

Voetschimmel

Voetschimmel komt vaak voor. Veel mensen merken het niet. In deze tekst leest u hoe u voetschimmel herkent; wat het is; hoe besmettelijk het is; hoe u het behandelt en hoe u het voorkomt.

- **Vetgedrukte medische woorden** worden uitgelegd onder deze tekst.

Hoe herkent u voetschimmel?

- Voetschimmel doet meestal geen pijn. Het kan wel jeuk en branderigheid geven. U herkent voetschimmel aan:
 - rode, schilferige plekken op de voetzolen en voetranden.
 - kleine vochtblaasjes die indrogen tot bruine vlekjes of korstjes.
 - een vochtige, witte of schilferige huid tussen de tenen, soms met pijnlijke kloofjes.
 - verkleuring, verdikking en broosheid van de teennagels.
- Heeft u een van deze klachten? Dan kan het voetschimmel zijn.

Wat is voetschimmel?

Voetschimmel is een **infectie**. Deze infectie wordt veroorzaakt door een schimmel. De schimmel zit op de huid of nagels van de voet. Schimmels zijn overal. De meeste mensen hebben er geen last van.

Een infectie ontstaat als:

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

Ouderen, mensen met een lage weerstand en mensen met **diabetes mellitus** zijn extra gevoelig. Voetschimmel wordt ook wel zwemmerseczeem genoemd. Dit is niet juist.

Hoe besmettelijk is voetschimmel?

Voetschimmel is erg besmettelijk. Schimmels groeien in de buitenste huidlaag. Ze verspreiden zich via **sporen** in huidschilfers.

Deze schilfers komen terecht op:

- sokken, schoenen en slippers
- bedden, handdoeken en doucheruimtes
- kleedkamers en sportzalen.

In warme en vochtige ruimtes groeien schimmels snel. Het is daarom belangrijk om besmetting te voorkomen.

Hoe behandelt u voetschimmel?

Bij de apotheek of drogist zijn middelen te koop. Deze middelen zijn er als crèmes, sprays en lotions. Kies een product met een **RVG-nummer**. Dit betekent dat het getest is en werkt tegen schimmels.

Volg deze stappen voor de behandeling:

1. Was en droog uw voeten goed.
2. Smeer beide voeten dun in, ook als u denkt dat maar 1 voet is aangetast.
3. Gebruik antischimmelpoeder in uw sokken en schoenen.

Zijn uw klachten verdwenen? Ga dan nog minstens 2 weken door met de behandeling. Helpt de behandeling niet? Neem dan contact op met uw arts.

Wanneer naar de arts?

Neem contact op met uw arts als:

- de infectie erger wordt
- de behandeling niet werkt.

De arts kan tabletten voorschrijven. Soms verwijst de arts u door naar een **dermatoloog**.

Hoe voorkomt u voetschimmel?

U kunt voetschimmel voorkomen. Volg deze tips:

- Was uw voeten dagelijks zonder zeep of met een neutrale zeep (pH-5).
- Droog uw voeten goed af, vooral tussen de tenen.
- Draag ademende schoenen en wissel regelmatig van schoenen.
- Trek elke dag schone sokken aan die u op 60 °C kunt wassen.
- Was ook uw handdoeken en beddengoed op 60 °C.
- Loop in openbare ruimtes op slippers.
- Reinig uw douchevloer af en toe met chloor.
- Vraag huisgenoten om hun voeten te controleren en te behandelen bij voetschimmel.

Begrippenlijst

1. **Infectie:** een ziekte veroorzaakt door bacteriën, virussen of schimmels.
2. **Zuurgraad:** de mate van zuurheid van de huid. Dit beschermt tegen schimmels.
3. **Diabetes mellitus:** een ziekte waarbij het lichaam de bloedsuiker niet goed regelt.
4. **Sporen:** kleine deeltjes waarmee schimmels zich verspreiden.
5. **RVG-nummer:** registratienummer dat aangeeft dat een medicijn is goedgekeurd.
6. **Dermatoloog:** een arts die gespecialiseerd is in huidziekten.