# Voorkomen dat schimmel terugkomt

Besmetting, schoenen, sokken en een gezonde huid

**Het doel van deze folder**

Deze folder is voor mensen die voetschimmel of nagelschimmel hebben gehad en willen voorkomen dat het terugkomt. Je leest hoe besmetting gaat, wat echt helpt en wat niet nodig is.

## Schimmel voorkomen

Een schimmel is geen teken van slechte hygiëne.




## Waarom het terugkomt

Je bouwt geen blijvende afweer op tegen deze schimmels. Wie genezen is, kan het dus opnieuw krijgen. De sporen blijven ook lang in schoenen en sokken zitten. Daar raak je jezelf opnieuw mee besmet. Daarom hoort het aanpakken van je schoenen bij de behandeling.

## Besmetting

Schimmels gaan over van mens op mens, vooral waar mensen op blote voeten lopen, zoals in het zwembad, de sauna en een gedeelde douche. Ook een huisdier kan een schimmel overbrengen. Je krijgt het vooral als je huid al minder goed beschermt, bijvoorbeeld door vocht en kloofjes.

## Wat helpt

- Droog je voeten goed af, ook tussen de tenen.
- Trek elke dag schone sokken aan, en vaker als je veel zweet.
- Kies luchtige schoenen die goed passen. Wissel je schoenen af, zodat ze kunnen drogen.
- Draag slippers in het zwembad, de sauna en een gedeelde douche.
- Gebruik een eigen handdoek, en deel geen nagelschaar of vijl, ook niet in het gezin.
- Smeer een droge, gebarsten huid in met een verzorgende crème zonder parfum.

## Je schoenen aanpakken

| Stap | Wat je doet |
|---|---|
| Insprayen | Spuit de hele binnenkant in met een ant of strooi er antischimmelpoeder in |
| Onderhoud | Opnieuw insprayen |
| Sport- en werkschoenen | Doe ze mee |
| Opbergen | Strooi er poeder in en berg ze droog op |

## Wat niet nodig is

- Schoenen in de vriezer of magnetron: de sporen overleven dat en je schoenen gaan kapot.
- Een schoenendroger met of zonder ozon: het effect is erg klein.
- Je voeten vaker of heter wassen. Dat beschadigt de huid en dan krijgt een schimmel juist meer kans.
- Steeds een schimmelcrème smeren om het te voorkomen. Daar is de huisarts terughoudend mee.

## Als het toch terugkomt

Dat is geen falen. Voetschimmel en nagelschimmel komen vaak terug. Begin op tijd weer met smeren en pak je schoenen opnieuw aan. Komt het steeds terug, kijk dan samen met je huisarts of pedicure naar de oorzaak, zoals een nagel met schimmel, veel zweten of druk in je schoen.

### 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.*