

Voetschimmel

Tinea pedis

In deze folder leest u meer informatie over voetschimmel, ook wel tinea pedis genoemd.

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 (zie NVDV folder 'Huidschimmel, ringworm').

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 en zwembaden 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 huidafwijkingen 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, acuut optredende schimmelinfectie van de voeten kunnen soms als reactie blaasjes of schilfering aan de handen of onderbenen ontstaan. Dit wordt een mykide reactie genoemd. Aan de handen is dan geen schimmelinfectie aanwezig. Dit verdwijnt weer als de schimmelinfectie behandeld is.

Is voetschimmel besmettelijk?

Ja. 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 duurt ongeveer 6 weken voordat het resultaat van een schimmelkweek bekend is.

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 één- of tweemaal per dag worden aangebracht op de huidafwijkingen. De crème moet nog 2 weken gesmeerd worden nadat de huidafwijkingen zijn verdwenen, dit is erg belangrijk. Op deze manier is zeker dat alle schimmels gedood zijn door de crème.

Om een nieuwe infectie van schimmel te voorkomen 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 en niet elke dag dezelfde schoenen te dragen.

Bij uitgebreide infecties en bij schimmelnagels is behandeling nodig met tabletten of capsules. De geneesmiddelen die hiervoor worden gebruikt zijn meestal terbinafine en itraconazol. Bij een voetschimmel duurt de behandeling ongeveer een maand en bij schimmelnagels aan de voeten 3 tot 6 maanden. Het lukt 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 het risico bestaat dat de infectie weer terugkomt. Het risico dat dit gebeurt is voor iedereen verschillend. Patiënten met zweetvoeten zullen bijvoorbeeld sneller opnieuw last krijgen van een schimmelinfectie.

Wat kunt u zelf nog doen?

- droog de voeten altijd goed af, vooral tussen de tenen. Eindig met het afdrogen van uw voeten en tenen, de rest van het lichaam eerder
- 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 ook niet dagelijks dezelfde schoenen
- 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 sokken minimaal op 60 graden om de schimmel in uw sokken te verwijderen

Uw vragen

Met vragen over uw aandoening en de behandeling kunt u contact opnemen met de polikliniek dermatologie:

- locatie Alkmaar, telefoon 072 - 548 3100
- locatie Den Helder, telefoon 0223 - 69 6904

De polikliniek is telefonisch bereikbaar op werkdagen van 08:30 - 11:30 uur en van 13:00 - 16:00 uur. Of neem digitaal contact op via [Mijn Noordwest \(nwwz.nl/mijnnoordwest\)](https://mijnnoordwest.nl).

Deze tekst komt uit een folder van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie en is gebruikt met toestemming.

