Gebruik geen acrylnagels. Acrylaten hebben de neiging om jouw natuurlijke nagels te verzwakken en ze broos te maken
- Breng ook geen gel nagellak aan, want deze kan alleen verwijderd worden met aceton. Dit is agressief voor je dunner wordende nagels. Daarnaast kan het ultraviolet licht, dat nodig is om de gel nagels te harden, ook reageren met jouw chemotherapie en lichtgevoeligheid veroorzaken
- **Bescherm blootliggend nagelbed:** de blootliggende huid van het nagelbed van een gescheurde nagel kan bedekt worden met Micropore medische tape in de vorm van het ontbrekende deel van de nagel

Verzorg de huid en de nagels van je handen en je voeten



Bescherm de huid en de nagels van je handen en je voeten



Voorkom rijnagels



Smeer je nagelwallen en nagelriemen in met een crème



Gebruik niet toxische nagelproducten



Vermijd artificiële en gel nagels



Nagelafwijkingen bij medicijnen tegen kanker: doe het zelf manicure en pedicure tips

Nagelverzorging is een eenvoudige maar belangrijke routine. Korte, goed verzorgde nagels zien er niet alleen geweldig uit. Ze worden ook minder snel vuil en zijn minder vatbaar voor bacteriën. Hierdoor heb je tijdens je behandeling minder kans op infecties. Het is belangrijk om de juiste techniek voor het knippen van nagels te gebruiken. Hierdoor kan je veelvoorkomende problemen zoals rijnagels en ingegroeide teennagels voorkomen. Trim nagels regelmatig. Door ze kort te houden, wordt het risico op trauma en letsel tot een minimum beperkt.

Gebruik de onderstaande tips en maak van de nagelverzorging jouw dagelijkse routine. Het houdt je nagels schoon en ziet er netjes uit. Je kunt dit om de week zelf thuis doen.

1. **Verzamel het juiste gereedschap:** gebruik een nagelknipper of een nagelschaartje voor uw vingernagels en een teennagelknipper voor uw teennagels
2. **Werk hygiënisch:** denk eraan om jouw gereedschap regelmatig te desinfecteren. Om ze te desinfecteren, week je een kleine schrobborstel in een kom met 70 tot 90 procent isopropylalcohol en gebruik je de borstel om je nagelknipper of nagelschaartje te schrobben. Spoel de gereedschappen daarna af in heet water en droog ze volledig af voordat je ze opbergt
3. **Verzacht de nagels:** het is het beste om de nagels te knippen als ze zacht zijn. Knip je nagels direct na het nemen van een bad of douche. Als dat niet mogelijk is, was dan je handen en voeten en laat ze vijf minuten in lauw water weken om de droge nagelriemen en de nagels te verzachten
4. **Knip jouw nagels recht af**
 - Om jouw vingernagels te knippen, knip je bijna recht over de nagel. Knip ze vooral recht, om ingroei van de nagels in de huid rondom te voorkomen. Let op bij het knippen van je nagels. Doe dit voorzichtig bij broze en losliggende nagels. Als de nagels erg broos zijn, vijl ze dan recht in plaats van ze te knippen
 - Om de kans op een ingegroeide teennagel te verkleinen, moet je bij het knippen van jouw teennagels recht doorknippen. Teennagels groeien langzamer dan vingernagels, dus het kan zijn dat je deze nagels niet zo vaak hoeft te knippen. Als teennagels dik en moeilijk te knippen zijn, laat jouw voeten dan weken in warm zout water. Meng een theelepel zout

per halve liter water en laat 5 tot 10 minuten weken. Vermijd het "uitgraven" van ingegroeide teennagels, vooral als ze geïnficeerd en pijnlijk zijn. Als je last heeft van een ingegroeide teennagel, meld dit dan aan jouw oncologisch behandelteam

