

VOETSCHIMMEL



KERNPUNTEN

- **Wat is voetschimmel:** een veelvoorkomende, besmettelijke schimmelinfectie aan de voet.
- **Klachten:** schilfering en verweking van de huid, blaasjes en/of vochtafscheiding, roodheid en/of jeuk aan de voet, vooral tussen de tenen, soms veranderingen aan de nagels (schimmelnagels).
- **Oorzaken:** een schimmelinfectie treedt gemakkelijker op bij een verweekte huid (door vocht, zweet of slecht ventilerende sokken/schoenen), een huid die te veel met zeep wordt gewassen en bij een beschadigde of geïrriteerde huid.
- **Medicatie:** bij kinderen jonger dan 12 jaar geen terbinafine adviseren als zelfzorgmiddel.

WHAM-VRAGEN

- **Wie?** Volwassenen, kinderen ouder dan 12 jaar en kinderen jonger dan 12 jaar.
 - **Hoelang?** Niet van belang.
 - **Actie?** Adviseer hygiënische maatregelen en ga na of al een zelfzorgmiddel is geprobeerd en op de juiste manier.
 - **Medicatie?** Bij diabetes komt voetschimmel vaker voor. Het kan als zelfzorg worden behandeld, maar de klant moet alert zijn op eventuele verergering van de klachten en dit melden bij zijn arts of diabetesverpleegkundige. Miconazol (ook cutaan) heeft een interactie met acenocoumarol en fenprocoumon, adviseer een ander antischimmelmiddel.
-
- **Naar de huisarts verwijzen:** bij ernstige klachten, wanneer zelfbehandeling na 2-4 weken nog geen verbetering geeft of bij schimmelnagels in combinatie met klachten.

Niet-medicamenteus advies

- Was de voeten elke dag, liefst zonder zeep, en droog ze zorgvuldig en grondig af.
- Draag elke dag schone, katoenen of wollen sokken.
- Draag goed ventilerend schoeisel en wissel liefst dagelijks van schoenen.
- Draag slippers in gemeenschappelijke douche- of (zwem)badruimtes.

Medicamenteus advies

- **Eerstekeuzemiddelen**

- Volwassenen: terbinafinecrème, -gel, -huidspray of cutane oplossing
Doodt schimmels. Creme, gel of huidspray gedurende 1 week 1x per dag aanbrengen, behandeling staken na het verdwijnen van de klachten. De terbinafine cutane oplossing is voor eenmalig gebruik.
 - Kinderen vanaf 12 jaar: terbinafinecrème
Doodt schimmels. Gedurende 1 week 1x per dag aanbrengen, behandeling staken na het verdwijnen van de klachten.
 - Kinderen jonger dan 12 jaar:
 - Clotrimazolcrème; tevens 1e keus bij zwangerschap/borstvoeding
 - Miconazolcrème, strooipoeder; tevens 1e keus bij zwangerschap/borstvoeding
 - SulconazolcrèmeDeze imidazoolderivaten remmen de groei van schimmels en gisten. 2x per dag aanbrengen totdat de klachten zijn verdwenen en daarna nog ten minste 1 week voortzetten, in totaal meestal 3-6 weken behandelen.
- **Uitgifte-informatie:** vertel de klant hoe hij het middel moet gebruiken, hoe vaak en hoe lang.

VOETSCHIMMEL

Voetschimmel is een veel voorkomend probleem. Het wordt ook wel zwemmerseczeem genoemd. Het is echter geen eczeem, maar een schimmelinfectie. De infectie wordt veroorzaakt door schimmels (dermatofyten) of door gisten. Deze schimmels en gisten nestelen zich in de opperhuid van de voet. Daarbij worden in de huid schimmelsporen gevormd. Deze zijn microscopisch klein. Schimmelsporen zitten in de huidschilfers die doorlopend loskomen van de huid.

