Wratten in het kort

Het belangrijkste over wratten op twee bladzijden

Het doel van deze folder

Deze folder geeft het belangrijkste over hand- en voetwratten in het kort. Meer uitleg vind je in de folder Wratten en in de andere folders over wratten.

Wratten gaan vaak vanzelf weg

Bij kinderen sneller dan bij volwassenen.



Wat een wrat is

Een wrat is een onschuldig, ruw bultje op de huid. Het komt door een virus dat via een klein wondje in de bovenste laag van de huid komt. Een gewone hand- of voetwrat is onschuldig en zegt niets over hygiëne.

Vijf dingen om te onthouden

- Wratten gaan meestal vanzelf weg. Na een jaar is de helft weg, na twee jaar twee derde.
- Afwachten is een goede keuze als de wrat geen last geeft.
- Wil je behandelen, begin dan met salicylzuur. Smeer elke dag, maximaal drie maanden.
- Krab en peuter niet. Zo verspreid je het virus over je eigen huid.
- Van huismiddeltjes zoals knoflook, azijn of tape is niet bewezen dat ze beter werken dan niets doen.

Zelf behandelen in het kort

1. Week de wrat vijf minuten in warm water en droog af.
2. Vijl het witte eelt voorzichtig weg, met een eigen vijl.
3. Smeer vaseline op de gezonde huid eromheen.
4. Breng het salicylzuur alleen op de wrat aan. Doe er een pleister op.
5. Doe dit elke dag, tot de wrat weg is. Stop na drie maanden.

Zwemmen, gym en school

Met een wrat mag je gewoon zwemmen, sporten en naar school of het werk. Afdekken is niet nodig. Loop je in een gedeelde douche, dan kun je slippers dragen. Dat het helpt, is niet bewezen.

Wie helpt

De huisarts kan de wrat bevriezen of een sterker middel geven. Bij twijfel of als niets helpt, verwijst

de huisarts naar de dermatoloog. Een pedicure kan het eelt rond een voetwrat weghalen. Dat verlicht de pijn. Het virus blijft dan nog in de huid.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een plek die bloedt zonder dat je eraan kwam, snel groeit of van kleur verandert
- een wondje dat niet geneest
- een wrat rond of onder een nagel
- twijfel of het wel een wrat is
- een wrat die na drie maanden goed behandelen niet kleiner is
- diabetes, een slechte doorbloeding 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-Behandelrichtlijn Wratten (voet- en handwratten), Thuisarts en het e-book Wratten ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.