



ATLEETVOET: VOORKOMEN & BEHANDELEN

Terbinafine

Atleetvoet is een schimmelinfectie. Ze komt vooral voor in de huidplooien tussen de tenen. Atleetvoet komt vaak voor bij “sportievelingen”, vanwaar zijn naam. Sportschoenen zijn immers gesloten en laten geen goede verluchting van de voeten toe. Het is er warm en vochtig: dé ideale omgeving voor de ontwikkeling en groei van schimmels. Besmetting gebeurt meestal door blootsvoets op vochtige vloeren in bvb. zwembaden, douches of de kleedkamers van sportcomplexen te lopen.

Wat zijn de symptomen?

Meestal beperkt de infectie zich tot de huidplooi tussen de tenen, maar ze kan ook op andere plaatsen van de voet voorkomen.

Atleetvoet gaat vaak gepaard met jeuk. Andere symptomen zijn witte schilfering van de huid met soms pijnlijke kloofjes. De huid onder de schiifers is vaak rood. Blaren komen eerder zelden voor. Zijn de teennagels ook aangetast (gele, afbrokkelende nagels), dan raadpleeg je best je arts!

Indien je nog vragen hebt, raadpleeg je apotheker of arts!

Voorkomen is beter dan genezen!

Een gezonde, droge huid vormt een goede barrière tegen schimmelinfecties. Een goede voethygiëne is dan ook het belangrijkste wapen tegen atleetvoet.

- Verzorg je voeten goed en hou ze droog;
- Heb je last van zweetvoeten? Neem ze onder handen. Vraag raad aan je apotheker. Hij kan je zeker en vast helpen;
- Was dagelijks en na elke sportbeoefening je voeten. Droog ze grondig, vooral tussen de tenen;
- Deel je handdoek niet met anderen. Dit kan voldoende zijn om een infectie over te dragen;
- Loop niet blootsvoets op vochtige vloeren van kleedkamers, zwembaden of gemeenschappelijke douches. Schaf je een paar “persoonlijke” badslippers aan;
- Draag liefst schoenen die de voeten laten “ademen”, zoals leren schoenen. Draag sportschoenen of rubberen laarzen in elk geval niet langdurig;
- Wissel dagelijks van schoeisel. Als het kan, haal de zolen eruit om te drogen;
- Trek dagelijks propere kousen aan. Je kiest beter katoenen of wollen kousen in plaats van synthetische.

Behandeling van atleetvoet

Atleetvoet is bij gezonde personen een onschuldige huidaandoening die met een schimmelwerend middel goed behandeld kan worden. Enkel de voeten behandelen is echter onvoldoende. Ook het schoeisel en de kousen moeten behandeld worden om de schimmelsporen in de naden van schoenen en kousen te vernietigen. Schimmelwerende middelen heb je onder allerlei vormen: crèmes, spray, poeders, enz...

Zeg neen tegen atleetvoet, verzorg je voeten!

Gegevens ♦ extra info patiënt:

ATLEETVOET: VOORKOMEN & BEHANDELEN

Denk ook aan je omgeving: atleetvoet wordt gemakkelijk overgedragen via vochtige vloeren en handdoeken. Reinig daarom douche en bad grondig na elk gebruik om besmetting te voorkomen. Gebruik ook steeds je eigen handdoek en wissel regelmatig het matje in de badkamer. Controleer ook even de voeten van je huisgenoten. Zij moeten misschien ook behandeld worden.

Praktisch

- Was en droog zorgvuldig de voeten;
- Breng eenmaal daags gedurende een week een dun laagje terbinafine (LAMISIL® crème, gel of spray) aan ter hoogte van de aangetaste huid en de omliggende zones. Wrijf het product goed in. Na enkele dagen zullen de symptomen meestal verbeteren, maar zet de behandeling toch 1 week voort. Zo zorg je dat de schimmel volledig verdwijnt;
- Heb je last van kloofjes, dan gebruik je best een ontsmettende zeep voordat je het schimmelwerend product aanbrengt. Ook hiervoor kan je bij je apotheker terecht;
- Naast je voeten, behandel je ook best dagelijks je schoenen en kousen met een schimmelwerende spray of poeder;
- Was je handen na elke behandeling!

*Lees voor meer informatie
ook steeds de bijsluiter!*

Een voldoende lange behandeling is nodig om alle schimmels en sporen te vernietigen!

Wanneer een arts raadplegen?

Gezonde personen raadplegen best hun arts wanneer:

- Na 2 weken behandeling de symptomen niet verbeteren;
- Er diepe wondjes voorkomen of wanneer de teennagels aangetast zijn (gelige en / of afbrokkelende teennagels);
- De schimmel regelmatig de kop opsteekt;
- Je ook last hebt van etterende wonden, zwelling van de voet en / of koorts.

Personen met diabetes, atheroscerose of een slechte doorbloeding en bejaarden raadplegen best hun arts alvorens zelf een behandeling te starten.

Na de behandeling, ... voorkom herinfectie!

De sporen van schimmels kunnen langer dan een jaar overleven in schoenen, op vloeren, in tapijten, enz... Om een nieuwe infectie te voorkomen, is een blijvende goede (voet)hygiëne van onschatbare waarde!

Ook gebruik je best **geregeld** een schimmelwerende spray voor de voeten, schoenen en kousen. Na het sporten was je je voeten best met een ontsmettende zeep.

Stempel apotheek

Deze informatie wordt je aangeboden door je apotheker!