Oorzaken van een schimmelinfectie

Normaal gesproken vormt de droge, gezonde huid een goede barrière tegen schimmels. Wanneer de huid te lang nat blijft en week wordt, kan een schimmelinfectie gemakkelijk optreden. Dit gebeurt bijvoorbeeld als de voeten slecht worden afgedroogd na het douchen of zwemmen, wanneer de voeten in de zomer veel zweeten, of door het dragen van slecht ventilerende schoenen en/of sokken. Een andere infectie-bevorderende factor is een verstoorde zuurgraad van de huid. Dit kan ontstaan als de huid te veel met zeep wordt gewassen en als zeepresten onvoldoende worden weggespoeld. Een schimmelinfectie kan ook ontstaan wanneer de huid geïrriteerd of beschadigd is. Wie eenmaal een schimmelinfectie heeft gehad, krijgt vaak te maken met een hernieuwde infectie.

Voetschimmel is een besmettelijke aandoening. Vaak is de schimmel afkomstig van iemand uit de omgeving die ook een schimmelinfectie heeft. Bijvoorbeeld door op blote voeten te lopen in een ruimte waar iemand anders met een schimmelinfectie ook heeft gelopen, zoals in het zwembad en in douche- en sportruimtes.

KLACHTEN

- Schilfering van de huid
- Verweking van de huid
- Blaasjes en/of vochtafscheiding
- Roodheid en/of jeuk
- Veranderingen aan de nagels (soms)

De verschijnselen van voetschimmel beginnen vaak in de ruimte tussen de vierde teen en de kleine teen. Na infectie met de schimmel volgt een ontstekingsreactie van de huid.

Schilfering van de huid

Schilfering van de huid treedt vooral op tussen de tenen, maar soms ook op de voetzool en de zijkanten van de voet. Op de voetzool of zijkant van de voet ontstaan dan rode schilferende plekken, die gepaard kunnen gaan met blaasjes. De huidschilfertjes zijn grijs-wit of wit van kleur.

Verweking van de huid

Verweking van de huid treedt vaak op tussen de tenen. De hoornlaag kan dan gemakkelijk loslaten. Onder de verweekte huid is het vaak rood en pijnlijk of jeukt het; ook kunnen er pijnlijke kloofjes ontstaan tussen de tenen.

Blaasjes en/of vochtafscheiding

Soms zijn er ook blaasjes gevuld met helder of gelig vocht. Blaasjes komen in de voetholte voor maar soms ook op andere delen van de voet. Ze kunnen kapot gaan en indrogen. De schimmel kan zich verspreiden naar de andere tenen of naar andere delen van de voet. Op de voetzool en de zijkanten van de voet is dan vaak een verdikking van de huid te zien die gaat schilferen.

Vochtafscheiding kan ook tussen de tenen voorkomen. Wanneer er behalve vochtafscheiding ook pus aanwezig is of ingedroogde gele korstjes, kan er sprake zijn van een bacteriële infectie. Verwijs de klant dan naar de huisarts.

Roodheid en/of jeuk

Roodheid van de huid tussen de tenen wordt vaak gezien wanneer de verweekte huidlagen worden verwijderd. Wanneer roodheid van de huid of blaasjes aan de bovenkant en/of zijkant van de voet voorkomen, kan er ook sprake zijn van een allergie of eczeem. Vaak is er ook sprake van jeuk. Het onderscheid tussen een schimmelinfectie, eczeem en allergie is moeilijk te maken. De klant dient bij deze verschijnselen verwezen te worden naar de huisarts.

Veranderingen aan de nagels

Wanneer de nagels verkleuren, dik worden of bros worden, kan de schimmelinfectie naar de nagels zijn uitgebreid. Men spreekt dan van schimmelnagels of 'kalknagels'. De oorzaak van schimmelnagels hoeft echter niet altijd een schimmel te zijn. Schimmelnagels komen bijvoorbeeld ook voor bij psoriasis. Schimmelnagels hoeven meestal niet te worden behandeld. Alleen bij klachten of wanneer de infectie zich uitbreidt naar het nagelbed kan medicatie zinvol zijn. In dat geval kun je de klant naar de huisarts verwijzen. Lokale therapie heeft geen of onvoldoende effect.

WHAM-VRAGEN

W Voor wie is het advies bedoeld?

- Volwassenen
- Kinderen jonger of ouder dan 12 jaar

H Hoelang heeft de klant al klachten?

- Niet van belang

A Welke actie heeft de klant al ondernomen?

- Is een eventuele vorige behandeling lang genoeg voortgezet?
- Zijn er voldoende hygiënische maatregelen getroffen?

M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?

