Themamap Voet- en nagelschimmel

Alle folders, uitlegkaarten en werkbladen over voet- en nagelschimmel in één bestand

Over deze themamap

In deze themamap staan alle folders van onlinedermatologie.nl over voet- en nagelschimmel bij elkaar. Je kunt hem in één keer printen of bewaren. In de bladwijzers van je pdf-lezer spring je meteen naar een folder.

Inhoud

Folder	Blz.
Voet- en nagelschimmel	2
Voet- en nagelschimmel in het kort	4
Voetschimmel	6
Plekken die op schimmel lijken	8
Voetschimmel of iets anders	10
Voetschimmel zelf behandelen	11
Schimmelcrème in vier stappen	13
Smeerkalender voetschimmel	14
Nagelschimmel	15
Onderzoek naar schimmel	17
Behandeling van nagelschimmel	19
Een nagel groeit uit	21
Voorkomen dat schimmel terugkomt	22
Schoenen schimmelvrij maken	24
Schimmel bij diabetes of een verminderde afweer	25
Schimmel op handen en andere plekken	27
Fabels en huismiddeltjes bij schimmel	29
Met schimmel naar de huisarts	30
Voorbereiden op je afspraak over schimmel	31
Woordenlijst schimmel	33
Schimmel in één oogopslag	34

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. Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Voet- en nagelschimmel

Wat het is, hoe je het herkent en wat je eraan kunt doen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met voetschimmel of een nagel die dik, geel of brokkelig is geworden. Je leest wat een schimmel is, hoe hij ontstaat en hoe je hem herkent. Ook lees je wat je zelf doet en wanneer je naar de huisarts gaat.

Voetschimmel: de vormen

Elke vorm zit op een eigen plek van de voet.



Tussen de tenen
witte, verweekte huid, kloofjes, jeuk

Voetzool en voetrand
rode, schilferige plekken, soms blaasjes

Hele voetzool
droog, dik en schilferig, als een mocassin

Met blaasjes
rode, jeukende blaasjes op de wreef

Wat een schimmel is

Op ieders huid leven bacteriën, gisten en schimmels. Meestal geeft dat geen klachten. Soms krijgt een schimmel de kans om te groeien. Dan ontstaat een schimmelinfectie. De schimmels die voetschimmel en nagelschimmel geven, leven van keratine. Dat is het eiwit in de hoornlaag van de huid en in de nagels.

De schimmel blijft in de bovenste laag van de huid of in de nagel. Hij gaat niet dieper het lichaam in. Een schimmel zegt niets over hoe schoon je bent.

Hoe vaak het voorkomt

Voetschimmel komt veel voor. Ongeveer drie tot vier op de honderd mensen hebben het, vooral tussen de dertig en zestig jaar. Nagelschimmel komt vaker voor naarmate je ouder wordt. Boven de zestig heeft ongeveer een op de vijf mensen het.

Hoe het ontstaat

Een schimmel krijgt kans als de huid minder goed beschermt. Dat gebeurt door vocht en warmte in dichte schoenen, door zweten, door kleine kloofjes en door een beschadigde nagel. Je kunt een schimmel oplopen op plekken waar mensen op blote voeten lopen, zoals een zwembad, een sauna of een gedeelde douche.

Je hebt meer kans bij sporten, bij ouder worden, bij diabetes, bij een slechte doorbloeding en bij een verminderde afweer.

Voetschimmel herkennen

- **Tussen de tenen:** witte, verweekte huid, schilfers en kloofjes, vaak tussen de vierde en vijfde teen. Het jeukt of brandt.
- **Op de voetzool en voetrand:** rode, schilferige plekken, soms met blaasjes.

- **Over de hele voetzool:** een droge, dikke, schilferende huid, als een mocassin. Dit lijkt op een droge huid en wordt vaak gemist.
- **Met blaasjes:** rode, jeukende blaasjes, bijvoorbeeld op de wreef.

Nagelschimmel herkennen

De nagel wordt geel, wit of bruin, dikker en brokkelig. Vaak begint het aan het uiteinde van de nagel en schuift het naar achteren. Onder de nagel komt brokkelig materiaal. De nagel kan loskomen van het nagelbed. Meestal gaat het om de grote teen.

Niet alles is schimmel

Wat op voetschimmel lijkt, is in ongeveer vier op de tien gevallen iets anders, zoals eczeem, psoriasis of een bacterie. Bij een dikke, gele nagel is het zelfs minder dan de helft van de keren een schimmel. Vaak komt het door druk of een stoot. Je kunt het met het blote oog dus niet zeker zeggen. Meer lees je in de folder Plekken die op schimmel lijken.

Wat je zelf kunt doen bij voetschimmel

Voetschimmel behandel je meestal zelf met een antischimmelcrème van de apotheek of drogist. Smeer dun op de plek en een tot twee centimeter eromheen. Ga door tot ongeveer een week nadat de klachten weg zijn. Dat duurt meestal twee tot zes weken. Hoe je dat doet, lees je in de folder Voetschimmel zelf behandelen.

- Droog je voeten goed af, ook tussen de tenen.
- Draag elke dag schone sokken en luchtige schoenen. Wissel je schoenen af.
- Behandel ook de binnenkant van je schoenen.
- Draag slippers in het zwembad, de sauna en een gedeelde douche.

