

# **Schimmelinfectie: voetschimmel of zwemmerseczeem of atleetvoet of tinea pedis**

## ***Beschrijving:***

Huidschimmel aan de voeten wordt ook zwemmers-eczeem genoemd. Meestal begint het tussen de tenen met jeuk en soms een onaangename geur. De plek is wittig en vaak vochtig, soms met kloven of losse velletjes. We kunnen spreken van een soort wit beslag op de huid, natte erosie en pijnlijke kloven tussen de tenen. Niet zelden begint de schimmelinfectie tussen de 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> teen maar verspreiding naar andere tenen of naar de dorsale en plantaire zijde van de voet is eveneens mogelijk. Het kan zich uitbreiden over de voetzool, zelfs over de hele voet. Op de wat drogere huid doet het zich vaak voor in de vorm van blaasjes, met vervelling als gevolg. Huidschimmel is besmettelijk en kan worden opgedaan op vochtige plaatsen, bijvoorbeeld zwembaden en douches van sportzalen. Het passen van schoenen met blote voeten en ook (overmatige) zweetvoeten zijn eveneens risico-factoren. Kennelijk speelt de (verminderde) weerstand van de huid een rol. Dit kan het geval zijn na ziekte of tijdens menstruatie. Dit houdt in dat de PH (zuurgraad) van de huid niet meer ideaal is om schimmels en bacteriën te weren. De PH kan ook in negatieve zin beïnvloed worden door het regelmatig baden met veelvuldig gebruik van zeep. Een recent onderzoek heeft uitgewezen dat momenteel bijna de helft van de bevolking besmet is met een voetschimmel.

De aandoening wordt veroorzaakt door een schimmel uit de groep van de dermatofyten, die zich graag nestelt in vochtige huid. Het oplopen van voetschimmel kan gebeuren op plaatsen waar vochtige blote voeten veel voorkomen, zoals in zwembaden of in gemeenschappelijke douches. Schimmels zijn zeer besmettelijk omdat ze zowel rechtstreeks als onrechtstreeks kunnen worden overgedragen. Rechtstreeks door vb. direct lichamelijke contact met aangedaan weefsel, onrechtstreeks omdat schimmels zich verder zetten via spoorvorming. Deze sporen dringen door in vb. kousen, handdoeken en schoenen en kunnen via deze weg overgedragen worden op andere lichaamsdelen of personen. Een andere oorzaak is soms het dragen van slecht ventilerende schoenen, die zweetvoeten veroorzaken. Heeft de huid een neutrale zuurtegraad, dan biedt de huid bescherming tegen voetschimmel. Deze zuurgraad kan echter verstoord worden wanneer de voeten te veel met zeep gewassen worden, of wanneer de zeep niet goed wordt afgespoeld.

Niet elke besmetting leidt evenwel tot een infectie. Enkel als de omstandigheden ideaal zijn zal de schimmel zich verder ontwikkelen. Het is vooral de toestand van de huid die bepalend is voor het infectierisico. Hoge vochtigheid en warmte in combinatie met een verminderde huidbarrière ten gevolge van onder andere kleine wondjes, verminderde doorbloeding, te ijverige hygiëne, enz. vormen de ideale voedingsbodem voor schimmels.



*heeft uitgebreid over de hele voet*



*Schimmelinfectie tussen de 4<sup>de</sup> en 5<sup>de</sup> teen*

### ***Behandeling:***

Onbehandeld verdwijnt deze voetschimmel zelden uit zichzelf. De sporenvorming doet de aandoening bij het te vlug stop zetten van een behandeling gemakkelijk recidiveren. Een opgestarte behandeling moet dus lang genoeg worden volgehouden. Behandelen van zowel de aandoening zelf als van de omgeving is aangewezen.

### **Preventieve behandeling:**

- Contact vermijden met douches, kleedkamers, zwembaden en sauna's
- verantwoorde voetverzorging
- voeten goed afdrogen, vooral tussen de tenen

- voeten goed laten verluchten

**Curatieve behandeling:**

- Schimmelremmende producten (fungistatisch) waarbij de verdere uitgroei van de schimmelcellen wordt afgeremd maar de achterblijvende sporen ernstig gevaal opleveren voor snel recidief bij stopzetting van de behandeling.
- Schimmeldodende producten (fungicide), voorgeschreven door de arts, hebben het voordeel zowel de schimmelcellen als hun sporen te doden zodat de kans op recidief minimaal is. Deze moeten oraal ingenomen worden zodat ze via de bloedbaan tot bij het letsel kunnen komen.

Bij zowel de preventieve als de curatieve behandeling moeten niet alleen de voeten maar ook de sokken en schoenen evenzeer goed gereinigd te worden om te voorkomen dat de schimmel daarin zijn toevlucht zoekt en later weer terugkomt. Bij de behandeling is wel geduld nodig, deze kan verschillende weken tot maanden bedragen.