- Insuline of orale bloedglucoseverlagende middelen
- Acenocoumarol of fenprocoumon

TOELICHTING OP DE WHAM-VRAGEN

W Voor wie is het advies bedoeld?

Voetschimmel komt ook bij kinderen voor. Terbinafinecrème is geregistreerd voor volwassen en kinderen boven de 12 jaar. Voor kinderen onder de 12 jaar is terbinafinecrème niet geregistreerd. Er is weinig onderzoek gedaan naar terbinafine op de huid bij kinderen onder de 12 jaar.

H Hoelang heeft de klant al klachten?

Niet van belang.

A Welke actie heeft de klant al ondernomen?

Wijs de klant op de hygiënische maatregelen, die verderop in deze Standaard worden genoemd. Als de klant al een vrij verkrijgbaar medicijn heeft geprobeerd en dit heeft niet geholpen, vraag dan door hoe de behandeling is toegepast en welke hygiënische maatregelen zijn getroffen.

M Welke medicatie gebruikt de klant nog meer?

Mensen met diabetes kunnen een slechtere doorbloeding van de voeten hebben, waardoor wonden minder snel helen. Bij hen komt voetschimmel vaker voor dan gemiddeld. Ook zijn ze vaak gevoeliger voor secundaire infecties. Het is daarom belangrijk mensen met diabetes te attenderen op de noodzaak van goede voetverzorging. Voetschimmel kan als zelfzorg worden behandeld, maar de klant moet wel alert zijn op complicaties. Hij moet eventuele verergering van de klachten zo snel mogelijk melden aan de behandelend arts of aan de diabetesverpleegkundige. Als de klant acenocoumarol of fenprocoumon gebruikt, mag de klant geen miconazol gebruiken (ook niet cutaan), omdat miconazol de werking van deze medicijnen versterkt.

WANNEER NAAR DE HUISARTS VERWIJZEN?

Kinderen en volwassenen

- Als een behandeling, op de juiste manier uitgevoerd en met toepassen van hygiënische maatregelen, na een week (bij terbinafine) of na 2-4 weken (imidazoolderivaat) nog niet tot vermindering van de klachten heeft geleid.
- Als de infectie als ernstig wordt omschreven of als er pus uit de blaren komt.
- Als de schimmel de nagels heeft aangetast en klachten geeft.

DUUR VAN DE ZELFBEHANDELING

Met terbinafine horen de klachten na 1 of 2 weken verdwenen te zijn. De behandelduur is één week. Er hoeft niet te worden doorbehandeld nadat de klachten zijn verdwenen.

Behandeling met een imidazoolderivaat moet worden voortgezet tot ten minste een week nadat de klachten zijn verdwenen. Meestal duurt de totale behandeling 2-6 weken. De klant merkt wel al eerder verbetering van de klachten.

NIET-MEDICAMENTEUS ADVIES

Wanneer de volgende hygiënische maatregelen worden getroffen, is de kans op het (opnieuw) krijgen van een schimmelinfectie het kleinst.

- Was de voeten elke dag, het liefst met weinig of helemaal geen zeep; als zeep wordt gebruikt, dan bij voorkeur een pH5-wastablet of een neutrale wasemulsie. Spoel de voeten goed af zodat geen zeepresten achterblijven.
- Droog de voeten zorgvuldig en grondig af, vooral tussen de tenen.
- Draag elke dag schone sokken die het zweet goed opnemen en de huid droog houden, bijvoorbeeld katoenen of wollen sokken.

- Draag goed ventilerend schoeisel, bij voorkeur sandalen, of schoenen van leer of linnen, en wissel liefst dagelijks van schoenen; laat de schoenen tussendoor goed drogen.
- Draag slippers in gemeenschappelijke douche- of (zwem)badruimtes.

MEDICAMENTEUS ADVIES

EERSTEKEUZEMIDDEL VOLWASSENEN EN KINDEREN VANAF 12 JAAR

Terbinafine

- **Niet gebruiken:** bij overgevoeligheid voor terbinafine en bij kinderen jonger dan 12 jaar. Er is weinig onderzoek gedaan naar terbinafine op de huid bij kinderen onder de 12 jaar.
- **Dosering cutaan:**

Volwassenen:

 - Crème, gel of huidspray 10 mg/g gedurende 1 week 1x per dag dun aanbrengen op de aangedane huid na wassen en zorgvuldig en grondig drogen van de huid; na het insmeren de handen wassen.
 - Cutane oplossing voor eenmalig gebruik 10 mg/g na het wassen van de voeten eenmalig aanbrengen op beide voeten, op de hele voetzool en zijkanten van de voet (zie bijsluiter), vervolgens 1-2 minuten laten drogen en daarna gedurende 24 uur de voeten niet wassen; bij de volgende keer wassen de voeten zachtjes droogdeppen; na het insmeren de handen wassen.

