Voet- en nagelschimmel in het kort

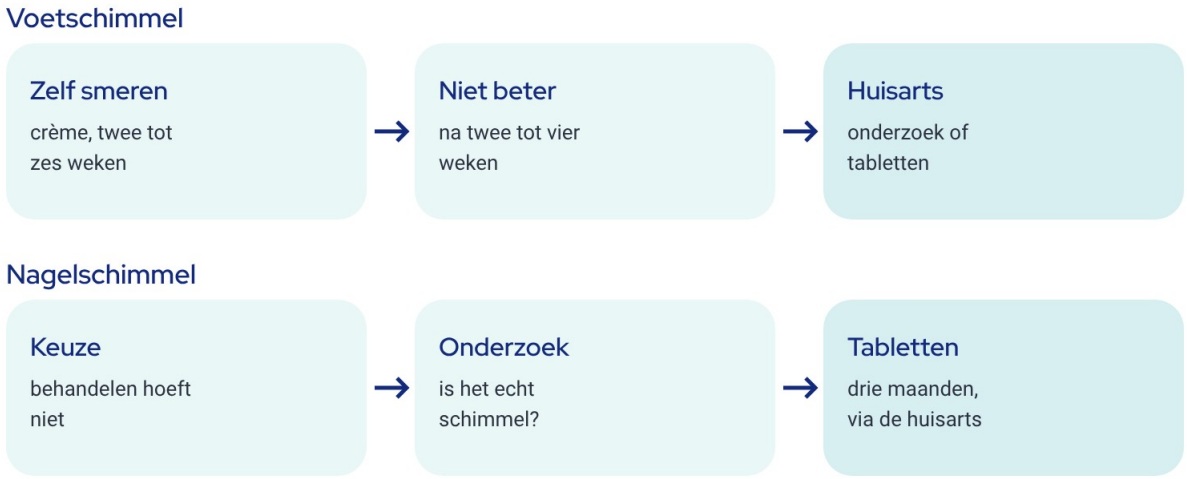
Het belangrijkste op twee bladzijden

Het doel van deze folder

Deze folder geeft het belangrijkste over voetschimmel en nagelschimmel in het kort. Meer uitleg vind je in de folder Voet- en nagelschimmel en in de andere folders.

Huid en nagel: wat je doet

Bij de huid begin je zelf. Bij de nagel eerst zekerheid.



Wat het is

Voetschimmel en nagelschimmel komen door schimmels die leven van de hoornlaag van de huid en van de nagels. Ze komen veel voor en zeggen niets over hygiëne. De schimmel blijft in de huid of de nagel.

Zes dingen om te onthouden

- Niet alles wat op schimmel lijkt, is schimmel. Bij een dikke, gele nagel is het minder dan de helft van de keren een schimmel.
- Voetschimmel behandel je meestal zelf met een antischimmelcrème van de apotheek of drogist.
- Smeer tot ongeveer een week nadat de klachten weg zijn. Meestal is dat twee tot zes weken.
- Nagelschimmel hoeft niet behandeld te worden. Wil je het wel, laat dan eerst onderzoeken of het schimmel is.
- Kijk nooit alleen naar de nagel. Heb je ook voetschimmel, behandel die dan mee.
- Behandel ook je schoenen. Daar zitten de sporen die je opnieuw besmetten.

Smeren in het kort

1. Was je voeten met lauw water en droog ze goed af, ook tussen de tenen.
2. Smeer de crème dun op de plek en een tot twee centimeter eromheen.
3. Doe dit zo vaak als op de bijsluiter staat.
4. Ga door tot ongeveer een week nadat de klachten weg zijn.
5. Is het na twee tot vier weken niet beter, ga dan naar de huisarts.

Schoenen en sokken

Spuit de binnenkant van je schoenen in met een antischimmelspray of strooi er poeder in: tien dagen lang om de dag, daarna eens per week. Draag elke dag schone sokken. Wissel je schoenen af, zodat ze kunnen drogen.

Wie helpt

De huisarts kijkt bij twijfel, laat zo nodig huid of nagel onderzoeken en kan tabletten voorschrijven.

Een pedicure kan een dikke nagel dunner maken en het eelt verzorgen. Dan drukt de nagel minder in je schoen. De schimmel blijft daarbij in de nagel zitten.

Neem contact op met je huisarts bij:

- voetschimmel die na twee tot vier weken goed smeren niet beter wordt
- twijfel of het wel schimmel is
- een dikke, schilferende voetzool, of kloven die pijn doen
- roodheid, warmte, zwelling of pus, een rode streep of koorts
- een bruine of zwarte streep in of onder de nagel, of een nagel die snel verandert
- diabetes, een slechte doorbloeding, minder gevoel in je voeten 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-Standaard Dermatomycosen, het ProVoet-protocol Schimmelinfecties aan de voeten en het e-book Schimmelinfecties ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.