

VOET- SCHIMMEL

- WAT IS VOETSCHIMMEL
- WAT KUNT U ZELF DOEN
- WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN
- WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN



VOET- SCHIMMEL

Heeft u last van jeuk of pijn tussen de tenen, en zitten er schilfers en blaasjes op die plek? Dan heeft u waarschijnlijk voetschimmel opgelopen.

WAT IS VOETSCHIMMEL

Voetschimmel is een veel voorkomende kwaal, die vaak nog hardnekkig is ook. Het kost moeite ervan af te komen en het komt gemakkelijk weer terug.

De oorzaak is een besmetting met een schimmel die zich graag nestelt in de vochtige huid. Daarom wordt voetschimmel ook wel 'zwemmerseczeem' genoemd. Maar het is geen eczeem.

Veel mensen raken met de schimmel besmet in zwembaden en in gemeenschappelijke douches, bijvoorbeeld bij gymzalen. Daar komen vochtige blote voeten immers veel voor. Maar het kan ook komen door zweetvoeten in slecht ventilerende sportschoenen.

Een andere oorzaak kan zijn dat de zuurgraad van de huid is verstoord doordat de voeten te veel met zeep worden gewassen, of doordat de zeep niet goed wordt afgespoeld. Dan is de natuurlijke bescherming van de huid tegen schimmels weg. Een droge huid met een normale zuurgraad geeft voetschimmel geen kans.

HOE MERKT U DAT VOETSCHIMMEL HEEFT

Voetschimmel doet meestal geen pijn. Hoe merkt u dan dat u het heeft?

- De huid van de voeten, vooral tussen de tenen, gaat schilferen.
- Soms voelt de huid week aan.

- Er kunnen blaasjes verschijnen waaruit helder vocht komt.
- Onder de schilfers kan de huid rood en wat pijnlijk zijn.
- Soms verkleuren de nagels en worden ze dik en bros; dat wordt ook weleens een kalknagel genoemd. De oorzaak van een kalknagel hoeft echter niet altijd een schimmel te zijn. Kalknagels komen bijvoorbeeld ook voor bij de huidziekte psoriasis. Een kalknagel hoeft niet altijd te worden behandeld met een medicijn tegen schimmel.

WAT KUNT U ZELF DOEN?

LEEFREGELS EN ADVIEZEN

Om niet telkens weer een voetschimmel op te lopen, kunt u het beste de volgende hygiënische maatregelen nemen.

- Was uw voeten elke dag, liefst met weinig of helemaal geen zeep. Als u zeep gebruikt, kies dan bij voorkeur een milde zeep, een pH-5-wastablet of een wasemulsie. Dit zijn neutrale zeepsoorten die de zuurgraad van de huid niet aantasten.
- Droog uw voeten zorgvuldig af, vooral tussen de tenen.
- Trek elke dag schone sokken aan die het transpiratievocht goed opnemen en de huid droog houden, bijvoorbeeld katoenen of wollen sokken.
- Draag goed ventilerende, liefst leren schoenen. Veel sportschoenen zijn niet of niet helemaal van leer gemaakt en ventileren daardoor minder goed dan gewone schoenen. Trek bij voorkeur niet elke dag dezelfde schoenen aan.

- Loop binnenshuis zo vaak mogelijk op blote voet of op kousenvoeten. Laat uw schoenen intussen goed drogen.
- Draag in gemeenschappelijke doucheruimten of zwembaden badslippers.

WAT KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN

In de apotheek zijn antischimmelcrèmes verkrijgbaar waarmee u uw voeten kunt behandelen.

U brengt deze ruim aan op en rondom de plekken.

Als werkzame stof zit er in de antischimmelmedicijnen:

- **terbinafine**. Dit medicijn doodt de schimmels. De crème geneest voetschimmel in 1 week. Daarna hoeft u het niet meer te gebruiken. Het is niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar, voor zwangere vrouwen en voor vrouwen die borstvoeding geven. Er is ook een oplossing met terbinafine die u maar eenmalig hoeft aan te brengen.
- **clotrimazol**, **miconazol** of **sulconazol**. Ze worden als groep imidazoolderivaten genoemd. beschadigen de celwand van de schimmel, waardoor de schimmel afsterft. Pas als het bovenste laagje van de huid helemaal is vernieuwd, is de schimmel echt weg. Daarom moet u deze antischimmelcrèmes gebruiken tot minstens 1 week nadat de verschijnselen zijn verdwenen. Dit betekent dat u het in totaal wel 2 tot 6 weken moet blijven gebruiken. *Clotrimazol* en *miconazol* kunnen zonder bezwaar worden gebruikt door zwangere vrouwen en voor vrouwen die borstvoeding geven. Ook kinderen van alle

leeftijden mogen deze crèmes gebruiken. Gebruik geen *miconazol* als u *acenocoumarol* of *fenprocoumon* (bloedverdunners) gebruikt.

Van *miconazol* is ook strooipoeder verkrijgbaar. Dit kunt u gebruiken in sokken en schoenen. Bestrooi de binnenkant van al uw schoenen eenmaal als u met de behandeling van uw voeten begint en nog eens aan het eind van de behandeling.

WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN

Vaak lukt het de voetschimmel weg te krijgen met een antischimmelcrème in combinatie met een goede hygiëne. Het kan echter voorkomen dat dit niet genoeg is. Dan is het verstandig uw huisarts te raadplegen.

Doe dat in de onderstaande gevallen:

- als de voetschimmel na behandeling met een vrij verkrijgbaar medicijn in combinatie met de hygiënische maatregelen na 1 week (terbinafine) of na 2-6 weken (overige antischimmelcrèmes) nog niet minder is geworden;
- als u veel last heeft van de voetschimmel;
- bij schimmelinfectie van de nagels, als u hierdoor klachten heeft.

BELANGRIJK

- Voetschimmel groeit het snelst op vochtige voeten. Houd uw voeten dus schoon en vooral droog. Draag goed ventilerende schoenen en elke dag schone sokken, bijvoorbeeld van katoen of wol.
- Heeft u een voetschimmel opgelopen? Behandel uw voeten dan met een antischimmelmedicijn dat u zonder recept kunt kopen. In de apotheek kan men u adviseren welk medicijn voor u het geschiktst is.
- Bij hardnekkige of ernstige voetschimmel is het raadzaam de huisarts te raadplegen.

LET OP!

In deze folder worden alleen de namen van de belangrijkste werkzame stoffen genoemd en geen merknamen, omdat de voorlichting in deze folder onafhankelijk is.

In de apotheek kunnen ze u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stoffen horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. Bij de apotheek kunt u de prijzen navragen.

Vraag over uw medicijnen? [Apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)

Herzien augustus 2018.