

## Meer weten

Deze folder is onderdeel van een serie informatiefolders, die wordt uitgegeven door Alphega apotheek. Deze folders zijn ook online beschikbaar op [www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl).

Wilt u meer weten over dit onderwerp, uw gezondheid of de geneesmiddelen die u gebruikt? Kom dan gerust eens langs bij Alphega apotheek. Wij adviseren u graag.

Ook voor geneesmiddelen die u zonder recept koopt, raden we aan te laten controleren of ze samengaan met eventuele andere geneesmiddelen die u al gebruikt. Geef het gebruik van deze zogeheten zelfzorgmiddelen dan ook altijd door aan uw apotheek.



# Voetschimmel



## Wat kunt u er zelf aan doen?

Vraag ons gerust om advies



altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)



altijd dichtbij

[www.alphega-apotheek.nl](http://www.alphega-apotheek.nl)

# Voetschimmel

Voeten worden de hele dag door belast. Bij een slechte verzorging en verkeerd schoeisel kunnen tal van klachten ontstaan. Een veelvoorkomende aandoening is voetschimmel. Voetschimmel is een infectie aan de voeten die veroorzaakt wordt door schimmels.

## Klachten en symptomen

Bij voetschimmel is de huid, vooral tussen de tenen rood en schilferig. Daarnaast kan er jeuk optreden en kan de huid bij een hardnekkige infectie openbarsten. Ook kunnen de teennagels aangetast zijn.

## Oorzaken

Schimmels groeien het beste in een warme en vochtige omgeving. De transpirerende huid is daarom een goede groeiplaats voor deze schimmels. Bij voetafwijkingen kan de voet onvoldoende worden geventileerd. Dit vergroot de kans op schimmelgroei.

Bij transpirerende voeten heeft u een grotere kans op voetschimmel dan bij 'droge' voeten. Door transpiratie is de huid niet alleen warm en vochtig, maar schilfert ook af. De groeikansen voor een schimmel nemen hierdoor toe.

Voetschimmel wordt ook wel zwemmerseczeem genoemd. Dit is geen goede naam, omdat het geen eczeem is. Ook wekt het woord de indruk dat voetschimmel alleen bij zwemmers voorkomt. Hoewel voetschimmel inderdaad vaak in zwembaden wordt opgelopen, moet u ook oppassen voor andere vochtige ruimtes in openbare gelegenheden zoals douches en kleedkamers in gymzalen.

## Wanneer moet u een arts raadplegen?

- Wanneer na behandeling de klachten erger worden.
- Wanneer er pus of gele korstjes voorkomen.
- Wanneer u last heeft van een slechte doorbloeding in de onderbenen of voeten.
- Wanneer u diabetes heeft.

## Hoe voorkomt u voetschimmel?

U kunt een schimmelinfectie voorkomen door uw voeten regelmatig te wassen. Was ze bij voorkeur zonder zeep of met een pH-neutrale zeep. Het is belangrijk de voeten goed af te drogen, vooral tussen de tenen. Daarnaast is het verstandig iedere dag schone sokken aan te trekken.

Heeft u last van zweetvoeten, trek dan zo nodig twee keer per dag schone sokken aan om de voeten droog te houden. Draag bij voorkeur sokken van wol of katoen. Wissel regelmatig van schoenen. Draag in een vochtige omgeving, zoals zwembad, kleedkamer en gymzaal, altijd slippers. Zorg dat uw voeten niet met de natte vloer in contact komen.

## Wat kunt u er zelf aan doen?

Een schimmelinfectie gaat niet vanzelf over. Door bovenstaande regels in acht te nemen, kunt u de infectie zo ver mogelijk inperken. Voor de behandeling van voetschimmel bestaan er verschillende geneesmiddelen.

## Geneesmiddelen

De geneesmiddelen tegen schimmelaandoeningen zijn te verdelen in twee groepen.

### 1. Schimmeldodende middelen (terbinafine)

Terbinafine hoeft maar eenmaal daags of eenmaal per week te worden toegepast. De verschijnselen zijn vaak al na een week verdwenen. Het middel hoeft daarna niet langer gebruikt te worden. Terbinafine mag niet gebruikt worden door kinderen onder de 12 jaar, tijdens zwangerschap en bij het geven van borstvoeding.

### 2. Schimmelgroeiremmende middelen (miconazol, clotrimazol en sulconazol)

Deze middelen moeten op en ruim rondom de aangetaste plekken worden aangebracht. Zet de behandeling minstens 3 tot 4 weken voort. Bij de behandeling van voetschimmel met schimmelgroeiremmende middelen wordt vaak een strooipoeder in combinatie met een crème gebruikt. De crème wordt toegepast op de voeten en het strooipoeder kan in de sokken en in de schoenen worden gestrooid. U kunt deze middelen het beste na elke voetreiniging aanbrengen. De behandeling moet na het verdwijnen van de klachten tenminste 1 week voortgezet worden.

Let op: producten met miconazol mogen niet gebruikt worden wanneer u bepaalde bloedverduunners gebruikt. Raadpleeg hiervoor uw Alphega apotheek.

