Sporten, zwemmen en op vakantie met eczeem

Zweet, chloor, zon en reizen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, en voor ouders van kinderen met eczeem. Je leest hoe je kunt sporten, zwemmen en op vakantie gaan met zo weinig mogelijk last van je huid.

Sporten

Bewegen is goed voor iedereen, ook voor mensen met eczeem. Zweet kan de huid wel prikkelen. Kies een sport die bij jou past en pas je verzorging aan.

- Draag luchtige, ademende sportkleding en een katoenen shirt als dat prettig is.
- Douche na het sporten kort, 1 tot 2 minuten, met lauw water. Smeer daarna meteen.
- Sport je later op de dag? Douche dan alleen na het sporten, zodat je niet twee keer op een dag doucht.
- Bij een sport met veel wrijving of een helm: draag een zachte laag tussen huid en materiaal.

Zwemmen

Je mag zwemmen met eczeem, in het zwembad en in zee. Chloor en zout kunnen de huid uitdrogen.

- Smeer voor het zwemmen een vettende crème. Die beschermt tegen uitdrogen. Kies een crème die niet wit wordt in het water.
- Let op met een ingesmeerd kind: het kan glad zijn om vast te houden en uit te glijden.
- Douche meteen na het zwemmen kort met lauw water, zonder zeep.
- Dep droog en smeer direct.
- Bij open plekken of een infectie ga je beter even niet zwemmen.

Zon

Bij veel mensen wordt eczeem in de zomer rustiger. Anderen krijgen juist meer jeuk door warmte en zweet. Bescherm je huid altijd tegen verbranden.

- Zoek de schaduw op tussen 12 en 15 uur en draag kleding, een hoed en een zonnebril.
- Gebruik zonnebrandcrème met minstens factor 30, voor kinderen factor 50, zonder parfum.
- Smeer een half uur voor de zon en daarna elke 2 uur opnieuw, ook na het zwemmen.
- Smeer eerst je zalf of vettende crème, laat die intrekken, en daarna de zonnebrandcrème.
- Gebruik je tacrolimuszalf, pimecrolimuscrème of tabletten tegen eczeem? Bescherm je huid dan extra goed.

Op reis

- Neem genoeg zalf mee voor de hele reis, en wat extra. Neem tubes mee in de handbagage, in een plastic zakje.
- Vraag de apotheek om een medicijnpaspoort, in het Engels.
- Gebruik je injecties? Neem ze mee in de handbagage, in een koeltas, met een verklaring voor de douane.

- In een warm, vochtig klimaat smeer je vaak een lichtere crème. In een droog of koud klimaat, of in een vliegtuig, juist vaker en vetter.
- Airconditioning droogt de huid uit. Smeer vaker.
- Neem je actieplan mee en zoek op hoe je daar een arts bereikt.
- Gebruik je tabletten of injecties tegen ernstig eczeem, zoals ciclosporine, methotrexaat, een JAK-remmer of een biological? Dan krijg je tijdens de behandeling geen levende vaccins, zoals tegen gele koorts, BMR of waterpokken. In een enkel geval is een uitzondering mogelijk. Overleg daarom altijd met je arts, ruim voor je reis. Maak minimaal 2 tot 3 maanden voor vertrek een afspraak bij een reizigersvaccinatiebureau. Laat malariapillen en antibiotica controleren door je apotheek.

Vakantie met een kind

Neem het vertrouwde ritme mee: vaste smeermomenten, het eigen dekbed of de eigen pyjama als dat kan. Een nieuwe omgeving, warmte en zand kunnen het eczeem tijdelijk erger maken. Spoel zand en zout weg en smeer daarna.

Veelgestelde vragen

Is zout zeewater goed voor eczeem?

Sommige mensen merken dat zon en zee het eczeem rustiger maken. Zout kan ook prikken en uitdrogen. Spoel na het zwemmen af en smeer.

Mag ik in de sauna?

Warmte en zweten kunnen jeuk geven. Probeer je het, kies dan een lagere temperatuur, ga kort en smeer daarna goed.

Moet ik op vakantie stoppen met de zalf?

Nee. Gebruik je zalf zoals afgesproken. Bescherm de huid wel goed tegen de zon, vooral bij tacrolimuszalf of pimecrolimuscrème.

Neem contact op met je arts bij:

- eczeem dat op vakantie erger wordt en niet reageert op je plan
- verbranding met blaren
- natte plekken, gele korsten of pus

Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.

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 Constitutioneel eczeem (module Eczeem en bewegen, 2026), de RIVM-adviezen over zonbescherming en de productinformatie van de genoemde medicijnen. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.