

Voetschimmel



Zorg voor uzelf 13

Uw
APOTHEEK

Voetschimmel

Vaak besteed je pas aandacht aan je voeten als je er last van hebt. Bijvoorbeeld als het een beetje jeukt of pijn doet tussen de tenen.

Blijken er dan schilfers en blaasjes tussen de tenen te zitten, dan hebt u waarschijnlijk een voetschimmel opgelopen.

Wat is voetschimmel?

En wat is er tegen te doen?

Voetschimmel is een veelvoorkomende kwaal, en het is vaak nog hardnekkig ook. Het kost moeite er vanaf te komen en het komt makkelijk 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. Wel raken veel mensen met de schimmel besmet in zwembaden en in gemeenschappelijke douches, bijvoorbeeld bij gymzalen. Daar komen vochtige blote voeten immers veel voor. Maar ook zweetvoeten in slecht ventilerende sportschoenen vallen ten prooi aan de schimmel. 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 voetschimmels geen kans.

Voetschimmel doet meestal geen pijn. Hoe merk je dat je het hebt?

- De huid van de voeten, vooral tussen de tenen gaat schilferen.
- Soms voelt de huid week aan.
- Er kunnen blaasjes verschijnen waar helder vocht uitkomt.

- Onder de schilfers kan de huid rood en wat pijnlijk zijn.
- Soms verkleuren de nagels en worden ze dik en bros; dat wordt ook wel een kalknagel genoemd.

Wat kunt u zelf doen?

Om niet telkens weer 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 Ph5-wastablet of -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 voeten of op kousenvoeten. Laat uw schoenen intussen goed drogen.
- Draag in gemeenschappelijke doucheruimten of zwembaden badslippers.

Wat kan de apotheek voor u doen?

In de apotheek zijn antischimmelmiddelen verkrijgbaar waarmee u uw voeten kunt behandelen. Deze middelen remmen de groei van de schimmel, maar ze maken de schimmel niet dood. Pas als het bovenste laagje van de huid helemaal vernieuwd is, is de schimmel echt weg. Daarom moet u het antischimmelmiddel gebruiken tot minstens een week nadat de verschijnselen verdwenen zijn. Dat betekent dat u het in totaal wel drie à vier weken moet blijven gebruiken. De behandeling is voor kinderen en volwassenen hetzelfde. Er zijn crèmes, sprays en zalven. De zalf is bedoeld voor een droge huid, de crème voor een normale tot vochtige huid. Sprays worden aangeraden als er blaasjes zijn waar vocht uitkomt. U brengt het middel op en ruim rondom de plekken aan. De antischimmelmiddelen zijn imidazoolderivaten. Mensen die allergisch zijn voor dergelijke stoffen kunnen die middelen beter niet gebruiken. Als werkzame stof zit er in de antischimmelmiddelen *clotrimazol* of *econazol* of *miconazol* of *sulconazol*.

Het is verstandig niet alleen uw voeten te behandelen, maar ook aandacht te besteden aan uw schoenen en sokken. De schimmel kan daar z'n toevlucht zoeken, en u vandaar uit opnieuw besmetten als u net dacht er vanaf te zijn. Daarom heeft de apotheek ook strooipoeder waarmee u uw schoenen kunt behandelen. Bestrooi de binnenkant van al uw schoenen één maal als u met de behandeling van uw voeten begint, en nog eens aan het eind van de . behandeling. Gewone sokken raken in de was de besmette huidschilfers meestal wel kwijt, als u ze binnenstebuiten in de was doet. Alleen dikke sokken met vervilte zolen kunt u het beste ook met strooipoeder behandelen.

Wanneer kunt u beter contact opnemen met de huisarts?

Vaak lukt het om de voetschimmel weg te krijgen met een zelfzorgmiddel 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 twee weken behandeling met een zelfzorgmiddel in combinatie met de hygiënische maatregelen nog niet minder is geworden.
- Als u veel last hebt van de voetschimmel.
- Als u niet alleen schilfers, blaasjes, of verweking van de huid hebt, maar ook ontstekingen waar pus uitkomt.
- Als de verschijnselen niet alleen tussen de tenen, onder de voet of aan de zijkant van de voet optreden, maar (ook) bovenop de voet.
- Als de nagels zijn aangetast door de schimmel.
- Als u tegelijk met de voetschimmel ook uitslag hebt op andere delen van uw lichaam.
- Als u een open been hebt, of als u diabetes hebt.



Belangrijk om te weten

Voetschimmel kan welig tieren op vochtige voeten. Houd uw voeten dus schoon en vooral droog. Draag goed ventilerende schoenen en elke dag schone sokken, bijvoorbeeld van wol of katoen. Hebt u een voetschimmel opgelopen, behandel uw voeten dan met een antischimmelmiddel. In de apotheek kan men u adviseren welk middel voor u het meest geschikt is. Houd de behandeling vol tot minstens een week nadat de verschijnselen weg zijn. 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 we u precies vertellen welke merknamen bij welke werkzame stof horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. Bij de apotheek kunt u de prijzen navragen.

