Voet- en nagelschimmel

Wat het is, hoe je het herkent en wat je eraan kunt doen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met voetschimmel of een nagel die dik, geel of brokkelig is geworden. Je leest wat een schimmel is, hoe hij ontstaat en hoe je hem herkent. Ook lees je wat je zelf doet en wanneer je naar de huisarts gaat.

Voetschimmel: de vormen

Elke vorm zit op een eigen plek van de voet.



Tussen de tenen
witte, verweekte huid, kloofjes, jeuk

Voetzool en voetrand
rode, schilferige plekken, soms blaasjes

Hele voetzool
droog, dik en schilferig, als een mocassin

Met blaasjes
rode, jeukende blaasjes op de wreef

Wat een schimmel is

Op ieders huid leven bacteriën, gisten en schimmels. Meestal geeft dat geen klachten. Soms krijgt een schimmel de kans om te groeien. Dan ontstaat een schimmelinfectie. De schimmels die voetschimmel en nagelschimmel geven, leven van keratine. Dat is het eiwit in de hoornlaag van de huid en in de nagels.

De schimmel blijft in de bovenste laag van de huid of in de nagel. Hij gaat niet dieper het lichaam in. Een schimmel zegt niets over hoe schoon je bent.

Hoe vaak het voorkomt

Voetschimmel komt veel voor. Ongeveer drie tot vier op de honderd mensen hebben het, vooral tussen de dertig en zestig jaar. Nagelschimmel komt vaker voor naarmate je ouder wordt. Boven de zestig heeft ongeveer een op de vijf mensen het.

Hoe het ontstaat

Een schimmel krijgt kans als de huid minder goed beschermt. Dat gebeurt door vocht en warmte in dichte schoenen, door zweten, door kleine kloofjes en door een beschadigde nagel. Je kunt een schimmel oplopen op plekken waar mensen op blote voeten lopen, zoals een zwembad, een sauna of een gedeelde douche.

Je hebt meer kans bij sporten, bij ouder worden, bij diabetes, bij een slechte doorbloeding en bij een verminderde afweer.

Voetschimmel herkennen

- **Tussen de tenen:** witte, verweekte huid, schilfers en kloofjes, vaak tussen de vierde en vijfde teen. Het jeukt of brandt.
- **Op de voetzool en voetrand:** rode, schilferige plekken, soms met blaasjes.

- **Over de hele voetzool:** een droge, dikke, schilferende huid, als een mocassin. Dit lijkt op een droge huid en wordt vaak gemist.
- **Met blaasjes:** rode, jeukende blaasjes, bijvoorbeeld op de wreef.

Nagelschimmel herkennen

De nagel wordt geel, wit of bruin, dikker en brokkelig. Vaak begint het aan het uiteinde van de nagel en schuift het naar achteren. Onder de nagel komt brokkelig materiaal. De nagel kan loskomen van het nagelbed. Meestal gaat het om de grote teen.

Niet alles is schimmel

Wat op voetschimmel lijkt, is in ongeveer vier op de tien gevallen iets anders, zoals eczeem, psoriasis of een bacterie. Bij een dikke, gele nagel is het zelfs minder dan de helft van de keren een schimmel. Vaak komt het door druk of een stoot. Je kunt het met het blote oog dus niet zeker zeggen. Meer lees je in de folder Plekken die op schimmel lijken.

Wat je zelf kunt doen bij voetschimmel

Voetschimmel behandel je meestal zelf met een antischimmelcrème van de apotheek of drogist. Smeer dun op de plek en een tot twee centimeter eromheen. Ga door tot ongeveer een week nadat de klachten weg zijn. Dat duurt meestal twee tot zes weken. Hoe je dat doet, lees je in de folder Voetschimmel zelf behandelen.

- Droog je voeten goed af, ook tussen de tenen.
- Draag elke dag schone sokken en luchtige schoenen. Wissel je schoenen af.
- Behandel ook de binnenkant van je schoenen.
- Draag slippers in het zwembad, de sauna en een gedeelde douche.

Bij nagelschimmel

Nagelschimmel gaat bijna nooit vanzelf weg. Behandelen hoeft niet: het is meestal geen gevaar voor je gezondheid. Heb je er last van, dan is de behandeling meestal een kuur met tabletten van drie maanden, via de huisarts. Laat dan eerst onderzoeken of het echt schimmel is. Een teennagel heeft twaalf tot achttien maanden nodig om helemaal uit te groeien. Pas dan zie je of het geholpen heeft.

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.