Bij nagelschimmel

Nagelschimmel gaat bijna nooit vanzelf weg. Behandelen hoeft niet: het is meestal geen gevaar voor je gezondheid. Heb je er last van, dan is de behandeling meestal een kuur met tabletten van drie maanden, via de huisarts. Laat dan eerst onderzoeken of het echt schimmel is. Een teennagel heeft twaalf tot achttien maanden nodig om helemaal uit te groeien. Pas dan zie je of het geholpen heeft.

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.

Voet- en nagelschimmel in het kort

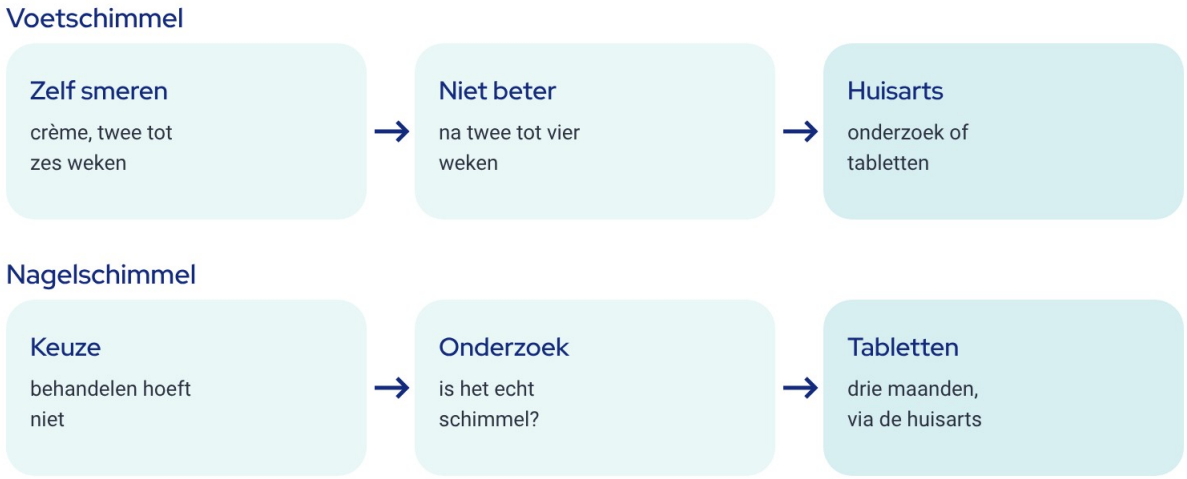
Het belangrijkste op twee bladzijden

Het doel van deze folder

Deze folder geeft het belangrijkste over voetschimmel en nagelschimmel in het kort. Meer uitleg vind je in de folder Voet- en nagelschimmel en in de andere folders.

Huid en nagel: wat je doet

Bij de huid begin je zelf. Bij de nagel eerst zekerheid.



Wat het is

Voetschimmel en nagelschimmel komen door schimmels die leven van de hoornlaag van de huid en van de nagels. Ze komen veel voor en zeggen niets over hygiëne. De schimmel blijft in de huid of de nagel.

Zes dingen om te onthouden

- Niet alles wat op schimmel lijkt, is schimmel. Bij een dikke, gele nagel is het minder dan de helft van de keren een schimmel.
- Voetschimmel behandel je meestal zelf met een antischimmelcrème van de apotheek of drogist.
- Smeer tot ongeveer een week nadat de klachten weg zijn. Meestal is dat twee tot zes weken.
- Nagelschimmel hoeft niet behandeld te worden. Wil je het wel, laat dan eerst onderzoeken of het schimmel is.
- Kijk nooit alleen naar de nagel. Heb je ook voetschimmel, behandel die dan mee.
- Behandel ook je schoenen. Daar zitten de sporen die je opnieuw besmetten.

Smeren in het kort

1. Was je voeten met lauw water en droog ze goed af, ook tussen de tenen.
2. Smeer de crème dun op de plek en een tot twee centimeter eromheen.
3. Doe dit zo vaak als op de bijsluiter staat.
4. Ga door tot ongeveer een week nadat de klachten weg zijn.
5. Is het na twee tot vier weken niet beter, ga dan naar de huisarts.

Schoenen en sokken

Spuit de binnenkant van je schoenen in met een antischimmelspray of strooi er poeder in: tien dagen lang om de dag, daarna eens per week. Draag elke dag schone sokken. Wissel je schoenen af, zodat ze kunnen drogen.

Wie helpt

De huisarts kijkt bij twijfel, laat zo nodig huid of nagel onderzoeken en kan tabletten voorschrijven.

Een pedicure kan een dikke nagel dunner maken en het eelt verzorgen. Dan drukt de nagel minder in je schoen. De schimmel blijft daarbij in de nagel zitten.

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.

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.

Plekken die op schimmel lijken

Wat er op voet- en nagelschimmel lijkt, en waarom dat uitmaakt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen die denken dat ze voetschimmel of nagelschimmel hebben. Veel plekken lijken op schimmel en zijn iets anders. Dan helpt een schimmelmiddel niet. Je leest waar je op let en wanneer je het laat onderzoeken.

Wat op schimmel lijkt

Aan het uiterlijk zie je het niet zeker.



