Wratten

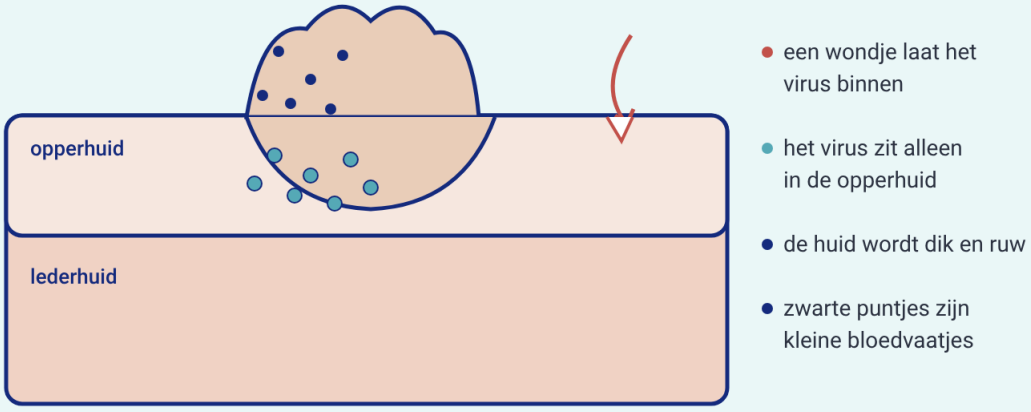
Wat een wrat is, hoe je hem herkent en wat je eraan kunt doen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met een wrat en voor ouders van kinderen met wratten. Je leest wat een wrat is, hoe hij ontstaat, welke soorten er zijn en wat je zelf kunt doen. Ook lees je wanneer je naar de huisarts gaat.

Hoe een wrat ontstaat

Het virus zit alleen in de bovenste laag van de huid.



Een wrat zit niet in het bloed. Hij is onschuldig en gaat vaak vanzelf weg.

Wat een wrat is

Een wrat is een onschuldig bultje op de huid. Hij komt door een virus: het humaan papillomavirus (HPV). Het virus komt de huid binnen via een heel klein wondje. Daarna zit het in de bovenste laag van de huid, de opperhuid. Daar laat het de huidcellen sneller groeien. Zo ontstaat een dik, ruw plekje.

Een wrat zit alleen in de huid. Het virus zit niet in je bloed. Een gewone hand- of voetwrat is onschuldig en wordt geen kanker. Een wrat zegt ook niets over hoe schoon je bent.

Hoe vaak wratten voorkomen

Wratten komen veel voor, vooral bij kinderen. Ongeveer een op de drie kinderen op de basisschool heeft een of meer wratten. Bij volwassenen komen ze minder vaak voor. Wie ouder wordt, bouwt meestal afweer op tegen het virus.

Herkennen

- Het oppervlak is ruw en bobbelig.
- De lijntjes van de huid stoppen bij de rand van de wrat.
- Je ziet vaak kleine zwarte puntjes. Dat zijn kleine bloedvaatjes.
- Knijpen in de wrat doet pijn. Drukken doet vaak minder pijn.

Een likdoorn lijkt soms op een voetwrat. Bij een likdoorn lopen de lijntjes van de huid gewoon door en zit er een glazige kern in het midden. Meer lees je in de uitlegkaart Wrat of likdoorn.

Soorten wratten

- **Gewone wrat:** ruw en bobbelig, vaak op handen, vingers en knieën.
- **Voetwrat:** groeit door de druk naar binnen en doet vaak pijn bij lopen.

- **Mozaïekwrat:** veel kleine wratjes dicht bij elkaar op de voetzool.
- **Vlakke wratten:** klein, glad en plat, vaak in groepjes in het gezicht of op de handrug.
- **Wratten rond of onder de nagel:** vooral bij nagelbijten en peuteren.
- **Draadwratjes:** dunne uitsteeksels, vaak rond de mond, neus of ogen.

Wratten op of rond de geslachtsdelen komen door andere types van het virus. Daarvoor ga je altijd naar de huisarts.

Besmetting

Het virus gaat over door contact met de huid, of via een vloer, handdoek of vijl. Het virus komt alleen binnen als de huid een klein wondje heeft. Daarom krijg je sneller wratten bij een droge, gebarsten of verweekte huid, bij eczeem, bij nagelbijten en als je krabt of peutert. Tussen besmetting en het zien van de wrat zitten meestal een paar maanden.

Vanzelf weg

De meeste wratten gaan vanzelf weg. Je afweer ruimt het virus vroeg of laat op. Bij kinderen is na een jaar ongeveer de helft van de hand- en voetwratten weg, na twee jaar ongeveer twee derde. Bij volwassenen en bij voetwratten duurt het vaak langer. Als een wrat vanzelf weggaat, blijft er geen litteken over.

Behandelen of afwachten

Behandelen hoeft niet. Heb je geen last van de wrat, dan kun je rustig afwachten. Dat is een goede keuze. Behandelen kan als de wrat pijn doet, als je je ervoor schaamt of als hij je hindert bij werk of sport.

Geen enkele behandeling werkt altijd. Elke behandeling vraagt tijd en geduld. Reken op weken tot maanden.

Wat je zelf kunt doen

De eerste stap is salicylzuur. Dat smeer je elke dag op de wrat, na weken en vijlen, met de huid eromheen beschermd en een pleister erop. Je houdt het vol tot de wrat weg is, maximaal drie maanden. Hoe je dat doet, lees je in de folder Zelf een wrat behandelen met salicylzuur.

- Krab en peuter niet aan de wrat. Bijt niet op je nagels.
- Gebruik een eigen handdoek en een eigen vijl voor de wrat.
- Smeer een droge huid in en laat eczeem behandelen.
- Snijd of brand nooit zelf in een wrat.

Bij de huisarts

Helpt zelf behandelen niet genoeg, dan kan de huisarts de wrat bevriezen met vloeibare stikstof. Dat gebeurt elke twee tot vier weken, maximaal drie maanden. De huisarts kan ook een sterker middel geven. Helpt dat ook niet, of twijfelt de huisarts, dan verwijst de huisarts je naar de dermatoloog.

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.