Voetschimmel

De vormen, wat je merkt en wat helpt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met jeuk, schilfers of kloofjes tussen de tenen of op de voetzool. Je leest welke vormen van voetschimmel er zijn, waar het op kan lijken en wat je zelf doet.



Voetschimmel tussen de tenen: witte, verweekte huid met een kloofje.

Wat voetschimmel is

Voetschimmel is een schimmel in de bovenste laag van de huid van de voet. Je hoort ook wel zwemmerseczeem of atletenvoet. Het is de meest voorkomende schimmelinfectie van de huid. De schimmel groeit goed in een warme, vochtige omgeving, zoals in een dichte schoen.

De vormen

Tussen de tenen

De meest voorkomende vorm, meestal tussen de vierde en vijfde teen. De huid schilfert, wordt wit en verweekt en kan pijnlijke kloofjes geven. Het jeukt vaak meer bij warm weer, bij veel lopen en als je je sokken uittrekt.

Op de voetzool en voetrand

Rode, schilferige plekken, soms met blaasjes. Vaak begint het tussen de tenen en breidt het zich uit.

Over de hele voetzool

De hele voetzool, de randen en de hiel worden droog, dik en schilferig, als een mocassin. Het ziet er rustig uit en wordt vaak gezien als een droge huid. De schimmel zit hier dieper in de dikke hoornlaag. Een crème komt daar moeilijk bij. Ga daarom naar de huisarts.

Met blaasjes

Rode, jeukende blaasjes, bijvoorbeeld op de wreef of de voetboog. Soms komen er ook jeukende blaasjes op de handen. Dat is een reactie van je afweer op de schimmel. In die blaasjes zit geen schimmel. Ze gaan vanzelf weg als de voetschimmel geneest.

Als er een bacterie bij komt

In een natte, verweekte huid tussen de tenen kan ook een bacterie gaan groeien. Dan wordt het natter, gaat het ruiken, komt er pus en doet het meer pijn. Dat is een extra probleem. Krijg je roodheid, warmte, zwelling, een rode streep of

koorts, ga dan dezelfde dag naar de huisarts. Dat kan wondroos zijn.

Waar het op lijkt

Eczeem, psoriasis en een bacteriële infectie tussen de tenen lijken op voetschimmel. Eczeem jeukt vaak meer en wisselt sterk. Psoriasis zit vaak ook op andere plekken, zoals ellebogen, knieën en de hoofdhuid. Smeer daarom niet zomaar een crème met een corticosteroïd, een hormooncrème. Dan wordt een schimmel juist erger en moeilijk te herkennen.

Wat je zelf doet

- Smeer een antischimmelcrème van de apotheek of drogist. Hoe dat gaat, lees je in de folder Voetschimmel zelf behandelen.
- Was je voeten met lauw water en een milde wasgel. Te vaak en te heet wassen droogt de huid juist uit.
- Droog goed af, ook tussen de tenen. Gebruik een eigen handdoek.
- Draag elke dag schone sokken die vocht afvoeren, en luchtige schoenen.
- Behandel de binnenkant van je schoenen.

Terugkomen

Voetschimmel komt vaak terug. Je bouwt er geen afweer tegen op en de sporen blijven in je schoenen zitten. Daarom zijn schoenen en sokken net zo belangrijk als de crème. Meer lees je in de folder Voorkomen dat schimmel terugkomt.

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.