Op de huid

Van alle plekken die op voetschimmel lijken, is ongeveer zes op de tien echt een schimmel. Drie op de tien zijn eczeem of psoriasis. Een op de tien is een bacterie tussen de tenen.

Wat erop lijkt op de huid

- **Eczeem:** jeukt vaak meer, wisselt sterk en zit vaak aan beide voeten. Eczeem door een allergie zit meestal op de wreef en niet tussen de tenen.
- **Psoriasis:** dikke, schilferende plekken op de voetzool. Vaak heb je ook plekken op andere plekken van je lichaam of putjes in de nagels.
- **Een bacterie tussen de tenen:** een scherp begrensde, roodbruine plek. Een schimmelcrème helpt daar niet.
- **Putjes in de voetzool:** kleine putjes in het eelt, vaak met een sterke geur. Dit komt door een bacterie bij zweetvoeten.
- **Een verweekte likdoorn tussen de tenen:** een harde plek die door vocht wit wordt.

Aan de nagel

Minder dan de helft van de dikke, gele nagels is schimmel. Bij teennagels komt het vaak door druk en stoten. Bij vingernagels komt het vaker door psoriasis. Schimmel begint meestal aan één nagel en aan één kant. Psoriasis zit vaak aan meerdere nagels tegelijk en geeft putjes en een vlek als een druppel olie onder de nagel. Een groene nagel komt door een bacterie.

Waarom het uitmaakt

Een schimmelmiddel helpt niet bij eczeem, psoriasis of druk. Bij nagelschimmel is de behandeling vaak een kuur van drie maanden met tabletten. Die wil je

alleen nemen als het zeker schimmel is. Laat het daarom onderzoeken. De huisarts of de pedicure neemt dan wat huid of nagel af en stuurt dat naar het laboratorium.

Een signaal om op te letten

Een bruine of zwarte streep in of onder de nagel, of een nagel die snel van kleur of vorm verandert, is geen schimmel. Laat die zo snel mogelijk door je huisarts bekijken. Heel soms is het een vorm van huidkanker. Breidt de kleur zich uit naar de huid rond de nagel, bel dan dezelfde dag.

Geen hormooncrème op een schimmel

Smeer geen crème met een corticosteroïd, een hormooncrème, op een plek waarvan je niet weet wat het is. Bij een schimmel lijkt het dan eerst beter. Daarna wordt de plek groter en ziet hij er anders uit. De huisarts kan het dan moeilijker herkennen.

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.

Voetschimmel of iets anders

Uitlegkaart: waar je op let

Het doel van deze folder

Deze uitlegkaart is voor mensen met jeuk of schilfers aan de voeten. Voetschimmel, eczeem en psoriasis lijken op elkaar. Met deze kaart zie je waar je op let. Zeker weten doe je het pas met onderzoek.

Wat op schimmel lijkt

Aan het uiterlijk zie je het niet zeker.



Het verschil

Waar je op let	Past bij schimmel	Past bij iets anders
Beloop	Stabiel, breidt langzaam uit	Wisselt sterk en jeukt wisselend: eczeem
Tussen de tenen	Vaak wit en verweekt	Eczeem door een allergie zit juist niet tussen de tenen
Verdeling	Begint vaak aan één voet	Psoriasis zit vaak aan beide kanten en ook elders op het lichaam
Kleur	Wit of geel, een nagel geelbruin	Groen: een bacterie. Scherp roodbruin tussen de tenen: een bacterie
Nagels	Begint aan één nagel, aan het uiteinde	Putjes en meerdere nagels tegelijk: psoriasis

Bij twijfel

Smeer geen hormooncrème. Probeer bij de huid twee tot vier weken een antischimmelcrème. Is het dan niet beter, of gaat het om de nagel, laat het dan onderzoeken bij je huisarts of pedicure.

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.

Voetschimmel zelf behandelen

Welke crème, hoe je smeert en hoe lang

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met voetschimmel tussen de tenen of op de voetzool die het zelf willen behandelen. Een antischimmelcrème werkt goed als je hem goed en lang genoeg gebruikt. Je leest hoe je dat doet en wanneer je naar de huisarts gaat.

Schimmelcrème in vier stappen

Volhouden tot een week nadat de klachten weg zijn.



Welk middel

Je koopt een antischimmelcrème, spray of poeder bij de apotheek of de drogist. Een middel uit de supermarkt bestaat hiervoor niet. De middelen van de apotheek en de drogist werken ongeveer even goed. Bij zeven tot negen op de tien mensen verdwijnt de schimmel.

Gebruik je een bloedverdunner, ben je zwanger of geef je borstvoeding? Vraag dan bij de apotheek welke crème je kunt gebruiken. Niet elke schimmelcrème past daarbij. De apotheek kijkt ook of de crème past bij je andere medicijnen.

Zo smeer je

1. Was je voeten met lauw water en een milde wasgel. Droog goed af, ook tussen de tenen.
2. Smeer een dun laagje op de plek en een tot twee centimeter eromheen. De schimmel zit verder dan je ziet.
3. Smeer zo vaak als op de bijsluiter staat. Bij de meeste middelen is dat een of twee keer per dag.
4. Was na het smeren je handen.
5. Ga door tot ongeveer een week nadat de klachten weg zijn. Meestal duurt dat twee tot zes weken.

