

Dermatologie

Voetschimmel

Omschrijving

Een voetschimmel is een schimmelinfectie van de huid van de voet. De medische term is tinea pedis (tinea =schimmel, pedis = voet). Een bekendere benaming voor voetschimmel is “zwemmerseczeem” of in het Engels “athletes foot”. Naast zwemmen bestaan echter meer risico’s voor het oplopen van een voetschimmel. Voetschimmel komt veel voor; zeker 10% van de bevolking lijdt eraan, van volwassen mannen zelfs 20%, terwijl in groepen waarin de infectiekans groot is het percentage nog hoger ligt.

Hoe ontstaat het

Schimmelinfecties komen in de natuur veel voor, niet alleen bij mensen en dieren maar ook bij planten en voedsel. Denk bijvoorbeeld aan schimmel op brood of kaas. Voetschimmel ontstaat door een infectie met een schimmelsoort die in staat is om de menselijke huid te infecteren. Deze schimmels worden “dermatofyten” genoemd. Voetschimmels voeden zich met materiaal van de buitenste laag van de huid. Schimmels planten zich voort via sporen die onder voor hen gunstige omstandigheden weer kunnen uitgroeien tot schimmels.

Risicofactoren voor het oplopen van een voetschimmel

In de volgende omstandigheden ontstaat er een vochtig en warm milieu waardoor sporen kunnen uitgroeien tot schimmels en zo de huid van de mens kunnen infecteren:

- Zweetvoeten en slecht ventilerende schoenen en sokken (nylon).
- Zomermaanden.
- Tropisch klimaat: veel mensen lopen in de tropen of tijdens de warme (sub) tropische maanden binnen en ook buiten op blote voeten.
- Vochtige openbare bad- en wasgelegenheden zoals zwembad, sauna, fitnessruimtes, kleedkamers etc.

Contact met schimmels is niet helemaal te voorkomen. Het is niet altijd duidelijk waar iemand de infectie heeft opgelopen. De sporen van dermatofyten zijn in onze leefomgeving veel aanwezig, waardoor infectie ook buiten bovengenoemde plaatsen mogelijk is.

Wat zijn de verschijnselen

De infectie veroorzaakt een plaatselijke ontsteking met schilfering en kloofjes tussen de tenen, jeukende blaasjes aan de voetzolen of rode schilferende huidafwijkingen die vooral aan de voetranden te zien zijn. Vooral de ruimte tussen de 4e en 5e teen is ontstoken, waarbij “tenenkaas” te zien is; witte vochtige schilfering. Ook kunnen de nagels van de tenen zijn aangedaan. Hierbij zien we gele verkleuring en brokkelig worden van de nagels. Vaak gaat een voetschimmel gepaard met zogenaamd blaasjeseczeem op de handen (met name tussen de vingers). Dit is een overgevoeligheidsreactie op de schimmelsporen die aanwezig zijn op de voeten.

Complicaties

Over het algemeen verloopt een schimmelinfectie zonder problemen. Omdat de huid ter plaatse stuk is (bijvoorbeeld door het krabben) kan er bovenop de schimmelinfectie ook een infectie optreden met een huidbacterie (bijvoorbeeld stafylokokken). U herkent dit aan een plotselinge verergering van het eczeem, met toename van de roodheid, zwelling, pijn en pusvorming. Een enkele keer kan zelfs wondroos ontstaan aan de aangedane voet en het (onder)been. Een bacteriële infectie wordt altijd behandeld met een antibiotica.

Hoe wordt de diagnose gesteld

Meestal zijn de afwijkingen bij een voetschimmel zo duidelijk dat de diagnose met het blote oog kan worden gesteld. De diagnose kan worden bevestigd door het aantonen van schimmels onder de microscoop. Hiertoe plukt of schraapt uw arts een hoeveelheid schilfers af van het aangedane huidgebied en bekijkt deze onder de microscoop.

Wat is de behandeling

A. uitwendige middelen

- Voetschimmel wordt meestal behandeld met een crème of een zalf, waarin een schimmeldodend of groeiremmend middel is verwerkt. Dit moet meestal 1 of 2 keer per dag dun moet worden gesmeerd (bijvoorbeeld Daktarin of Nizoral). Men moet met deze behandeling doorgaan, ook nog enige tijd nadat de huidafwijking is verdwenen.

- Daarnaast is het belangrijk al uw schoenen en sokken met een schimmeldodend middel (strooipoeder of spray) te behandelen. De sporen van de schimmel blijven er namelijk in achter, ook na vaak wassen. Als u deze sporen niet uitwist, zou u zichzelf keer op keer opnieuw besmetten en daar kan geen behandeling tegenop.

B. inwendige middelen

Bij hardnekkige voetschimmel en bij schimmelnagels krijgt u een tablettenkuur voorgeschreven met schimmeldodende middelen. Voorbeelden zijn Trisporal (itraconazol), Lamisil (terbinafine) en Diflucan (fluconazol). Een behandelkuur duurt minimaal 3 maanden. In hardnekkige gevallen kan een behandeling tot zelfs 6 maanden duren voordat een goed resultaat wordt bereikt.

Wat kunt u er zelf aan doen

Zeepgebruik

1. Was uw voeten met niet teveel zeep.
2. Gebruik geen desinfecterende zeep.
3. Spoel zeepresten goed af.

Afdrogen

4. Droog uw voeten goed of gebruik hiervoor, als dat nodig is, een föhn.
5. Laat uw voeten eerst goed nadrogen voordat u uw sokken en schoenen aantrekt.

Sokken en schoenen

6. Draag dunne sokken of kousen en verschoon ze 1 keer per dag. Katoenen sokken hebben de voorkeur omdat deze goed vocht opnemen.
7. Draag goed ventilerende schoenen die niet knellen. Verwissel schoenen regelmatig.
8. Draag badslippers in openbare ruimten (zwembad, sporthal, sauna etc.).

Wat zijn de vooruitzichten

Wie éénmaal een voetschimmel heeft opgelopen, kan dit, zelfs na een eerder geslaagde therapie, steeds opnieuw krijgen. Mogelijk hangt dit samen met het niet kunnen naleven van de bovengenoemde leefregels. Ook wordt er gedacht dat er een verhoogde gevoeligheid is voor het krijgen van een voetschimmel. Bij sommige mensen buigt de kleine teen teveel naar binnen. De kleine teen ligt daardoor constant tegen de naastliggende teen aangedrukt. Hierdoor blijft de tussenliggende ruimte vochtig en moeilijker droog te houden. Juist daar ontstaat steeds weer een nieuwe schimmelinfectie.

Tenslotte

Als u na het lezen van deze informatie nog vragen hebt, kunt u op werkdagen van 8:00 tot 16:30 uur contact opnemen met de polikliniek Dermatologie.
Telefoonnummer: 0515 - 48 81 08.

**Antonius Ziekenhuis
Bolswarderbaan 1
8601 ZK Sneek**

**Urkerweg 4
8303 BX Emmeloord**

**Vissersburen 17
8531 EB Lemmer**

**Postadres
Postbus 20.000
8600 BA Sneek**

**Telefoon
0515 - 48 88 88**

www.mijnantonius.nl

13-06-2017