



Neglesopp og idrett

Hvem som helst kan bli infisert av [neglesopp](#), men sykdommen er mye vanligere hos idrettsutøvere. Så mange som åtte av ti idrettsutøvere er rammet av neglesopp, eller onykomykose som det også er kalt, og svømmere har tre ganger høyere risiko for å bli infisert enn resten av befolkningen. Soppen som forårsaker onykomykose trives på steder der det er mørkt, fuktig og varmt, så svette sportssko gir den perfekte grobunnen for sykdommen. Idrettsutøvere er også mer tilbøyelig til å utsette føttene sine for gjentatte skader, noe som tillater soppen å invadere neglene.

Rundt 90 prosent av alle neglesoppinfeksjoner er forårsaket av dermatofytter – den samme typen parasittiske mikroorganismen som er ansvarlig for fotsopp. Infiserte tånegler blir ofte misfargede, enten gul-grønne eller brune. Andre symptomer inkluderer [sprøhet og fortykkelse](#) i neglen. Til slutt vil muligens neglen begynne å smuldre opp, eller at deler eller hele neglen faller av.

Risikofaktorer for neglesopp hos idrettsutøvere

Det er flere grunner til hvorfor neglesopp er så vanlig hos idrettsutøvere:

- *Hyppig bruk av våte, varme rom hvor mennesker går rundt barfot.* Neglesopp er smittsomt og organismene kan spres raskt på offentlige steder som er assosiert med sport, slik som garderober, treningsstudio, svømmehaller og offentlige dusjer.
- *Bruk av varme, fuktige sko over tid.* Selv om svette sko ikke kan forårsake soppinfeksjon, kan de forverre tilstanden ved å gi et ideelt miljø for soppvekst. Når skoen først har blitt smittet, kan den også bli en kilde til reinfisering.
- *Større sannsynlighet for å få fotsopp.* Svømmere, distanseløpere, fotball- og basketballspillere ser ut til å være spesielt mottakelig for fotsopp, en hudinfeksjon som får huden på føttene dine – spesielt området mellom tærne – til å klø og sprekke. Uten behandling kan fotsopp enkelt spre seg fra huden til tåneglene, hvor den kan forårsake onykomykose. Så mange som en tredjedel av alle mennesker med fotsopp vil sannsynligvis også ha en neglesoppinfeksjon.
- *Utsetter tær og tånegler hyppigere for skade.* Distanseløpere, dansere og idrettsutøvere er røffere mot føttene sine enn andre, og den konstante friksjonen mellom tærne og innsiden av skoen kan forårsake at neglene blir betente, og føre til at væske samler seg innunder neglen. Dette kan gjøre neglene mer mottakelige for soppinfeksjoner noe som til slutt kan føre til deformasjon eller negleavfall. Problemet øker dersom skoene sitter stramt på foten.



*Nalox
behandler
negler som er
rammet av
soppinfeksjon.*

Forebygging og behandling av neglesopp

Selv om neglesopp hos idrettsutøvere er vanlig, er det flere tiltak du kan gjøre for å minimere risikoen for infeksjon. Klipp tåneglene dine jevnlig og vask føttene med såpe etter hver trening. Sørg for å tørke føttene dine nøye med et håndkle etter hver dusj for å unngå infeksjon, og la dem lufttørke så ofte som mulig. Å holde føttene dine tørre og ventilerte motvirker soppangrep. Hyppig bytte av sokker og sko reduserer også sjansene for infeksjon. Gamle sko kan huse et høyt antall sopp sporer og du må derfor muligens kaste sportssko som har vært mye brukt.

Når du bruker offentlige dusjer eller garderobes, ha på fotbeskyttelse som sandaler eller flip-flops for å beskytte føttene dine mot gulvet, og unngå å gå rundt barfot hjemme også. Unngå å dele håndklær og personlige gjenstander som neglesaks eller -filer med andre, siden disse kan transportere soppinfeksjoner.

Hvis du opplever symptomer på onykomykose, ikke ignorer disse. Neglesopp kan være vanskelig å kurere og du har mye større sjanse for suksess hvis du starter behandlingen tidlig. Milde til moderate infeksjoner kan behandles med topiske produkter som Nalox. Ved en fysisk antifungal effekt dreper Nalox soppen som vanligvis forårsaker negleinfeksjon mens den samtidig reduserer misfarginger, samt styrker og glatter ut neglens ytre lag. Selv om forventet behandlingstid mot neglesopp er flere måneder, forbedrer Nalox neglens utseende allerede innen to-fire uker. Ved mer alvorlige infeksjoner kan kirurgi være nødvendig, noen ganger i kombinasjon med sterke orale medikamenter.

Kilder:

<http://www.apotek1.no/produkter/midler-mot-neglesopp-og-misfargede-negler-12691>

<http://nhi.no/sykdommer/hud/neglelidelser/neglesopp-behandling-1625.html>

<http://www.vitusapotek.no/Sykdom-og-plager/Fotter-og-hender/Neglesopp/>

<http://www.villagepodiatrycenters.com/laser-nail/laser-nail-faq.php> <http://www.acfaom.org/information-for-patients/common-conditions/onychomycosis>

<http://www.menshealth.com/health-conditions/toenail-fungus-onychomycosis#>

<https://www.clinicalkey.com/topics/dermatology/onychomycosis.html> <http://www.ussoccer.com/news/sports-medicine/2010/08/100824-common-toe-injuries-in-soccer.aspx>

<http://www.ussoccer.com/news/sports-medicine/2010/08/100824-common-toe-injuries-in-soccer.aspx#sthash.z9bTSPEu.dpuf>

http://www.medscape.com/viewarticle/730108_2

Nalox – Trippelvirkende neglesoppbehandling

Nalox behandler neglesopp, reduserer misfarginger og glatter ut neglens ytre lag.

Neglesoppsymptomer

Neglesopp er årsaken til omtrent 50 % av alle neglelidelser. Hva er symptomene?

Neglesopp og fotsopp

Fotsopp er en hudinfeksjon, mens onykomykose er en infeksjon i selve neglen.