Tegelijk aanpakken

- Trek elke dag schone sokken aan, van katoen of een materiaal dat vocht afvoert.
- Behandel de binnenkant van je schoenen met een antischimmelspray of poeder. Hoe dat gaat, lees je in de uitlegkaart Schoenen schimmelvrij maken.
- Gebruik een eigen handdoek voor je voeten en was die vaak.
- Heb je ook nagelschimmel? Dan blijft de schimmel vanuit de nagel terugkomen. Overleg met je huisarts of pedicure.

Wat normaal is

- Na een paar dagen jeukt het minder.
- De huid kan nog een tijd schilferen. Dat is herstel.

- Een beetje prikken bij het smeren op een kloofje.

Wanneer je stopt of naar de huisarts gaat

- Na twee tot vier weken goed smeren is het niet beter.
- De huid wordt rood, warm of dik, of je krijgt koorts.
- Je krijgt meer jeuk, blaasjes of uitslag door de crème.
- De hele voetzool is dik en schilferig. Daar komt een crème niet goed genoeg bij.

Niet doen

- Smeer geen hormooncrème op voetschimmel, ook niet tegen de jeuk zonder overleg. Dan wordt de schimmel erger.
- Stop niet zodra de jeuk weg is. Dan komt de schimmel vaak terug.
- Was je voeten niet vaker of heter om de schimmel weg te krijgen. Dat beschadigt de huid.
- Heb je diabetes, minder gevoel in je voeten of een slechte doorbloeding? Overleg eerst met je huisarts.

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.

Schimmelcrème in vier stappen

Uitlegkaart: om op te hangen in de badkamer

Het doel van deze folder

Hang deze kaart op in de badkamer. Doe de vier stappen elke dag, zo vaak als op de bijsluiter staat. Ga door tot ongeveer een week nadat de klachten weg zijn.



De stappen

1. **Wassen en drogen.** Was je voeten met lauw water en een milde wasgel. Droog goed af, ook tussen de tenen.
2. **Dun smeren.** Smeer een dun laagje op de plek en een tot twee centimeter eromheen.
3. **Volhouden.** Een of twee keer per dag, zoals op de bijsluiter staat. Meestal twee tot zes weken.
4. **Schoenen en sokken.** Elke dag schone sokken. Spuit je schoenen in: tien dagen om de dag, daarna eens per week.

Goed om te weten

- Stop niet als de jeuk weg is. Smeer nog een week door.
- Was na het smeren je handen.
- Gebruik je een bloedverdunner, of ben je zwanger? Vraag de apotheek welke crème past.
- Diabetes, een slechte doorbloeding of minder gevoel in je voeten? Overleg eerst met je huisarts.

Ga naar de huisarts bij:

- geen verbetering na twee tot vier weken goed smeren
- roodheid, warmte, zwelling, pus of koorts
- een dikke, schilferende huid over de hele voetzool

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.

Smeerkalender voetschimmel

Vink elke dag af: de crème en je schoenen

Het doel van deze folder

Vul in welk middel je gebruikt en vink elke dag af. Zo houd je het vol tot een week nadat de klachten weg zijn. Neem de kalender mee als je naar de huisarts gaat.

Mijn behandeling

Waar zit de schimmel:.....

Welk middel en hoe vaak per dag:.....

Startdatum:.....

Datum dat de klachten weg waren:.....

Datum dat ik stop (een week later):.....

Elke dag

Zet een kruisje als je gesmeerd hebt. Zet een S op de dagen dat je je schoenen inspuit: de eerste tien dagen om de dag, daarna eens per week.

Week	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Beter?
1								
2								
3								
4								
5								
6								

Na twee tot vier weken

- □ De klachten zijn weg. Ik smeer nog een week door en stop dan.
- □ Het gaat beter. Ik smeer door tot een week nadat de klachten weg zijn.
- □ Het is niet beter. Ik maak een afspraak bij de huisarts.

Stop en neem contact op met je huisarts bij:

- roodheid, warmte, zwelling, pus of koorts
- meer jeuk, blaasjes of uitslag door de crème

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.

Nagelschimmel

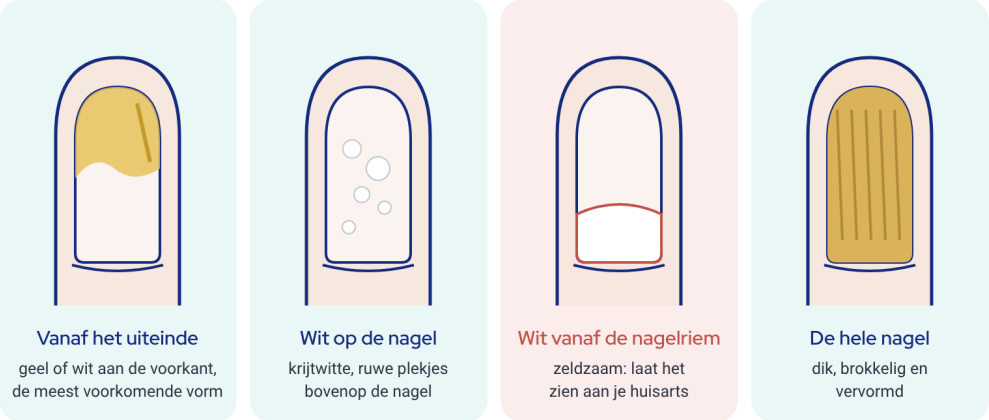
Hoe het ontstaat, hoe het eruitziet en wat je kunt verwachten

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met een teennagel die geel, dik of brokkelig is geworden. Je leest wat nagelschimmel is, welke vormen er zijn en waarom het zo lang duurt. Ook lees je waarom je eerst laat onderzoeken of het echt schimmel is.

