Voetwratten

Herkennen, pijn verlichten en behandelen

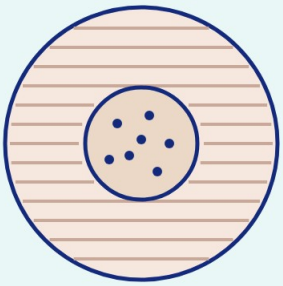
Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met een wrat op de voetzool. Je leest hoe je een voetwrat herkent, wat je doet tegen de pijn en hoe je hem behandelt.

Wrat of likdoorn?

Ze lijken op elkaar. Zo zie je het verschil.

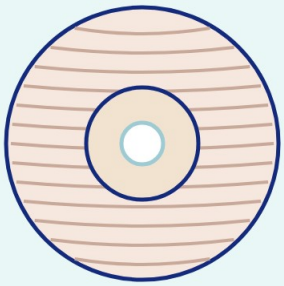
Wrat



- de lijntjes in de huid stoppen
- zwarte puntjes
- pijn bij knijpen

Komt door een virus.
Gaat vaak vanzelf weg.

Likdoorn



- de lijntjes lopen gewoon door
- een glazige kern
- pijn bij drukken

Komt door druk.
Minder druk helpt.

Wat een voetwrat is

Een voetwrat is een wrat op de voetzool. Door het gewicht van je lichaam groeit hij naar binnen. Daardoor is hij plat en hard, en zit er vaak eelt overheen. Lopen en staan kan pijn doen, alsof er een steentje in je schoen zit.

Er zijn twee vormen. Een doornwrat is één wrat die diep zit en pijn doet. Een mozaïekwrat bestaat uit veel kleine wratjes naast elkaar. Die doet minder pijn, maar is hardnekkiger.

Voetwrat of likdoorn

Een likdoorn komt door druk, bijvoorbeeld door een schoen die knelt. Een voetwrat komt door een virus. Ze lijken op elkaar. Zo zie je het verschil:

- Bij een voetwrat stoppen de lijntjes van de huid bij de rand. Bij een likdoorn lopen ze door.
- In een voetwrat zie je na vijlen kleine zwarte puntjes. In een likdoorn zit een glazige kern.
- Een voetwrat doet pijn als je erin knijpt. Een likdoorn doet pijn als je erop drukt.



Links een wrat met zwarte puntjes, rechts een likdoorn met een glazige kern. Illustratie, gemaakt met AI.

Vanzelf weg

Ook een voetwrat gaat vaak vanzelf weg. Bij kinderen meestal binnen een of twee jaar. Bij volwassenen duurt het vaak langer.

Minder pijn

Eelt op een voetwrat geeft druk en pijn. Dit kun je doen:

- Vijl het eelt na het douchen voorzichtig weg met een eigen vijl, tenzij je diabetes, minder gevoel in je voeten of een slechte doorbloeding hebt.
- Draag ruime schoenen met een zachte zool.
- Een pedicure kan het eelt rond de wrat weghalen. Een podotherapeut kan zolen maken die de druk verdelen.

Dit verlicht de pijn. Het haalt het virus niet weg.

Zelf behandelen

Wil je de voetwrat behandelen, begin dan met salicylzuur. Week de voet eerst vijf minuten in warm water. Vijl het witte eelt weg, smeer vaseline op de huid eromheen en breng het middel alleen op de wrat aan. Doe er een pleister op. Doe dit elke dag. Reken op acht tot twaalf weken. Stop na drie maanden. Bij een voetwrat is elke dag smeren en vijlen extra belangrijk, omdat het middel door de dikke hoornlaag moet.

Bij de huisarts

Helpt salicylzuur niet genoeg, dan kan de huisarts de wrat bevriezen. Dat doet pijn en kan een blaar geven. Het gebeurt elke twee tot vier weken, maximaal drie maanden. Sommige pedicures zijn daarvoor geschoold. Bij een mozaïekwrat helpt bevriezen vaak minder goed.

Diabetes of slechte doorbloeding

Heb je diabetes, minder gevoel in je voeten of een slechte doorbloeding? Gebruik dan geen salicylzuur of ander middel dat de huid aantast. Een klein wondje kan bij jou slecht genezen. Overleg altijd eerst met je huisarts, praktijkondersteuner of podotherapeut.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek op de voet die bloedt, een wondje geeft of van kleur verandert
- twijfel of het een wrat of iets anders is
- diabetes of een slechte doorbloeding, voordat je zelf iets doet
- een wrat die na drie maanden goed behandelen niet kleiner is
- veel pijn bij lopen, ondanks het weghalen van eelt

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-Behandelrichtlijn Wratten (voet- en handwratten), Thuisarts en het e-book Wratten ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.