

## VOETSCHIMMEL

*Zwemmerseczeem, tinea pedis*

### **Wat is voetschimmel?**

Voetschimmel (tinea pedis) is een huidinfectie die wordt veroorzaakt door schimmels (dermatofyten), die de bovenste laag (hoornlaag) van de opperhuid aantasten. Hierdoor ontstaan schilfering en kloofjes tussen de tenen, jeukende blaasjes aan de voetzolen of rode en schilferende huidafwijkingen die vooral aan de voetranden zichtbaar zijn. Ook kunnen de nagels van de tenen zijn aangedaan.

Voetschimmel komt veel voor; zeker 10% van de bevolking heeft er last van. Het komt vooral bij volwassenen voor.

Behalve aan de voeten kunnen schimmels ook op andere plaatsen de huid infecteren. Vaak ontstaan dan afwijkingen die bekend staan als ringworm. Dat zijn uitbreidende, rode en schilferende plekken die in het midden vanzelf weer genezen, waardoor de ringvorm ontstaat. Ringworm komt veel minder vaak voor dan voetschimmel.

### **Hoe krijgt u voetschimmel?**

De schimmels groeien in de buitenste laag van de opperhuid, de hoornlaag. De schimmels die voetschimmel veroorzaken worden dermatofyten genoemd.

In een vochtige en warme omgeving kunnen schimmels goed groeien. Daarom komen schimmelinfecties aan de voeten veel voor. Transpirerende voeten en slecht ventilerende schoenen en sokken bevorderen schimmelgroei.

Ook door het zwemmen en douchen, wordt de huid vochtig en daardoor meer vatbaar voor schimmels. In druk bezochte douche- en kleedruimten zullen schimmels meestal ruimschoots aanwezig zijn, omdat er altijd wel mensen met een voetschimmel rondlopen.

Contact met schimmels is niet helemaal te vermijden. Meestal is het niet duidelijk waar u de infectie heeft opgelopen.

## **Welke klachten geeft voetschimmel en hoe ziet voetschimmel eruit?**

Het is belangrijk om te weten dat de beschreven huidafwijkingen ook kunnen voorkomen zonder dat sprake is van een schimmelinfectie. Roodheid, schilfering en blaasjes aan de voeten kunnen ook worden veroorzaakt door andere huidaandoeningen.

### VIER SOORTEN HUIDAFWIJINGEN KUNNEN HET GEVOLG ZIJN VAN EEN SCHIMMELINFECTIE AAN DE VOETEN:

Witte schilfering tussen de tenen, soms met pijnlijke kloofjes. Vooral de ruimte tussen de vierde en vijfde teen is vaak aangetast

Roodheid en schilfering van grote delen van de voetzolen en van de voetranden. Deze vorm van voetschimmel wordt het mocassin type genoemd, omdat het de vorm heeft van een schoen met dezelfde naam

Jeukende blaasjes, vooral op de voetzolen. Later kunnen die tot bruine vlekjes of korstjes indrogen, waarna de huid afschilfert. Een enkele keer ontstaan grotere blaren en kan de huid nattend worden

Gele verkleuring en brokkelig worden van de nagels (schimmelnagels).

Bij een heftige, acute schimmelinfectie van de voeten kunnen soms als reactie blaasjes of schilfering aan de handen of onderbenen ontstaan. Aan de handen is dan geen schimmelinfectie aanwezig. Dit verdwijnt weer als de schimmelinfectie behandeld is.

## **Is voetschimmel besmettelijk?**

U kunt een voetschimmel krijgen als u met blote voeten loopt in een ruimte waar andere personen met een voetschimmel lopen, zoals het zwembad of de badkamer.

## **Hoe weet uw arts of u voetschimmel heeft?**

Om zekerheid te krijgen of er sprake is van voetschimmel worden schilfers van de huid of stukjes van de nagels afgenomen voor microscopisch onderzoek. Op deze manier kan in een betrekkelijk kort tijdsbestek de aanwezigheid van schimmels worden aangetoond. Een tweede methode van onderzoek is het kweken van huidschilfers of nagels. Het resultaat van een schimmelkweek laat ongeveer 6 weken op zich wachten.



## Welke behandelingen van voetschimmel zijn er?

In het algemeen wordt een voetschimmel behandeld met een crème, waarin een schimmeldodend of groei remmend middel is verwerkt. Deze crème moet een- of tweemaal per dag worden aangebracht op de huidafwijkingen. De crème moet nog 2 weken gesmeerd worden nadat de huidafwijkingen zijn verdwenen.

Daarnaast kan een poeder worden voorgeschreven, waarin een antischimmelmiddel is verwerkt. Dit poeder kan op de voeten en in de schoenen worden gestrooid. Daarnaast is het advies om iedere dag schone sokken aan te trekken.

Bij uitgebreide infecties en bij schimmelnagels is behandeling nodig met tabletten of capsules. De geneesmiddelen die hiervoor worden gebruikt zijn terbinafine en itraconazol. Bij een voetschimmel duurt de behandeling ongeveer een maand en bij schimmelnagels aan de voeten 3 tot 6 maanden. Het lukt echter niet altijd om een schimmelinfectie aan de teennagels te laten genezen.

De behandeling met terbinafine en itraconazol wordt meestal goed verdragen. Belangrijk is wel om uw arts te vertellen of u andere medicijnen gebruikt of als u weet dat u leverproblemen heeft.

## Is voetschimmel te genezen of blijft u er altijd last van houden?

Voetschimmel is goed te behandelen, maar de kans bestaat dat de infectie weer terugkomt. De kans dat dit gebeurt, is voor iedereen verschillend. Patiënten met zweetvoeten zullen bijvoorbeeld sneller weer last krijgen van een schimmelinfectie.

## Wat kunt u zelf nog doen?

- Droog de voeten altijd goed af, vooral tussen de tenen. Na het baden, moeten de voeten goed worden afgedroogd, vooral tussen de tenen
- Trek elke dag schone katoenen sokken aan
- Draag ventilerende schoenen Open schoenen zijn uiteraard ideaal, maar in ons klimaat niet altijd te dragen. Anders hebben leren schoenen de voorkeur, die ventileren het beste
- Draag slippers in openbare badruimten. Op blote voeten lopen is goed voor de genezing, maar in openbare badruimten is het aan te bevelen badslippers te dragen.

- Was ondergoed en sokken minimaal op 60 graden om de schimmel in uw kleding te verwijderen

## Afbeelding

Witte schilfering tussen de tenen, soms met pijnlijke kloofjes. Vooral de ruimte tussen de vierde en vijfde teen is vaak aangetast.



Roodheid en schilfering van grote delen van de voetzolen en van de voetranden. Deze vorm van voetschimmel wordt het mocassin type genoemd, omdat het de vorm heeft van een schoen met dezelfde naam

