



# voetschimmel

**Nina Ordelman**  
podothérapeut

Voetschimmel (ook wel zwemmerseczeem genoemd) is een huidaandoening die veroorzaakt wordt door een schimmel. Meestal is er een grijsachtige-witte uitslag of een schilfering van de huid tussen de tenen. Soms jeukt het, vooral als er ook kloofjes tussen de tenen ontstaan. Het begint vaak tussen de kleine teen en de teen ernaast. Daarna kan ook de huid tussen de andere tenen worden aangetast. De aandoening kan snel verergeren en zich uitbreiden naar de rest van de voet.

## Wat zijn schimmelnagels?

Een schimmelinfectie kan ook voorkomen in de nagels. De nagel krijgt een witte of geel/bruine verkleuring. De nagel wordt dik, scheurt in en kan loslaten. Onder de nagel hoop zich een schimmel op. Deze verdikkingen geven een grote druk op de teen die pijnlijk kan worden.

## Hoe ontstaat voetschimmel?

Voetschimmel komt altijd door besmetting. Zo'n besmetting met schimmels kan gemakkelijk plaatsvinden, vooral in ruimtes waar veel mensen op blote voeten lopen. Denk vooral aan zwembaden, sporthallen en sauna's. Verschillende omstandigheden maken de kans op het krijgen van voetschimmel groter, zoals het te vaak wassen van de voeten met zeep, niet goed afspoelen van zeep en een te vochtige huid bijvoorbeeld door slecht afdrogen, transpiratie, nylonkousen, slecht ventilerende of knellende schoenen.

## Hoe ontstaan schimmelnagels?

Een gezonde nagel heeft een goede afweer tegen schimmels. Schimmelinfecties gedijen vooral in slecht groeiende nagels, in vochtige nagels en in beschadigde nagels. Er is dan ingang voor de sporen van de schimmel om in de nagel te komen en zich verder te verspreiden. Als u zelf een schimmelinfectie heeft opgelopen bent u zelf ook weer een bron voor nieuwe infecties. Iemand met een schimmelinfectie kan namelijk miljoenen sporen verspreiden, die heel lang besmettelijk blijven.

## Behandeling van voetschimmel

Een voetschimmel kan worden behandeld met een schimmeldodende crème of spray voor de huid in combinatie met een schimmeldodende poeder voor in de sokken en schoenen. Huidschilfers met daarin schimmelcellen blijven achter in sokken of in de naden van schoenen. In die huidschilfers kunnen schimmelcellen jarenlang blijven leven. Eenmaal van een voetschimmel genezen kunt u dus vanuit naden van uw schoenen heel makkelijk opnieuw besmet worden. Uw sokken en schoenen kunnen behandeld worden met een strooipoeder waarin schimmeldodend middel zit. Dit strooipoeder doet u elke dag in de

# voetschimmel



**Nina Ordelman**  
podothérapeut

sokken in de tijd dat u de schimmel behandelt. In de schoenen strooit u aan het begin van de behandeling de poeder, vooral in de naden. Een maand later herhaalt u dit. Dit doet u bij al uw schoenen.

## Behandeling van schimmelnagels

Schimmelnagels zijn moeilijk te behandelen. Voor behandeling van schimmelnagels kunt u terecht bij uw huisarts. De huisarts kan een middel voorschrijven dat u voor een bepaalde periode moet innemen. De schimmel die nog in de nagel zit moet er helemaal uitgroeien. Dit kan wel jaren duren. Je ziet een schone nagel uitgroeien vanaf de nagelriem. De pijn die een verdikte nagel kan geven kan worden opgelost door de nagel dunner te laten maken door een pedicure. Ook de ophoping onder de nagel dient te worden verwijderd.

## Hoe kunt u voetschimmel voorkomen?

Een voetschimmel kunt u gemakkelijk opnieuw krijgen. Daarom is het volgende belangrijk:

- Voorkom het beschadigen van de natuurlijke huidbarrière. Gebruik PH huidneutrale zeep en gebruik bij het wassen van de voeten niet te veel zeep en spoel de zeepresten goed af.
- Droog na het wassen de voeten goed af, ook tussen de tenen.
- Draag steeds uw eigen slippers in ruimtes waar veel op blote voeten wordt gelopen.
- Trek elke dag schone sokken van katoen of wol aan. Draag bij voorkeur geen nylon.
- Draag goed ventilerende schoenen, om te voorkomen dat de voeten door transpiratie vochtig worden.
- Was uw sokken op 60 °C. (Pas boven de 55°C worden micro-organismen gedood).