



ATLEETVOET: VOORKOMEN & BEHANDELEN

Terbinafineoplossing (Lamisil Once)

Atleetvoet is een schimmelinfectie. Ze komt vooral voor in de huidplooiën 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 blootvoets 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.

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

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

Voorkomen is beter dan genezen!

Een gezonde, droge huid vormt een goede barrière tegen schimmelinfecties. Een goede voethegygiene 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 blootvoets 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.

Zeg neen tegen atleetvoet, verzorg je voeten!

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...

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.

Lees voor meer informatie ook steeds de bijsluiter!

Praktisch

- Was en droog de voeten. Zorg ervoor dat de voeten en de ruimtes tussen de tenen goed gedroogd zijn alvorens de oplossing aan te brengen.
- Breng de oplossing in een dun laagje aan (LAMISIL[®] ONCE) op beide voeten. Doe dit zowel op de voetzool, de zijkanten van de voet als tussen de tenen. Het product niet inmasseren. Laat de voeten 1 à 2 minuten drogen. Was de voeten niet gedurende 24 uur na het aanbrengen.
- Na enkele dagen zullen de symptomen meestal verbeteren.
- 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 de behandeling!

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

Wanneer een arts raadplegen?

Gezonde personen raadplegen best hun arts wanneer:

- 1 week na de 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, atherosclerose 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!