# Psoriasis aan handen en voeten

Plekken, kloven en pusbultjes op handpalmen en voetzolen

**Het doel van deze folder**

Deze folder is voor mensen met psoriasis op de handpalmen of de voetzolen. Je leest welke vormen er zijn, hoe de behandeling gaat, hoe je kloven verzorgt en wat je zelf kunt doen met handschoenen, schoenen en op je werk.

## Psoriasis op handpalmen en voetzolen

Psoriasis kan op de handpalmen en de voetzolen zitten. Dat is een lastige plek om te behandelen. De huid is er dik en middelen komen er moeilijk doorheen. Bovendien gebruik je je handen en voeten de hele dag. Wrijving en druk houden de psoriasis in stand en trekken kloven verder open.

Psoriasis op deze plekken kan veel last geven. Kloven doen pijn bij elke stap of als je iets vastpakt. Veel mensen gaan daardoor anders lopen of passen hun werk aan.

## Twee vormen

### Plekken met schilfers en kloven

Je ziet rode, dikke plekken met een scherpe rand. De huid is verhoornd en schilfert. De plekken drogen snel uit en scheuren open. Zo ontstaan pijnlijke kloven. Vaak zitten de plekken op beide handen of beide voeten, bijvoorbeeld op de hiel en de voetzool.

### Psoriasis met pusbultjes

Bij deze vorm ontstaan kleine, gelige pusbultjes op een rode huid van de handpalmen of de voetzolen. Artsen noemen dit psoriasis pustulosa palmoplantaris. De pusbultjes zijn niet besmettelijk en komen niet door een infectie. Prik ze niet open. Deze vorm zie je vooral bij mensen die roken.

Soms lokt een medicijn deze vorm uit, zoals een TNF-alfaremmer. Krijg je pusbultjes terwijl je zo'n middel gebruikt, vertel het dan je arts. Stop nooit zelf met een medicijn.

## Is het psoriasis?

Psoriasis aan handen en voeten lijkt op andere aandoeningen, zoals eczeem van de handen of voeten en een schimmelinfectie. Met het oog is het verschil niet altijd te zien. De huisarts kan een schilfer of een kweek laten onderzoeken. Laat dat doen voordat je met smeren begint.

## Roken

Roken hangt sterk samen met psoriasis met pusbultjes op handen en voeten. Bij mensen die roken, is deze vorm gemiddeld veel ernstiger dan bij mensen die nooit hebben gerookt. Stoppen met roken hoort daarom bij de behandeling. Ook bij de andere vorm is stoppen goed voor je huid en je gezondheid. Hulp bij stoppen krijg je via je huisarts.

## De behandeling

De basis is vaak invetten en dikke schilfers voorzichtig losweken. Daarnaast krijg je een middel om op de plekken te smeren.

### Dikke schilfers losweken

Een dikke laag schilfers houdt het middel tegen. Een middel met salicylzuur maakt de schilfers los. Je smeert het 1 keer per dag dun op de dikke plekken. Na 2 weken kijkt je arts of het genoeg is. Het kan wat branden of de huid rood maken. Salicylzuur gebruik je niet als enige behandeling. Als de schilfers los zijn, smeer je het middel voor de plekken.

### Een zeer sterke hormoonzalf

Op de handpalmen en voetzolen krijg je meestal een zeer sterke hormoonzalf (corticosteroïd), klasse 4. De dikke huid hier wordt daar niet snel dun van. Je smeert 1 keer per dag. Elke dag smeren doe je hooguit 2 tot 4 weken. Daarna smeer je zo nodig nog 3 dagen achter elkaar per week, zoals je arts zegt. Gebruik hooguit 50 gram per week. Voor kinderen gelden andere regels. Bij juist gebruik is een hormoonzalf veilig. Heb je zorgen over bijwerkingen, bespreek ze dan met je arts.

### Vitamine D en hormoon samen

Ook een zalf of gel met calcipotriol (vitamine D) en betamethason (hormoon) samen kan. Je smeert die 1 keer per dag: de zalf 4 weken, de gel 8 weken. Gebruik hooguit 15 gram per dag. Daarna smeer je volgens het schema van je arts.

### Afdekken

Onder afdekking, zoals plastic folie, neemt de huid 5 tot 10 keer zoveel van een middel op. Een vette zalf zonder medicijn kun je 's nachts onder katoenen handschoenen of sokken laten intrekken. Een medicijnzalf dek je alleen af als je arts zegt dat het mag.

### Helpt dit niet genoeg?

Dan kan de dermatoloog lichttherapie voorstellen, of tabletten of injecties die in het hele lichaam werken. Psoriasis op de handpalmen en voetzolen kan een reden zijn om eerder voor zo'n behandeling te kiezen, ook als je verder weinig plekken hebt.

## Kloven verzorgen

- Vet je handen en voeten meerdere keren per dag in. Zo voorkom je kloven.
- Gebruik overdag een crème die snel intrekt en 's avonds een vettere zalf.
- Doe zinkzalf in een kloof en plak er een pleister op. Zo sluit de kloof, wordt hij minder belast en kan hij dichtgroeien.
- Schuur een kloof niet weg. De rand wordt daar dunner van.
- Prik pusbultjes niet open en krab niet aan schilfers.
- Een pedicure kan dik eelt voorzichtig verminderen en drukplekken ontlasten. Vertel dat je psoriasis hebt.
- Heb je ook diabetes? Vertel dat aan je pedicure. Wondjes aan de voeten merk je dan soms later op en ze genezen trager.

## Handschoenen

- Bij nat werk draag je handschoenen van vinyl of nitril. Duurt het werk langer dan een kwartier, draag er dan een katoenen handschoen onder.
- Bij droog werk en 's nachts draag je katoenen handschoenen.
- Gebruik liever geen latex handschoenen. Daar kun je allergisch voor worden.
- Draag handschoenen bij zwaar werk, zodat je huid niet beschadigt.
- Was je handen met lauw water en weinig zeep. Dep ze droog en vet ze daarna in.

## Schoenen en sokken

- Draag schoenen die niet knellen op de plekken. Een schoen die op een plek drukt, houdt die plek in stand en trekt kloven verder open.
- Draag katoenen sokken zonder drukkende naden. Verschoon ze elke dag als je kloven of schilfers hebt.

## Psoriasis en je werk

Psoriasis aan handen en voeten kan je werk lastig maken, bijvoorbeeld als je veel met je handen werkt, nat werk doet of veel staat en loopt.

- Vertel je arts wat voor werk je doet. Dan kan de behandeling daarop worden afgestemd.
- Smeer op momenten dat het past, bijvoorbeeld 's avonds en 's nachts.
- Heb je veel last op je werk, bespreek het dan met de bedrijfsarts.

**Neem contact op met je huisarts bij:**

- plekken of kloven die na 4 weken goed smeren niet beter zijn
- kloven die dieper worden of niet genezen
- pusbultjes op je handen of voeten
- twijfel of het psoriasis, eczeem of een schimmel is
- pijn bij lopen of werken waardoor je minder kunt doen

**Neem dezelfde dag contact op bij:**

- veel pusbultjes op de huid van je lichaam, vooral als je je ziek voelt of koorts hebt
- een rode, warme, pijnlijke kloof of pus, als je medicijnen gebruikt die je afweer remmen

*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 NVDV-richtlijn Psoriasis (onder meer de modules Corticosteroïden, Salicylzuur en Psoriasis en alcohol en roken), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023), Thuisarts en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*