Kinderen ouder dan 12 jaar:

 - Crème 10 mg/g gedurende 1 week 1x per dag dun aanbrengen op de aangedane huid na wassen en zorgvuldig en grondig drogen van de huid; na het insmeren de handen wassen.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** niet adviseren als zelfzorg. Tijdens borstvoeding kan terbinafine op advies van de huisarts wel worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** roodheid, huiduitslag, jeuk en een stekend gevoel kunnen voorkomen.

Werking en gebruik terbinafine

Terbinafine is een breed spectrum-antimycoticum. Het doodt schimmels en remt de groei van gisten. Het moet op en rondom de plekken worden aangebracht. Het hoeft niet te worden doorgebruikt nadat de verschijnselen zijn verdwenen. In totaal hoeft het slechts gedurende een week te worden gebruikt. De cutane oplossing hoeft slechts eenmalig worden aangebracht. Na drogen vormt zich een film op

de voet, waardoor de werkzame stof tot 13 dagen in de hoornlaag van de voet blijft. Dit product kan worden overwogen als men moeite heeft met therapietrouw. Let op: bij gebruik van de cutane oplossingen moeten beide voeten worden behandeld, ook als de schimmel maar op één voet zit.

Toelichting eerste keuze terbinafine

Terbinafine is even effectief als de imidazoolderivaten. Het hoeft echter maar 1x per dag te worden aangebracht en heeft een korte behandelingsduur. Daarom heeft terbinafine de voorkeur bij volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Het is niet geregistreerd voor kinderen jonger dan 12 jaar en wordt in deze leeftijdsgroep niet aangeraden. Gebruik als zelfzorg bij zwangerschap en borstvoeding wordt afgeraden, omdat er nog niet genoeg gegevens bekend zijn om de veiligheid tijdens zwangerschap of borstvoeding te garanderen. Op advies van de huisarts kan terbinafine cutaan wel worden gebruikt tijdens borstvoeding.

EERSTEKEUZEMIDDELEN BIJ KINDEREN JONGER DAN 12 JAAR

TWEEDEKEUZEMIDDELEN BIJ VOLWASSENEN EN KINDEREN VANAF 12 JAAR

Clotrimazol

- **Niet gebruiken:** bij overgevoeligheid voor een imidazoolderivaat.
- **Dosering cutaan:** crème 10 mg/g 2x per dag aanbrengen op de aangedane huid na wassen en zorgvuldig en grondig drogen van de huid; na het insmeren de handen wassen; behandeling na het verdwijnen van de verschijnselen nog ten minste een week voortzetten, totale behandelduur 2-6 weken.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** irritatie van de huid, branderig gevoel, jeuk en roodheid, blaasjes op de huid en overgevoeligheid.

EERSTEKEUZEMIDDELEN BIJ KINDEREN JONGER DAN 12 JAAR (vervolg)

TWEEDEKEUZEMIDDELEN BIJ VOLWASSENEN EN KINDEREN VANAF 12 JAAR (vervolg)

Miconazol

- **Niet gebruiken:** bij overgevoeligheid voor een imidazoolderivaat
- **Dosering cutaan:**
 - Crème 20 mg/g 2x per dag aanbrengen op de aangedane huid na wassen en zorgvuldig en grondig drogen van de huid; na het aanbrengen de handen wassen; behandeling na het verdwijnen van de verschijnselen nog ten minste een week voortzetten; totale behandelduur 2-6 weken. Als de klant ook het strooipoeder 1x per dag op de aangedane huid aanbrengt, hoeft hij de crème maar 1x per dag aan te brengen.
 - Strooipoeder 20 mg/g 1x per dag aanbrengen op de aangedane huid en in de sokken en schoenen, als aanvulling op de crème.
- **Interacties:** relevante interactie met acenocoumarol en fenprocoumon, adviseer een ander antischimmelmiddel.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** mag zonder bezwaar worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** irritatie van de huid, branderig of warm gevoel of jeuk en overgevoeligheid.

