

Huidschimmel (Mycose) voetschimmel (Tinea Pedis)

Huidschimmel wordt ook wel 'zwemmerseczeem' genoemd. Als de schimmel op uw voeten zit, noemen wij dit een voetschimmel (Tinea Pedis)

Veel mensen hebben last van deze (jeukende) huidaandoening. Schimmelinfecties komen veelvuldig voor tussen de tenen en onder de voeten. Het begint vaak met blaasjes en door krabben gaat de huid kapot.



Voetschimmel wordt in de volksmond ook wel zwemmerseczeem genoemd. Die naam is verwarrend en niet juist. Een schimmelinfectie is geen eczeem. Voetschimmel is besmettelijk. Schimmels tasten de hoornlaag aan waardoor de huid gaat loslaten. Dat ziet u aan schilferende plekjes en kloven tussen de tenen. Er komen blaasjes waar helder vocht uitkomt. Het jeukt en ruikt vaak onaangenaam. Overal waar mensen op blote voeten lopen, zijn schimmels aanwezig en kunt u besmet raken. Een gezonde huid heeft een natuurlijke bescherming tegen voetschimmels. Ook als die huid zacht wordt in een vochtige omgeving. Voetschimmel kan op zich geen kwaad. Het is wel een hardnekkige infectie die niet vanzelf over gaat.

Onze voeten zijn voorzien van zweetklieren. Een beschadigde of weke huid is meer vatbaar voor schimmelsporen. Daarom zijn warme, vochtige schoenen een ideale broedplaats voor schimmels. Een vorm van voetschimmel komt voor bij de teennagels. De nagel verkleurt, wordt dik en broos en kan zomaar loslaten. Beter bekend onder de naam kalknagel. Voetschimmel komt vaker voor bij mensen met diabetes of slagadervernauwing. Soms is een verminderde weerstand van de huid de oorzaak. Of een verstoorde zuurgraad wanneer u te veel zeep gebruikt bij het voeten wassen. Tevens kunt u huidschimmel oplopen in gezamenlijke doucheruimtes, kleedkamers en zwembaden.

Behandeling

Voetschimmel is goed te behandelen maar u moet wel geduld hebben. Wacht niet af als u een schimmelinfectie ontdekt. Ga zorgvuldig te werk met anti-schimmelmiddelen, hoe eerder hoe beter. Zo voorkomt u dat de infectie zich uitbreidt naar andere delen van de voet.

In een vroeg stadium kan behandeling met anti schimmelzalf en poeder nog afdoende zijn. Behalve de huid moeten ook alle schoenen behandeld worden met schimmeldodende poeder. Dit zal heel regelmatig en consequent moeten plaatsvinden om te voorkomen dat men zichzelf telkens opnieuw besmet. Is de voetschimmel al in een vergevorderd stadium dan zijn deze maatregelen niet meer afdoende en is het raadzaam de huisarts te raadplegen.

De Pedicure

De pedicure kan in een vroeg stadium schimmel herkennen, waardoor een eenvoudige behandeling afdoende zal zijn en u voorkomt dat een schimmelinfectie zo uit de hand loopt dat niet alleen uw huid maar ook uw nagels aangetast raken.

De pedicure inspecteert uw voeten en geeft adviezen om de voeten en voethuid in optimale conditie te houden. Voorkomen is beter dan genezen en dat gaat zeker op voor schimmelinfectie.

Tips

- Voorkom voetschimmel door dagelijks je voeten te wassen
- Droog uw voeten goed af
- Was uw voeten zonder zeep
- Draag altijd schone, liefst katoenen of wollen sokken
- Wissel vaak van schoenen en draag goed ventilerende (leren) schoenen
- Loop niet op blote voeten in zwembaden, sportzalen en doucheruimtes