

NHG-PATIËNTENFOLDER

Voetschimmel

Versiedatum: november 2005

Wat is het?

Schimmels zijn eigenlijk heel kleine plantjes. Alleen onder een microscoop zijn ze te zien. Voetschimmels groeien in de huid van de voeten, vooral tussen de tenen. Ze kunnen roodheid, blaasjes, velletjes en kloofjes veroorzaken die jeuken of pijn doen. Voetschimmels groeien ook in en rond de teennagels. De nagels worden dan dik, geel en bros. De haren op de voet kunnen ook door schimmel worden aangetast en daardoor verkleuren. Sommige mensen noemen voetschimmel 'zwemmerseceem'. Dit is geen goede naam, want eczeem is iets anders.

Waardoor komt het?

Schimmels zitten bijna overal. Vooral in zwembaden en douches zijn ze veel te vinden. Uw huid komt dus regelmatig in aanraking met schimmels. Dat is niet erg, want een gezonde huid heeft een droog en vrij hard bovenlaagje dat tegen schimmels beschermt. Maar als deze bovenlaag door water of zweet zacht is geworden, kunnen schimmels de huid binnendringen. Door zwemmen en het dragen van sportschoenen of rubber laarzen kan de huid zacht worden.

Kan het kwaad?

Voetschimmel kan geen kwaad, omdat de schimmel alleen in de bovenste lagen van de huid groeit. De jeuk of pijn is wel hinderlijk. Bij sommige ziekten, bijvoorbeeld suikerziekte, heeft het lichaam minder afweer tegen schimmels. Deze kunnen dan dieper in de huid doordringen en infecties veroorzaken.

Wat kunt u er zelf aan doen?

- Was uw voeten dagelijks, liefst zonder zeep. Goed afdrogen is belangrijk, vooral tussen de tenen.
- Draag katoenen of wollen sokken; die nemen het best zweet op. Trek elke dag schone sokken aan.
- Draag open schoenen of schoenen die helemaal van leer zijn. Doe uw schoenen zo vaak mogelijk uit. Laat na het sporten uw schoenen goed drogen.
- Draag in het zwembad of onder de douche rubber of plastic slippers als bescherming tegen de schimmels.
- Jodium werkt goed tegen schimmels. Vraag bij de drogist of apotheek naar jodium waarin 10% povidonjodium zit. Smeer deze jodium op de plekken waar de voetschimmel zit en laat het even drogen voordat u weer sokken aantrekt.
- U kunt zonder recept een schimmeldodende crème bij de apotheek of drogist kopen. Breng de crème dun aan. Smeer ook wat rondom de plekken, want een schimmelplek is vaak uitgebreider dan u kunt zien. Zichtbare verbetering treedt meestal pas na ruim een week op. Nadat de klachten zijn verdwenen, moet u nog minstens één week door blijven smeren, anders komt de voetschimmel weer terug.

Wanneer naar de huisarts?

Maak een afspraak met uw huisarts:

- als de maatregelen die u zelf neemt, na drie weken geen verbetering geven;
- als de blaasjes, velletjes en kloofjes zich uitbreiden naar andere delen van het lichaam;
- als de huid rond de voetschimmel rood, warm en pijnlijk wordt.

Afdrukken doorsturen