Sulconazol

- **Niet gebruiken:** bij overgevoeligheid voor een imidazoolderivaat.
- **Dosering cutaan:** crème 10 mg/g 1-2x per dag aanbrengen op de aangedane huid na wassen en zorgvuldig en grondig drogen; na het insmeren de handen wassen. behandeling na het verdwijnen van de verschijnselen nog ten minste een week voortzetten, totale behandelduur 2-6 weken.
- **Zwangerschap/borstvoeding:** niet adviseren als zelfzorg. Tijdens borstvoeding kan sulconazol op advies van de huisarts wel worden gebruikt.
- **Bijwerkingen:** irritatie van de huid, branderig gevoel, roodheid, blaasjes op de huid en tintelingen en overgevoeligheid.

Werking en gebruik imidazoolderivaten

Imidazoolderivaten, zoals clotrimazol, miconazol en sulconazol, zijn evenals terbinafine breedspectrum-antimycotica. Ze remmen de groei van schimmels en gisten. Daarnaast zijn ze werkzaam tegen sommige gram-positieve bacteriën. Deze middelen moeten op en ruim rondom de plekken (ong. 2 cm) worden aangebracht tot ten minste een week nadat de verschijnselen zijn verdwenen. De reden hiervoor is dat de imidazoolderivaten in tegenstelling tot terbinafine de schimmels niet doden, maar alleen hun groei remmen. De schimmelresten verdwijnen uit de huid door het normale afschilferingsproces. Als de opperhuid na genezing nog een keer is vervangen, zijn alle schimmelresten uit de huid verdwenen. Meestal is dit 2-4 weken na het verdwijnen van de symptomen het geval.

Clotrimazol, miconazol en sulconazol zijn eerste keuze bij kinderen jonger dan 12 jaar en tweede keuze bij volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar. Clotrimazol en miconazol zijn eerstekeuzemiddelen bij zwangerschap en borstvoeding, omdat hier de meeste ervaring mee is. Als de klant acenocoumarol of fenprocoumon gebruikt, mag geen miconazol (ook niet cutaan) gebruikt worden omdat dit de werking van deze medicijnen versterkt.

Miconazol strooipoeder

In sokken en schoenen kunnen schimmelsporen achterblijven. Bij dunne sokken gaan deze er met de was vanzelf weer uit. Bij dikke (sport)sokken kunnen de schimmelsporen echter blijven zitten en is er risico op herbesmetting. Dit risico kan worden verkleind door tijdens de behandeling dagelijks miconazolpoeder in de sokken en schoenen te strooien. Het strooien van poeder in sokken en schoenen is altijd een aanvulling op de behandeling van de voeten zelf.

AFGERADEN MIDDELEN

Een van de eerste middelen tegen voetschimmel was Whitfield's crème of zalf (= benzoëzuur-salicylzuurcrème of -zalf FNA). Benzoëzuur maakt de huid zuur en daardoor remt het de schimmeligroei. Salicylzuur zorgt voor het dunner worden van de hoornlaag, het bovenste (dode) deel van de opperhuid, waarin de schimmel groeit. Whitfield's preparaten zijn zwak werkzaam en alleen te gebruiken bij schimmels, ze zijn onwerkzaam tegen gisten. Voor zelfzorg zijn Whitfield's preparaten geen goede keuze.

De werking van 'natuurlijke' preparaten, zoals tea tree oil, is niet aangetoond en wordt afgeraden.

MEDICIJNEN OP RECEPT

Als een vrij verkrijgbaar medicijn onvoldoende heeft geholpen, kan de huisarts een andere anti-schimmelcrème voorschrijven. Bij schimmelnagels wordt alleen behandeling geadviseerd als de klant hier erg veel last van heeft. De behandeling bestaat dan uit een oraal antischimmelmiddel. Meestal is behandeling echter niet nodig.

AANVULLENDE INFORMATIE

- Publieksfolder Voetschimmel
- Apotheek.nl
- KennisTest Voetschimmel
- Thuisarts.nl

Zie ook de bronvermeldingen achterin dit boek.

