Voetschimmel

Veel mensen hebben last van voetschimmel zonder dat ze het in de gaten hebben.
In deze folder staat informatie over:

- **Hoe u een schimmelinfectie aan de voet kunt herkennen**
- **Wat een voetschimmel is**
- **Waarom een voetschimmel besmettelijk is**
- **Hoe u zelf een schimmelinfectie kunt behandelen**
- **Wanneer u de arts moet raadplegen**
- **Hoe u een voetschimmel kunt voorkomen**

Hoe herken ik een schimmelinfectie?
Een schimmelinfectie aan de voet doet meestal geen pijn, maar kan wel jeuk en branderigheid veroorzaken. Er ontstaan rode schilferige plekken, vooral aan de voetzolen en de voetranden. Soms komen er kleine vochtblaasjes die later indrogen tot bruine vlekjes of korstjes. Tussen de tenen kan de huid vochtig, wit en/of schilferig worden, soms ontstaan er pijnlijke kloofjes tussen de tenen.
Teennagels kunnen verkleuren, dik en bros worden.

Wat is voetschimmel?
Voetschimmel is een infectie die wordt veroorzaakt door een schimmel die op de huid of aan de nagels van de voet voorkomt. Schimmels zijn overal aanwezig. Iedereen komt er wel mee in aanraking maar de meeste mensen hebben er geen last van. Pas als de schimmel de huid binnendringt en zich uitbreidt, is er sprake van een infectie.
Dit gebeurt bijvoorbeeld als:

- de huid beschadigd is
- de huid door warmte en vocht verweekt is
- de huid veel wordt gewassen met zeep, waardoor de zuurgraad verstoord is.

Vooral ouderen, mensen met verminderde weerstand en mensen met diabetes mellitus zijn gevoelig voor schimmelinfecties.
Voetschimmel wordt ook wel zwemmerseczeem genoemd, maar dat is een verkeerde benaming.

Hoe besmettelijk is voetschimmel?
Schimmels groeien in de buitenste laag van de opperhuid en planten zich voort door middel van sporen. Deze sporen zitten in de huidschilfers.
Als de schilfers loslaten, verspreiden de sporen zich overal. Denk hierbij aan sokken, schoenen, slippers, beddengoed, handdoeken, doucheruimtes, kleedruimtes en sportzalen. Vooral in een warme en vochtige omgeving
kunnen sporen makkelijk uitgroeien tot schimmels en is de kans groot dat u ermee in aanraking komt.
Het kost vaak veel moeite om van een schimmelinfectie af te komen omdat het een veelvoorkomende en besmettelijke kwaal is.

Hoe behandel ik een schimmelinfectie?
Bij apotheek en drogist zijn verschillende middelen verkrijgbaar in de vorm van crème, strooipoeder, huidspray, zalf of lotion. Alleen een product met een RVG-nummer bevat stoffen die de schimmel kunnen vernietigen of de groei ervan remmen.
Meestal moet de crème één of twee keer per dag dun aangebracht worden nadat de voeten gewassen en goed afgedroogd zijn. Smeer altijd beide voeten in, ook als u denkt dat u maar

aan één voet een schimmelinfectie heeft. Strooi in al uw sokken en schoenen, voor geruime tijd, regelmatig antischimmelpoeder om de sporen te vernietigen.
Een schimmelinfectie kan hardnekkig zijn. Als u denkt dat de infectie is verdwenen, is het verstandig nog minstens twee weken met de behandeling door te gaan.

De arts raadplegen
Als een behandeling, ondanks al uw inspanningen, niet helpt of als de infectie erger wordt, is het belangrijk dit bij de arts te melden.
In sommige gevallen kan het gebruik van tabletten of een verwijzing naar de dermatoloog noodzakelijk zijn. Uw arts zal dit met u bespreken.

Hoe kan ik voetschimmel voorkomen?
- was de voeten elke dag. Gebruik liever geen zeep of eventueel een neutrale zeepsoort (pH-5)
- droog de voeten goed af na contact met water
- droog vooral tussen de tenen en gebruik daarvoor eventueel een dunne theedoek
- soms kan het helpen uw voeten een keer per dag te deppen met huishoudazijn om daarmee de zuurgraad van de huid te verbeteren
- als u droge voeten heeft, smeer ze dan regelmatig in met een voeten- crème om de natuurlijke huidbarrière te verbeteren
- smeer liever geen crème tussen de tenen, de huid verweekt daar snel
- draag schoenen van ademend materiaal (leer, linnen), geen synthetisch leer
- zorg dat de tenen voldoende ruimte hebben in de schoenen
- wissel regelmatig van schoenen zodat ze tussendoor kunnen luchten
- loop in openbare ruimtes het liefst op slippers
- draag sokken die te wassen zijn op 60˚C (katoen of wol met katoen) en draai de sokken binnenste buiten voor het wassen
- trek elke dag schone sokken aan
- reinig uw douchevloer af en toe met chloor
- was uw beddengoed en handdoeken op 60˚C
- vraag uw huisgenoten te controleren of zij voetschimmel hebben zodat ook zij die kunnen behandelen om herbesmetting te voorkomen.

212032 | VUmc© | 2018-04-26 | www.VUmc.nl