Nagelschimmel: de vormen

Waar de schimmel binnenkomt, bepaalt hoe de nagel eruitziet.



Wat nagelschimmel is

Nagelschimmel is een schimmel in de nagel. Je hoort ook wel kalknagel, al zit er geen kalk in. De schimmel leeft van de keratine in de nagel. Omdat er geen bloedvaten in de nagel zitten, kan je afweer er niet goed bij. Daarom gaat nagelschimmel bijna nooit vanzelf weg.

Hoe het begint

Bij ongeveer een op de drie tot vier mensen met nagelschimmel zit er ook schimmel op de huid van de voet. Vaak komt de schimmel van de huid tussen de tenen naar de nagel. Een beschadigde nagel, bijvoorbeeld door druk in de schoen of door sport, is een open deur.

De vormen

- **Vanaf het uiteinde:** de meest voorkomende vorm. De nagel wordt geel of wit aan de voorkant of de zijkant. Onder de nagel komt brokkelig materiaal. De nagel wordt dikker en kan loskomen.
- **Wit op de nagel:** krijtwitte, ruwe plekjes bovenop de nagel. Deze vorm zit oppervlakkig.
- **Wit vanaf de nagelriem:** de nagel wordt wit vanaf de achterkant, terwijl de voorkant nog normaal is. Deze vorm is zeldzaam. Ga ermee naar de huisarts, omdat het kan passen bij een verminderde afweer.
- **De hele nagel:** de hele nagel is dik, brokkelig en vervormd. Dat is het eindstadium van een lang bestaande infectie.

Niet elke gele nagel is schimmel

Minder dan de helft van de dikke, gele teennagels komt door een schimmel. Vaak komt het door druk en stoten, bijvoorbeeld door schoenen, sport of een scheve stand van de tenen. Ook psoriasis kan de nagels veranderen. Een groene nagel komt meestal door een bacterie. Een bruine of zwarte streep in de nagel laat je altijd snel door de huisarts bekijken.

Behandelen of niet

Behandelen hoeft niet. Nagelschimmel is meestal geen gevaar voor je gezondheid. Een uitzondering

is diabetes: dan kan een dikke nagel een wondje of een infectie geven. Overleg dan met je huisarts. Veel mensen hebben vooral last van pijn in de schoen of schamen zich voor hun nagels. Dat zijn goede redenen om er iets aan te doen.

Als je wilt behandelen

Laat eerst onderzoeken of het schimmel is. De behandeling die het beste werkt, is een kuur met tabletten van drie maanden, via de huisarts.

Middelen om op de nagel te smeren werken veel minder goed. Lees er meer over in de folder Behandeling van nagelschimmel.

Geduld

Een teennagel groeit twaalf tot achttien maanden voordat hij helemaal vernieuwd is. Pas dan zie je het resultaat. Ook na een goede behandeling komt nagelschimmel bij twee tot vijf op de tien mensen terug.

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.

Onderzoek naar schimmel

Waarom je het laat onderzoeken en hoe dat gaat

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen bij wie de huisarts of pedicure wil onderzoeken of een plek of nagel echt schimmel is. Je leest waarom dat nodig is, hoe het afnemen gaat en wat de uitslag betekent.

Wat op schimmel lijkt

Aan het uiterlijk zie je het niet zeker.



Waarom onderzoeken

Aan het uiterlijk zie je niet zeker of het schimmel is. Bij de huid is dat vaak niet erg: je kunt een crème proberen. Bij de nagel ligt dat anders. Daar is de behandeling een kuur van drie maanden met tabletten. In Nederlands onderzoek bleek de diagnose op het oog bij een op de vier mensen niet te kloppen. Die mensen zouden dan een kuur krijgen voor iets wat geen schimmel is.

Hoe het afnemen gaat

De huisarts of pedicure maakt de plek eerst schoon met water en zeep en daarna met alcohol. Dan neemt hij wat materiaal af. Bij de huid zijn dat schilfers van de rand van de plek, want daar zit de schimmel. Bij de nagel knipt hij de nagel zo ver mogelijk terug en schraapt hij het brokkelige materiaal onder de nagel weg. Het doet geen pijn.

Gebruik je al een schimmelmiddel? Zeg dat. Dan kan de uitslag onterecht goed zijn.

De soorten onderzoek

Onderzoek	Wat het laat zien
Kijken onder de microscoop	Of er schimmeldraden te zien zij
Kweek	Welke schimmel het is, en of hij
PCR	Of er erfelijk materiaal van een s schimmel nog leeft.
Teststrip	Of er een dermatofyt in zit, de gr Gisten vindt deze test niet.