5. **Vijl de randen van de nagels glad:** maak oneffen of ruwe randen glad met een nagelvijl. Vijl de nagel altijd in dezelfde richting, want heen en weer vijlen kan jouw nagels verzwakken. Vijl de nagels van de vingers op de hoeken een beetje rond, dit helpt ze om ze sterk te houden en te voorkomen dat ze vast komen te zitten aan zaken zoals kleding of meubels
6. **Gebruik een vette crème:** masseer jouw handen en voeten zachtjes met een vocht inbrengende crème. Bevochtig na het knippen en vijlen jouw nagels om ze flexibel te houden, dit is vooral belangrijk als de lucht droog is, droge nagels splijten makkelijker
7. **Breng nagelriemcrème, lotion of olie aan om de nagelriem te verzachten:** druppel nagelriemolie (kokosolie of olijfolie) op elke nagel en masseer. Dit kan dagelijks worden gedaan om jouw nagels te hydrateren
8. **Laat je nagelriemen met rust:** Nagelriemen beschermen tegen het binnendringen van bacteriën en andere ziektekiemen die een infectie kunnen veroorzaken in het nagelapparaat. Als je een nagelinfectie krijgt, kan het soms lang duren voordat deze is verdwenen. Als je je nagelriemen toch wilt terugduwen, doe dit dan voorzichtig, en pas nadat de nagelriem zacht gemaakt is. Gebruik een product om de nagelriemen te verzachten
 - Avon Nail Experts Instant Gel Cuticle Remover verwijdert de nagelriem zonder te moeten snijden of te duwen
 - Een natuurlijk alternatief voor de nagelriemverzachter is olijfolie: enkele druppels aanbrengen, 5-10 minuten laten inwerken en daarna weer afnemen
9. **Als er rijnagels zijn, trek er dan niet aan, maar zet deze voorzichtig vast met Micropor tape**

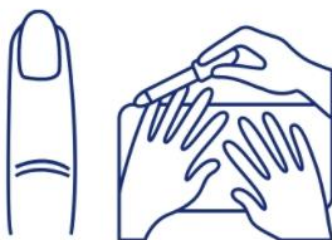
Verzamel het materiaal en werk hygiënisch



Maak de nagels zacht



Knip ze recht af en vijl ze in een richting



Gebruik een vette crème en nagelriem olie



Nagelafwijkingen bij medicijnen tegen kanker: wat moet je vermijden als je onder behandeling bent?

- Let op als je je huid en je nagels laat behandelen bij een schoonheidsspecialiste, manicure of pedicure. Meld wanneer de laatste chemokuur of bestraling heeft plaatsgevonden en wie jouw oncologisch behandelteam en huisarts zijn. Een patiënt die tegen kanker behandeld wordt mag namelijk niet zonder meer een behandeling buiten het ziekenhuis ondergaan. Aangezien de meeste chemotherapieën het immuunsysteem tijdelijk verzwakken, is de kans op het krijgen van infecties mogelijk groter.
- Let op met het gebruik van supplementen voor “gezonde haren en nagels”. Het is van de meeste supplementen niet bekend of ze de werking van de behandeling verstoren. Overleg altijd met jouw arts voordat je vrij verkrijgbare supplementen of medicijnen gebruikt.
- Let op met het gebruik van “natuurlijke cosmetica producten”. Ze zijn niet per se veiliger of effectiever dan ‘gewone’ producten. De verkoop van natuurlijke cosmetica is de laatste jaren flink gestegen. Dergelijke crèmes, make-up en zelfzorgproducten worden aangeprezen als middelen die beter zouden zijn. Dit omdat ze geen schadelijke, synthetische ingrediënten zouden bevatten en geen conserveermiddelen.
- Cosmetica die als natuurlijk worden aangeprezen, bevatten vaak botanische extracten die kunnen irriteren en een allergische reactie kunnen oproepen. Daarnaast is het belangrijk dat cosmetica veilige conserveermiddelen bevatten om infecties en complicaties te voorkomen. Op het internet zijn lijstjes te vinden met allerlei bestanddelen die schadelijk zouden zijn, en in veel conventionele middelen te vinden zijn. Daar staan nogal eens producten in die dermatologen juist aanraden, zoals vaseline. Ook conserveermiddelen zoals parabenen zijn vaak verdacht, terwijl dit zo ongeveer het minst allergene conserveermiddel denkbaar is.

Welke afwijkingen aan de handen en de voeten zijn een risico zijn en wanneer moet je het oncologisch behandelteam waarschuwen?

1. Loslating van de nagels
2. Bloedingen onder de nagels
3. Pusvorming rond en onder de nagels
4. Nagelwalontsteking
5. Bolvormige makkelijk bloedende groeisels aan de nagelwallen