

## Kynnen poiston/osapoiston kotihoito-ohje

1. Sormi tai varvas, josta kynsi on poistettu, pidetään siteessä 2 - 3 vuorokautta. Jos siteistä vuotaa verta läpi, päälle lisätään kuivaa sidettä tai päällimmäiset siteet vaihdetaan, raaja nostetaan koholle ja vuotokohtaa painetaan tukevasti n. 10 minuutin ajan.
2. Kahden – kolmen vuorokauden jälkeen sidokset suihkutetaan irti lämpimällä hanavedellä. Sormi tai varvas kuivataan kertakäyttöpyyhkeellä (esim. talouspaperi) kevyesti taputellen ja poistetun kynnen / kynnen osan päälle levitetään Bacibact® -pulveria tai rasvataitos ja päälle puhdas taitos (em. tuotteita saa ostaa ilman reseptiä apteekista).
3. Suihkuttamista (5-10 min kerrallaan lämpimällä vedellä) ja siteiden vaihtamista jatketaan päivittäin noin 7-10 päivän ajan. Jos haava-alue erittää siteiden läpi, toista suihkutus aamuin illoin.
4. Bacibact® -pulverin tai rasvataitoksen käyttöä jatketaan niin kauan kuin kynnenpohja erittää tai on kostea.
5. Kynnen poiston jälkeen on tärkeää, että kynnen alusta pysyy pehmeänä ja puhtaana, hyvänä kasvualustana uudelle kynnelle. Uusi kynsi kasvaa 3 - 6 kuukauden kuluessa.
6. Saunomista, kylpemistä ja uimista on vältettävä
  - ompeleiden poistoon asti, jos alueelle on laitettu ompeleita
  - niin kauan kuin kynnenpohja erittää tai on kostea
7. Normaali suihkussa käynti on sallittua koko hoidon ajan. Sidosten vaihto tehdään peseytymisen jälkeen, jos aluetta ei ole ollut mahdollista suojata ja sidokset ovat suihkussa kastuneet.
8. Toimenpidettä seuraavien päivien aikana ilmaantuu kipua. Särkyyn auttaa kylmä kääre (jäähussi), kohoasento ja tavalliset särkylääkkeet.
9. Jos haavalla on ompeleita niin, muista sopia ompeleiden poistoaika lääkärin ohjeen mukaan 5-10 päivän päähän

### Milloin otettava yhteyttä terveydenhuoltoon?

1. Kipu on voimakasta
2. Toimenpidealue alkaa punoittaa, kuumottaa tai erittää runsaasti (tulehdusoireet)

**Edellä mainituissa tilanteissa ota ensisijaisesti yhteyttä omalle terveysasemallesi.**

**Sen kiinni ollessa soita päivystyksen puhelinneuvontaan p.116117.**

### Vältyäksesi kynsiongelmistä jatkossa kiinnitä huomiota:

- oikeaan kynsien leikkaukseen
- jalkahygieniaan ja vaihda puhtaat sukat päivittäin
- jalkaan hyvin istuviin kenkiin (suosi matalakorkoisia, leveäkärkisiä, väljiä)