

# Voeteczeem

## Adviezen voor de verzorging van voeteczeem

1. Gebruik alleen crèmes of andere middelen die de dokter u voorschrijft.
2. Het wassen van de voeten.  
Probeer dit te beperken tot eenmaal per dag, met zo nodig een zachte, niet-geparfumeerde zeep. Borstel de huid niet. Gebruik lauw water. Droog de huid door met een handdoek goed te deppen i.p.v. te wrijven en vergeet de ruimten tussen de tenen niet. Smeer de voeten na het wassen in met een vette crème of zalf, die de dokter U kan voorschrijven.
3. Houd de voeten droog, bestrijd transpiratie. De dokter kan u hiervoor middelen voorschrijven.
4. Draag katoenen sokken, b.v. badstof, of sportsokken met een actieve transpiratiefunctie. Wissel de sokken zodra deze zweterig zijn geworden. Zorg voor goed passende schoenen vervaardigd van niet-afsluitend materiaal. Draag om de dag een ander paar schoenen, zodat ze - na één dag dragen - goed kunnen drogen. Meestal is het beter om helemaal geen schoenen te dragen (b.v. thuis).
5. Draag veiligheidsschoenen niet langer dan strikt nodig is en deel ze niet met andere werkers. Draag bij voorkeur 'ademende' veiligheidsschoenen, waarbij door uiterst kleine poriën zweet in de vorm van waterdamp kan ontsnappen.
6. Houd de nagels kort.
7. Probeer bij een heftige jeukaanval niet te krabben, maar zachtjes te wrijven met een vette crème. Sommigen hebben baat bij ijsblokjes, in een plastic zakje op de huid gelegd.
8. Als u merkt, dat u 's nachts gemakkelijk met de voeten over elkaar wrijft en schuurt, slaap dan met katoenen sokken aan.
9. Bij last van terugkerende schimmelinfecties, gebruik regelmatig Daktarin strooipoeder voor in al uw schoeisel.
10. Ook kan het helpen om een keer per week de voeten met een antischimmel-crème te verzorgen om de kans op schimmelinfecties te verkleinen.