

### **Boudewijn van den Aarsen, Mediq Apotheker**

“Tegen voetschimmel zijn meerdere crèmes verkrijgbaar, zoals **terbinafinecrème**. Deze crème doodt de schimmel en hoeft slechts één week aangebracht te worden. Andere middelen werken schimmelwerend en moeten langere tijd gebruikt worden. De crèmes zijn vrij verkrijgbaar bij de apotheek. Daarnaast zijn er **sprays** en **strooi-poeders** tegen voetschimmel. Ook sokken en schoenen moeten behandeld worden, daarvoor is strooi-poeder handig. Raadpleeg een arts als de schimmel **na twee tot vier weken** behandeling met een crème niet weggaat. En ook als de schimmel zich uitbreidt, er ontstoken blaasjes op de voeten zitten, er ook schimmelnagels zijn of bij een open been of diabetes.”

### **Dr. Robert Mol, huisarts**

“Kenmerkend voor voetschimmel zijn de **schilfering** en **kloofjes** tussen de tenen, jeukende blaasjes aan de voetzolen of rode schilferende huidafwijkingen aan de voetranden. Voetschimmel is dus duidelijk herkenbaar, maar soms is een **schimmelkweek** via het laboratorium nodig. Als een behandeling met een crème niet helpt, blijft een behandeling met **speciale tabletten** tegen de schimmel over. Daar kies ik liever niet voor vanwege eventuele vervelende bijwerkingen.”

#### **VRAAG 5**

# ‘Wat doe ik voetschim

Het is een hardnekkige en veelvoorkomende kwaal: voetschimmel. Deze huidinfectie wordt veroorzaakt door besmetting met een schimmel die zich graag nestelt in en op de vochtige huid. Met als gevolg schilfering, kloofjes en jeukende blaasjes onder de voet en tussen de tenen.

### Leonie Nijenhuis, diabetes podotherapeut

“Mensen met **diabetes** zijn gevoeliger voor infecties, dus lopen zij ook meer risico op voetschimmel. Daarnaast hebben zij vaak slechter zicht en minder gevoel in de ledematen, zodat voetschimmel niet altijd meteen wordt opgemerkt. De **wondjes** kunnen **infecteren** en omdat mensen met diabetes vaak vaatproblemen hebben, kunnen infecties zich sneller uitbreiden. Dat kan ernstige gevolgen hebben, zelfs amputatie van tenen. **Dagelijkse controle** van de voeten en een goede verzorging zijn voor diabetespatiënten dus extra belangrijk.”

# Ik bij schimmel?”

### Dr. Jim Wikler, dermatoloog

“Veel mensen zijn besmet met voetschimmel. De schimmeldraden zijn vaak verder uitgebreid, maar dat zie je niet met het blote oog. Crèmes met een schimmelwerende werking moeten daarom **zorgvuldig worden aangebracht**, tot zo'n twee centimeter buiten het zichtbaar rode gebied. Een **adequate behandeling** is van belang, anders kunnen ook andere lichaamsdelen worden besmet.”

### Tineke van den Broeck, pedicure

“Voetschimmel en schimmelnagels zijn erg hardnekkig. De behandeling is een kwestie van de lange adem. Ik adviseer mensen **elke zes weken** hun voeten door een pedicure te laten verzorgen. Eerst ontsmet ik de voeten met alcohol. Daarna vijl ik de nagels wat gladder, zo haal ik al een deel van de schimmel weg. Naast het gebruik van een antischimmelcrème is het belangrijk dat mensen hun voeten thuis goed verzorgen door **neutrale zeep** te gebruiken, de voeten én tenen **goed af te drogen** en **katoenen sokken** te dragen met schimmeldodend poeder. Om voetschimmel en schimmelnagels te voorkomen is het slim altijd **slippers** te dragen in de sauna, doucheruimtes in de sportschool en in het zwembad.”



Bij Mediq Apotheek zijn verschillende middelen verkrijgbaar tegen voetschimmel. Wij adviseren u graag.