De uitslag

Een uitslag met schimmel bevestigt het vermoeden. Een uitslag zonder schimmel betekent niet altijd dat er geen schimmel is. Soms is er te weinig of van de verkeerde plek afgenomen. Lijkt het sterk op schimmel, dan kan de huisarts het onderzoek herhalen. Na een behandeling kan een PCR nog positief zijn terwijl de schimmel dood is.

Foto's maken

Maak een foto van de hele voet en van dichtbij, met een datum erbij. Doe dat op dezelfde manier na een paar maanden. Een nagel groeit langzaam. Met foto's zie je beter of er iets verandert.

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.

Behandeling van nagelschimmel

Wel of niet behandelen, wat werkt en wat je kunt verwachten

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met nagelschimmel die willen weten wat hun keuzes zijn. Je leest wanneer behandelen zinvol is, welke behandelingen er zijn en hoe lang het duurt. Zo kun je samen met je huisarts een keuze maken.

Een teennagel groeit uit

Het resultaat zie je pas als de gezonde nagel is aangegroeid.



Eerst zeker weten

Minder dan de helft van de dikke, gele nagels is schimmel. Een behandeling met tabletten duurt drie maanden. Laat daarom eerst onderzoeken of het echt schimmel is. Dat doet de huisarts, of je pedicure neemt materiaal af en geeft dat mee. Meer lees je in de folder Onderzoek naar schimmel.

Behandelen of niet

Nagelschimmel is meestal geen gevaar voor je gezondheid. Je mag dus ook kiezen om niet te behandelen. Heb je last van pijn, druk in je schoen of schaam je je voor je nagels, dan is behandelen een goede keuze. Bij diabetes overleg je met je huisarts, omdat een dikke nagel dan een wondje of infectie kan geven.

Tabletten

Tabletten van de huisarts werken het beste. Bij teennagels duurt de kuur drie maanden. Het middel blijft daarna nog maanden in de nagel werken. Tabletten kunnen bijwerkingen geven, zoals maagklachten, een andere smaak, huiduitslag en soms een probleem met de lever. Sommige tabletten passen niet bij andere medicijnen. De huisarts bespreekt dat met je.

Nagellak en middelen van de drogist

Middelen om op de nagel te smeren dringen maar een klein stukje in de nagel. Ze genezen nagelschimmel bijna nooit helemaal. De huisarts kan een nagellak voorschrijven als tabletten niet kunnen. Je smeert die elke dag, tot de gezonde nagel is uitgegroeid. Zie je na twee maanden geen verbetering, dan stop je.

Potjes en penseeltjes uit de drogist die zeggen dat ze een kalknagel genezen, werken meestal niet. Een verzorgend middel mag volgens de wet ook niet beloven dat het een schimmel geneest.

De nagel dunner maken

Een pedicure kan een dikke nagel knippen, vijlen of frezen. Dan drukt de nagel minder in je schoen en doet lopen minder pijn. De huisarts kan ook een zalf voorschrijven die de nagel zacht maakt. Dit helpt bij de klachten. De schimmel gaat er niet van weg.

Wat afgeraden wordt

- Laser en lichttherapie: duur en niet beter dan niets doen.
- De nagel helemaal laten trekken: pijnlijk en het helpt niet beter.
- Een behandeling zonder dat vaststaat dat het schimmel is.

Wat je kunt verwachten

Een teennagel heeft twaalf tot achttien maanden nodig om helemaal uit te groeien. Na de kuur van drie maanden zie je dus nog lang een aangetaste nagel. Dat betekent niet dat het niet werkt. De kans op succes is kleiner als meer dan de helft van de nagel is aangedaan, als de nagel heel dik is en bij een slechte doorbloeding. Ook na een goede behandeling komt de schimmel bij twee tot vijf op de tien mensen terug.

Tegelijk aanpakken

Heb je ook voetschimmel? Behandel die mee, anders komt de nagelschimmel terug. Behandel ook je schoenen en draag schone sokken.

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.

Een nagel groeit uit

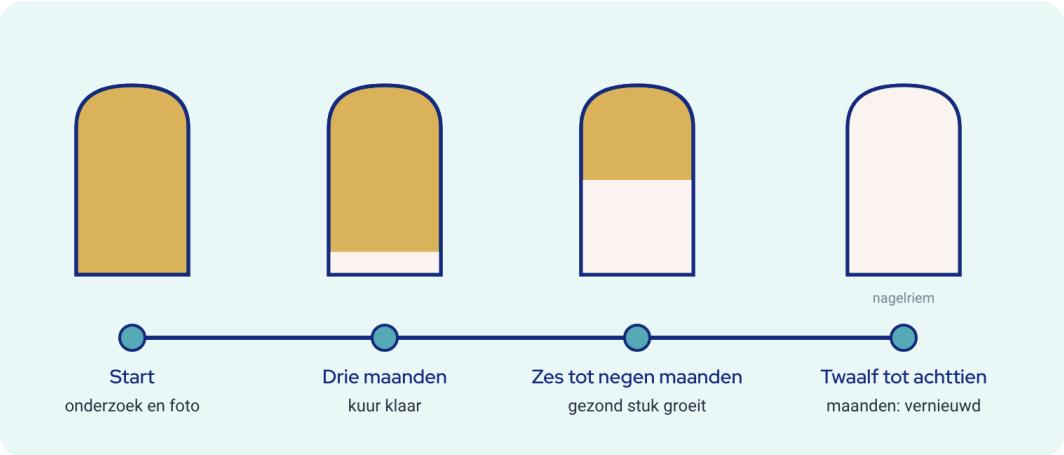
Uitlegkaart: wat een behandeling van nagelschimmel in de tijd betekent

Het doel van deze folder

Na een behandeling van nagelschimmel zie je pas resultaat als de nagel is uitgegroeid. Bij een teennagel duurt dat twaalf tot achttien maanden. Deze kaart laat zien wat je wanneer kunt verwachten.

