

# Voetschimmel

---

• WAT IS VOETSCHIMMEL • WAT KUNT U ZELF DOEN • WAT  
KAN UW APOTHEKER VOOR U DOEN • WANNEER KUNT U  
BETER NAAR UW HUISARTS GAAN • VRIJ VERKRIJGBARE  
MEDICIJNEN



MEDICIJNEN WERKEN BETER DANKZIJ UW APOTHEKER

# 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 heeft u waarschijnlijk een voetschimmel opgelopen.

## WAT IS VOETSCHIMMEL

Voetschimmel is een veel voorkomende kwaal en is vaak nog hardnekkig 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. 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 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 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 wel eens een kalknagel genoemd. De oorzaak van een kalknagel hoeft echter niet altijd een schimmel te zijn. Kalknagels komen bijvoorbeeld ook voor bij psoriasis. Een kalknagel hoeft niet altijd te worden behandeld met een middel 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 voeten 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 antischimmelmiddelen verkrijgbaar waarmee u uw voeten kunt behandelen. Er is crème, strooi-poeder, huidspray, zalf, applicatievloeistof en lotion. U brengt het middel op en ruim rondom de plekken aan.

Als werkzame stof zit er in de antischimmelmiddelen

- *Terbinafine*. Dit middel doodt de schimmels. De crème geneest voetschimmel in 1 week. Daarna hoeft u het niet meer te gebruiken. Er is ook een middel dat u maar één keer hoeft aan te brengen. Het is niet geschikt voor kinderen jonger dan 12 jaar, voor zwangere vrouwen en voor vrouwen die borstvoeding geven.
- *Clotrimazol, econazol, miconazol* of *sulconazol*. Ze worden als groep imidazoolderivaten genoemd. Deze middelen remmen de groei van de schimmel, maar ze maken de schimmel niet dood. Pas als het bovenste laagje van de huid helemaal is vernieuwd, is de schimmel echt weg. Daarom moet u het antischimmelmiddel gebruiken tot minstens een week nadat de verschijnselen zijn verdwenen. Dit betekent dat u het in totaal wel drie à vier weken moet blijven gebruiken. Deze middelen mogen worden gebruikt door volwassenen en kinderen. *Clotrimazol* en *miconazol* zijn ook geschikt voor zwangere vrouwen en voor vrouwen die borstvoeding geven.
- *Povidonjodium*. Dit middel remt de groei van schimmels. Het kan op de plekken worden aangebracht of de voet kan worden gewassen met *povidonjodium*-zeepoplossing (scrub). Het is belangrijk de plekken (vooral tussen de tenen) goed te laten drogen of droog te maken voor u uw sokken (weer) aandoet.

Het is verstandig niet alleen uw voeten de behandelen, maar ook aandacht te besteden aan uw schoenen en sokken. De schimmel kan daar zijn toevlucht zoeken en u van daaruit opnieuw besmetten als u net dacht ervan af te zijn. Daarom heeft de apotheek ook strooi-poeder waarmee u uw schoenen kunt behandelen. 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.

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 strooi-poeder behandelen.

## **WANNEER KUNT U BETER NAAR UW HUISARTS GAAN**

Vaak lukt het de voetschimmel weg te krijgen met een vrij verkrijgbaar medicijn 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 weken (overige antischimmelmiddelen) nog niet minder is geworden.
- Als u veel last heeft van de voetschimmel.
- Als u niet alleen schilfers, blaasjes of verweking van de huid heeft, maar ook ontstekingen waar pus uit komt.
- 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 heeft op andere delen van uw lichaam.
- Als u een open been heeft of als u diabetes heeft.

# Belangrijk

---


- 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 katoen of wol.
- Heeft u een voetschimmel opgelopen, behandel uw voeten dan met een antischimmelmiddel. In de apotheek kan men u adviseren welk middel voor u het geschiktst 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 stoffen horen. De prijzen van de medicijnen verschillen per merk. Bij de apotheek kunt u de prijzen navragen.

Kijk ook op internet: [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

 KNMP 400041.0807



8 717677 630417