

Atleetvoet: voorkomen en behandelen

Wat is Atleetvoet?

“Atleetvoet” is een schimmelinfectie van de huid. Ze komt vooral voor in de huidplooiën tussen de tenen, maar kan ook op andere plaatsen ontstaan. De infectie gaat gepaard met jeuk en witte schilfering van de huid, soms met pijnlijke kloofjes. Onder de schilfers is de huid vaak rood.

Voorkomen is beter dan genezen!

Een gezonde, droge huid vormt de beste barrière tegen schimmelinfecties. Goede voethygiëne is dan ook belangrijk om atleetvoet te voorkomen:

- *Verzorg je voeten goed en houd ze droog! Heb je last van zweetvoeten? Vraag dan raad aan je Braxburg-apotheker.*
- *Was je voeten dagelijks en droog ze goed af, ook tussen de tenen.*
- *Gebruik enkel je eigen handdoek.*
- *Draag slippers in gemeenschappelijke douche- of zwembadruimtes.*
- *Vermijd langdurig gebruik van sportschoenen of rubberen laarzen; kies voor schoenen die je voeten laten “ademen”.*
- *Wissel dagelijks van schoeisel en trek ook elke dag andere kousen aan, liefst katoenen of wollen eerder dan synthetische.*

Behandeling van atleetvoet

Als je goed gezond bent is atleetvoet een onschuldige huidaandoening die goed behandeld kan worden met schimmelwerende middelen. Alleen de voet behandelen is echter onvoldoende: schoenen en kousen moeten mee behandeld worden. Dit om schimmelsporen te vernietigen

die er vaak zeer lang kunnen overleven. Laat ook je huisgenoten hun voeten nakijken; zij moeten misschien ook mee behandeld worden.

Schimmelwerende preparaten bestaan in verschillende vormen: crème, spray, poeder, enz. Je apotheker helpt je graag de beste keuze maken en hoe het product juist te gebruiken. Houd de behandeling voldoende lang vol, ook nadat de symptomen verdwenen zijn.

Last van kloofjes? Gebruik dan een ontsmettende zeep voor je het schimmelwerend product aanbrengt.

Wanneer toch een arts raadplegen?

- *als de symptomen na 2 weken behandeling niet verbeteren*
- *als de teennagels aangetast zijn: gele, afbrokkelende nagels, zogenaamde kalknagels*
- *als er etterende wonden zijn, een zwelling van de voet al of niet met koorts gepaard*
- *als de schimmel regelmatig terugkeert*

Mensen met diabetes, arteriosclerose of een slechte doorbloeding moeten sneller de stap naar hun arts zetten!

Behandeling geslaagd? Voorkom herinfectie!

De sporen van schimmels kunnen langer dan een jaar overleven in schoenen, op vloeren enz. Een goede (voet) hygiëne is dus belangrijk. Zoniet keert het probleem terug. Regelmatig een schimmelwerende spray gebruiken voor de voeten, schoenen en kousen is preventief nuttig. Ook voetenwassen met een desinfecterende zeep, b.v. na het sporten, helpt.

Vraag meer informatie aan uw Braxburgapotheker.