Een teennagel groeit uit

Het resultaat zie je pas als de gezonde nagel is aangegroeid.



In de tijd

Wanneer	Wat je ziet
Start	De diagnose is bevestigd met onderzoek. Er is een foto gemaakt.
Na drie maanden	De kuur met tabletten is klaar. De nagel ziet er nog bijna hetzelfde uit. Het middel werkt nog door.
Na zes tot negen maanden	Vanaf de nagelriem groeit een stuk gezonde nagel.
Na twaalf tot achttien maanden	De teennagel is helemaal vernieuwd. Nu zie je het resultaat.

Goed om te weten

- Maak elke paar maanden een foto op dezelfde manier. Dan zie je het verschil.
- Een vingernagel groeit sneller dan een teennagel.
- Behandel voetschimmel en je schoenen mee, anders komt het terug.

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.

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.

Schoenen schimmelvrij maken

Uitlegkaart: zo voorkom je dat je jezelf opnieuw besmet

Het doel van deze folder

Schimmelsporen blijven lang in je schoenen zitten. Daarmee raak je je voeten opnieuw besmet, ook na een goede behandeling. Behandel daarom je schoenen tegelijk met je voeten.



Het schema

Stap	Wat je doet	Hoe vaak
1. Insprayen	Spuit de hele binnenkant in met een antischimmelspray, of strooi er antischimmelpoeder in	Vijf keer, om de dag: tien dagen per paar
2. Onderhoud	Opnieuw insprayen	Daarna eens per week
3. Alle schoenen	Doe ook sport-, werk- en skischoenen	Op dezelfde manier
4. Opbergen	Poeder erin en droog opbergen	Bij het opbergen

Verder

- Wissel je schoenen af, zodat ze een dag kunnen drogen.
- Trek elke dag schone sokken aan. Spoelen in de was is belangrijker dan een hoge temperatuur.
- Vriezer, magnetron of een ozondroger werken niet.

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.

Schimmel bij diabetes of een verminderde afweer

Waarom je eerder overlegt en waar je op let

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met diabetes, een slechte doorbloeding, minder gevoel in de voeten, reuma of een verminderde afweer, en voor hun naasten. Voetschimmel en nagelschimmel kunnen bij hen een ingang worden voor een wond of een infectie. Je leest waar je op let en wie je inschakelt.



Voetschimmel met wondjes tussen de tenen, bij een huid die minder goed beschermt.

Waarom je extra oplet

Bij diabetes heb je ongeveer drie keer zoveel kans op nagelschimmel. Het herstel gaat langzamer en er kunnen eerder problemen ontstaan. Een kloofje tussen de tenen kan een ingang zijn voor bacteriën. Dan kan wondroos ontstaan, een infectie van de huid. Een dikke nagel kan drukken en een wondje geven. Uit Nederlands onderzoek blijkt dat nagelschimmel bij diabetes de kans op een wond en op wondroos vergroot.

Wie dit aangaat

- diabetes
- een slechte doorbloeding van de benen
- minder gevoel in de voeten
- reuma
- een behandeling tegen kanker
- medicijnen die de afweer verminderen, of een ziekte van de afweer

Wat je doet

- Bekijk je voeten elke dag, ook tussen de tenen. Lukt dat niet, vraag het dan aan iemand anders.
- Overleg met je huisarts of praktijkondersteuner voordat je zelf iets smeert.
- Vijl, knip of frees niet zelf in een dikke nagel. Laat dat doen door je pedicure of podotherapeut.
- Houd de huid soepel met een verzorgende crème zonder parfum.
- Draag schoenen die goed passen en niet knellen.

Wit vanaf de nagelriem

Wordt een nagel wit vanaf de achterkant, bij de nagelriem, terwijl de voorkant nog normaal is? Dat is een zeldzame vorm van nagelschimmel die kan passen bij een verminderde afweer. Laat dit altijd door je huisarts bekijken.

Vergoeding van voetzorg

Bij diabetes valt de voetzorg soms onder de basisverzekering. De behandeling volgt dan het behandelplan dat de voetzorgverlener met je maakt. Vraag ernaar bij je huisarts of praktijkondersteuner.

Neem dezelfde dag contact op met je huisarts bij:

- een wondje, een blaar of een kloof die niet geneest
- roodheid, warmte, zwelling, pus of een rode streep
- koorts of je ziek voelen

Heb je geen klachten, overleg dan bij je volgende controle over de schimmel.

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.

Schimmel op handen en andere plekken

Als de schimmel van de voeten naar elders gaat

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met voetschimmel die ook plekken krijgen op de handen, in de liezen of op het lichaam. Dezelfde schimmel kan op meer plekken zitten. Je leest hoe dat eruitziet en wat je doet.



