Voetschimmel zelf behandelen

Welke crème, hoe je smeert en hoe lang

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met voetschimmel tussen de tenen of op de voetzool die het zelf willen behandelen. Een antischimmelcrème werkt goed als je hem goed en lang genoeg gebruikt. Je leest hoe je dat doet en wanneer je naar de huisarts gaat.

Schimmelcrème in vier stappen

Volhouden tot een week nadat de klachten weg zijn.



Welk middel

Je koopt een antischimmelcrème, spray of poeder bij de apotheek of de drogist. Een middel uit de supermarkt bestaat hiervoor niet. De middelen van de apotheek en de drogist werken ongeveer even goed. Bij zeven tot negen op de tien mensen verdwijnt de schimmel.

Gebruik je een bloedverdunner, ben je zwanger of geef je borstvoeding? Vraag dan bij de apotheek welke crème je kunt gebruiken. Niet elke schimmelcrème past daarbij. De apotheek kijkt ook of de crème past bij je andere medicijnen.

Zo smeer je

1. Was je voeten met lauw water en een milde wasgel. Droog goed af, ook tussen de tenen.
2. Smeer een dun laagje op de plek en een tot twee centimeter eromheen. De schimmel zit verder dan je ziet.
3. Smeer zo vaak als op de bijsluiter staat. Bij de meeste middelen is dat een of twee keer per dag.
4. Was na het smeren je handen.
5. Ga door tot ongeveer een week nadat de klachten weg zijn. Meestal duurt dat twee tot zes weken.

Tegelijk aanpakken

- Trek elke dag schone sokken aan, van katoen of een materiaal dat vocht afvoert.
- Behandel de binnenkant van je schoenen met een antischimmelspray of poeder. Hoe dat gaat, lees je in de uitlegkaart Schoenen schimmelvrij maken.
- Gebruik een eigen handdoek voor je voeten en was die vaak.
- Heb je ook nagelschimmel? Dan blijft de schimmel vanuit de nagel terugkomen. Overleg met je huisarts of pedicure.

Wat normaal is

- Na een paar dagen jeukt het minder.
- De huid kan nog een tijd schilferen. Dat is herstel.

- Een beetje prikken bij het smeren op een kloofje.

Wanneer je stopt of naar de huisarts gaat

- Na twee tot vier weken goed smeren is het niet beter.
- De huid wordt rood, warm of dik, of je krijgt koorts.
- Je krijgt meer jeuk, blaasjes of uitslag door de crème.
- De hele voetzool is dik en schilferig. Daar komt een crème niet goed genoeg bij.

Niet doen

- Smeer geen hormooncrème op voetschimmel, ook niet tegen de jeuk zonder overleg. Dan wordt de schimmel erger.
- Stop niet zodra de jeuk weg is. Dan komt de schimmel vaak terug.
- Was je voeten niet vaker of heter om de schimmel weg te krijgen. Dat beschadigt de huid.
- Heb je diabetes, minder gevoel in je voeten of een slechte doorbloeding? Overleg eerst met je huisarts.

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.