Wratten: besmetting en voorkomen

Hoe het virus overgaat en wat echt helpt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die wil weten hoe je wratten krijgt en hoe je ze voorkomt. Er gaan veel verhalen rond over wratten. Hier lees je wat we er zeker over weten.



Hoe het virus overgaat

Het wrattenvirus gaat over door huidcontact en via spullen en vloeren. Denk aan een handdoek, een vijl, een douchevloer of een gymvloer. Op een vochtige vloer kan het virus uren tot dagen blijven leven.

Het virus kan alleen binnenkomen als de huid een klein wondje heeft. Een gave, gezonde huid laat het virus bijna niet door. Daarom krijgt niet iedereen een wrat die in contact komt met het virus.

Jezelf besmetten

Je kunt het virus ook over je eigen huid verspreiden. Dat gebeurt door krabben, peuteren, nagelbijten en scheren. Daarom ontstaan er soms meer wratten naast elkaar of in een rijtje.

Wie sneller wratten krijgt

- Kinderen, omdat hun afweer het virus nog niet kent.
- Mensen met eczeem, een droge of gebarsten huid.
- Mensen die nagelbijten of aan hun huid peuteren.
- Mensen die vaak met natte handen werken, of vaak op blote voeten lopen in zwembad of kleedkamer.
- Mensen met een verminderde afweer.

Tijd tussen besmetting en wrat

Tussen besmetting en het zien van een wrat zitten meestal twee tot zes maanden, soms meer dan een jaar. Een wrat die je nu ziet, heb je dus al veel eerder opgelopen, en meestal weet je niet waar.

Wat helpt

- Krab, peuter en bijt niet aan wratten en nagels.
- Gebruik een eigen handdoek, eigen sokken en een eigen vijl.

- Gebruik de vijl voor de wrat niet voor je gezonde huid of nagels.
- Smeer een droge huid in en laat eczeem goed behandelen.
- Scheer niet over een wrat heen.

Wat niet nodig is

- Je hoeft een wrat niet af te dekken bij zwemmen, gym of sport.
- Je hoeft niet thuis te blijven van school of werk.
- Je hoeft je huis niet te ontsmetten of het wasgoed apart te wassen.
- Je mag slippers dragen in een gedeelde douche. Dat ze voetwratten voorkomen, is nooit bewezen.

Wratten en hygiëne

Wie een wrat krijgt, is niet vies of slordig geweest. Een wrat zegt niets over hoe schoon je bent. Het virus is overal en maakt gebruik van een klein wondje.

Genitale wratten

Wratten op of rond de geslachtsdelen komen door andere types van het virus. Die gaan vooral over bij seks. Een gewone wrat op je hand wordt geen genitale wrat. Tegen de types die genitale wratten geven, bestaat een vaccin. Meer lees je in de folder Genitale wratten.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek die bloedt zonder dat je eraan kwam, snel groeit of van kleur verandert
- een wondje dat niet geneest
- een wrat rond of onder een nagel
- twijfel of het wel een wrat is
- een wrat die na drie maanden goed behandelen niet kleiner is
- diabetes, een slechte doorbloeding of een verminderde afweer, voordat je zelf iets doet

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NHG-Behandelrichtlijn Wratten (voet- en handwratten), Thuisarts en het e-book Wratten ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.