

Zweetvoeten

De meeste van de ongeveer twee miljoen zweetkliertjes concentreren zich op het voorhoofd, handpalmen en voetzolen. Zweet gaat onaangenaam ruiken doordat het een reactie aangaat met stoffen op de huid. Door het opsluiten van de voeten door sokken en schoenen krijgt dit proces meer de kans zich te ontwikkelen.



Zweetvoeten behandelt u niet alleen om de vervelende geur te verbannen, door constant vochtige voeten beschadigt de huid en krijgen huid- en nagelschimmels alle kans zich te nestelen in deze warme en vochtige omgeving.

De oorzaken van overmatig zweten kunnen zijn:

- Stofwisselingsstoornis
- Stress of een slechte conditie
- Slecht ventilerende schoenen en sokken
- Slechte pasvorm van de schoenen
- Onvoldoende hygiëne

Met zweetvoeten wordt meestal bedoeld voeten die een 'onaangename geur' verspreiden. De vieze stank ontstaat door geuren die door bacteriën of schimmels worden geproduceerd. Bacteriën groeien het best op plekken die vochtig en warm zijn, en waar voldoende voedingsstoffen zijn in de vorm van huidschilfers. De voeten zijn dus voor bacteriën de ideale plek.

Maar zweetvoeten kan ook betekenen: voeten die overmatig zweten. De medische term daarvoor is hyperhidrosis. Hyperhidrosis is een aandoening waarbij er abnormaal veel zweet wordt geproduceerd. Dit kan voorkomen in de oksels (hyperhidrosis axillaris), op de handpalmen (hyperhidrosis palmaris) en op de voetzolen (hyperhidrosis plantares). Hyperhidrosis voeten zijn continu nat van het zweet en vaak ook koud. De huid wordt door de overmatige zweetproductie verweekt en rimpelig. Uiteraard zijn de vochtige omstandigheden bij hyperhidrosis ideaal om last te krijgen van stinkende voeten, en vaak hebben hyperhidrosis patiënten daar ook last van, maar hyperhidrosis is toch wat anders dan wat men normaal gesproken bedoeld met gewone zweetvoeten.

Tips tegen zweetvoeten:

- Was elke dag uw voeten met lauwwarm water en droog ze grondig af
- Behandel uw voeten dagelijks met een voetpoeder en voeten deo
- Behandel uw voeten wekelijks met een lauwwarm voetbad
- Draag elke dag schone katoenen of zweet afvoerende sokken
- Wissel dagelijks van schoenen, elke gedragen schoen moet voldoende tijd krijgen om te luchten
- Draag schoenen die van binnen en van buiten van leer gemaakt zijn

Voeten wassen !

Goed en vaak de voeten wassen is de beste remedie. Desnoods meerdere keren per dag. Dat kan gewoon met water en zeep. Een kwartier inweken in een voetenbad aan het einde van de dag is vaak ook prettig. Aan het badwater kan eventueel zeezout worden toegevoegd of een bacteriedodend middel.

Bacteriedodende producten

De bacteriën kunnen nog beter worden bestreden door een antibacteriële zeep te gebruiken. Dat kan door de voeten in een teilt te wassen met daarin betadine scrub (povidon jodium zeepoplossing) of Hibiscrub (chloorhexidine zeep oplossing). Deze producten zijn zonder recept te koop bij de apotheek of drogist. Betadine jodium is ook verkrijgbaar als waterige oplossing en als zalf.

Tips voor gebruik van betadine: in ernstige gevallen 1-2 keer per dag de hele voet, ook goed tussen de tenen insmeren met betadine jodium zalf. Jodium vlekt, dus trek daarover heen een oude sok aan. Dit vermindert het aantal bacteriën. Daarna als onderhoudsbehandeling 2-3 keer per week een voetenbad met betadine jodium scrub.



Andere producten die aan het bad kunnen worden toegevoegd zijn natriumbicarbonaat (zuiveringszout) en azijn. Deze stoffen maken het water zuur en bepaalde bacteriën kunnen daar niet tegen. Natriumbicarbonaat: los 1 eetlepel zuiveringszout op in 1 liter water. Laat uw voeten hierin tweemaal per week een kwartier weken. Azijn: los 125 ml azijn op in 1 liter water. Laat uw voeten hierin tweemaal per week een kwartie weken.

Voeten droog houden

- Droog de voeten na het wassen goed af, ook tussen de tenen. Laat ze goed drogen aan de lucht.
- Draag sokken van katoen of wol in plaats van polyester.
- Draag goed ventilerende schoenen. Vermijd kunststof materialen zoals rubber en nylon.
- Slechte schoenen zijn gymschoenen zonder ventilatie in de stof. Goede schoenen zijn leren schoenen met ventilatie, of speciale ventilerende schoenen (Nike air max of Geox schoenen bijvoorbeeld). En slippers, sandalen, open sloffen. Loop thuis zoveel mogelijk zonder schoenen. Laat de schoenen drogen.

Talkpoeder

Gebruik talkpoeder om de voeten droog te houden. Een gewoon talkpoeder is goed. Er zijn ook talkpoeders met middelen erin tegen schimmels of bacteriën.

Deodorant voor de voeten

Een voorbeeld is Gehwol voeten spray (commercieel product). Dit is een voetdeodorant die ook desinfecteert en beschermt tegen schimmel. Het is ook mogelijk om gewoon een oksel deodorant op de voeten te gebruiken. Gebruik daarvoor een stick deodorant, geen spray. De deodorant remt zweetproductie en doodt de bacteriën die zweet omzetten in stank.

Antizweet producten voor de voeten

Via de dermatoloog zijn vloeistoffen en crèmes met aluminiumhydroxichloride of aluminiumchloride hexahydraat te verkrijgen die de zweetproductie tegengaan. Bij overmatig zwetende voeten (hyperhidrosis) kan dit nodig zijn.

Schone en droge sokken !

Draag elke dag schone sokken. Verwissel ze desnoods meerdere keren per dag. Draag sokken van katoen of wol in plaats van polyester, die absorberen beter en houden de voeten droog. Een dikkere sok ventileert beter dan een dunne sok. Twee paar sokken over elkaar kan ook (eerst een katoenen, daaroverheen een wollen. Dit lijkt tegenstrijdig, maar het vocht wordt hierdoor beter afgevoerd. Er bestaan ook sokken met ingeweven zilver. Dat zou een effect hebben op bacteriën. Het is nog niet helemaal duidelijk of dat wel werkt tegen zweetvoeten.

Schoenen droog houden

Draag niet elke dag dezelfde schoenen, zodat ze kunnen drogen. Voor mannen betekent dat: koop meerdere schoenen (!) en wissel deze af zodat ze goed kunnen drogen (3 dagen aan de lucht). Voor vrouwen: u heeft al teveel schoenen gekocht, maar draag niet elke dag dezelfde.

Inlegzolen

Om de binnenkant van schoenen te beschermen, kunnen inlegzolen worden gebruikt. Er zijn inlegzolen in allerlei soorten en materialen, zowel dikke als dunne en ook die de vochtigheid reguleren of geur neutraliseren doormiddel van actieve koolstof (geurvreters).

Verzorg de voeten

Bestrijdt voetschimmel (zwemmerseczeem) met antischimmel crèmes en strooipoeder. Verzorg de voeten goed en verwijder oude huidcellen en eelt.