Schimmel op een handpalm: droog, schilferig en vaak aan één hand.

Dezelfde schimmel, een andere plek

De schimmel die voetschimmel geeft, kan ook op andere plekken gaan groeien. Op elke plek heeft hij een andere naam. Vaak komt hij daar door krabben aan de jeukende voeten.

Op de hand

Bij een schimmel over de hele voetzool raakt soms ook één hand besmet. De handpalm wordt droog en schilferig, vaak met lijntjes van schilfers. Het zit opvallend vaak aan één hand en twee voeten. Krijg je dit, laat het dan zien aan je huisarts.

Blaasjes op de handen

Bij een voetschimmel met blaasjes kunnen ook jeukende blaasjes op de handen of elders komen. Dat is een reactie van je afweer op de schimmel. In die blaasjes zit geen schimmel. Ze zijn niet besmettelijk en gaan vanzelf weg als de voetschimmel geneest.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een schimmel op de hand, de hoofdhuid of in de baard
- veel plekken, of plekken die steeds groter worden
- geen verbetering na twee tot vier weken smeren
- twijfel of het schimmel is
- een verminderde afweer of diabetes

In de liezen en op het lichaam

In de liezen geeft een schimmel een rode, jeukende plek met een schilferende rand. Op het lichaam zie je een ronde, rode plek die aan de rand groeit, met schilfers op de rand en een rustiger midden. Een schimmel van een huisdier geeft vaak een felle, rode plek.

Wat je doet

- Behandel de voetschimmel, anders komt de schimmel elders terug.
- Krab niet, en was je handen na het smeren van je voeten.
- Gebruik een aparte handdoek voor je voeten.
- Een kleine plek op het lichaam of in de lies behandel je met dezelfde antischimmelcrème. Smeer ook een tot twee centimeter eromheen.
- Smeer geen hormooncrème op een plek waarvan je niet zeker weet wat het is.

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.

Fabels en huismiddeltjes bij schimmel

Wat klopt en wat niet

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen die veel verhalen horen over voetschimmel en kalknagels. Sommige kloppen, andere niet. Je leest wat er bekend is, zodat je zelf een goede keuze maakt.

Wat er verteld wordt

Wat je hoort	Wat er bekend is
Schimmel krijg je als je niet schoon bent	Klopt niet. Schimmels komen bij iedereen voor. Je krijgt het vooral door vocht, warmte en een huid die minder goed beschermt.
Elke gele, dikke nagel is een kalknagel	Klopt niet. Minder dan de helft is schimmel. Vaak komt het door druk of stoten.
Een azijnvoetenbad geneest nagelschimmel	Niet aangetoond. Het zuur komt niet tot in de nagel en kan de huid irriteren.
Teatree-olie werkt natuurlijk en is dus veilig	Het effect is niet goed aangetoond. Teatree-olie geeft vaak een allergie op de huid.
Knoflook of een smeersel met menthol op de nagel helpt	Alleen verhalen, geen bewijs. In zo'n smeersel zit geen middel tegen schimmel.
Chloor of bleek doodt de schimmel	Het beschadigt vooral je huid. Gebruik het niet.
Een potje uit de drogist geneest kalknagels	Een verzorgend middel mag volgens de wet niet beloven dat het schimmel geneest. Het kan de nagel er wel beter laten uitzien.
Schoenen in de vriezer maakt ze schimmelvrij	Klopt niet. De sporen overleven de kou en de schoenen gaan kapot.
Laserbehandeling haalt nagelschimmel weg	Niet beter dan niets doen, en duur. De huisarts raadt het af.
Als de jeuk weg is, kun je stoppen	Klopt niet. Smeer door tot een week nadat de klachten weg zijn, anders komt het terug.

Waarom het soms lijkt te werken

Voetschimmel wisselt in de loop van de tijd. Valt een middeltje samen met een rustige periode, dan lijkt het te werken. Bij nagelschimmel zie je pas na een jaar of langer of iets geholpen heeft.

Wat wel werkt

- Een antischimmelcrème van apotheek of drogist bij voetschimmel, lang genoeg gesmeerd.
- Schoenen en sokken mee aanpakken.
- Bij nagelschimmel: eerst laten onderzoeken, en zo nodig tabletten via de huisarts.
- Een dikke nagel laten dunner maken door een pedicure, tegen de druk in de schoen.

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.

Met schimmel naar de huisarts

Uitlegkaart: de signalen op een rij

> **Het doel van deze folder**
> Voetschimmel behandel je meestal zelf. Bij deze signalen laat je het zien aan je huisarts. Eén signaal is genoeg.



De signalen

- na twee tot vier weken goed smeren is het niet beter
- de hele voetzool is dik en schilferig
- je twijfelt of het schimmel is
- je wilt nagelschimmel laten behandelen
- een nagel wordt wit vanaf de nagelriem
- je hebt diabetes, minder gevoel in je voeten, een slechte doorbloeding of een verminderde afweer

Dezelfde dag

- roodheid, warmte, zwelling, pus, een rode streep of koorts
- een wondje dat niet geneest, bij diabetes
- een bruine of zwarte streep in de nagel die zich uitbreidt naar de huid eromheen

Neem mee naar de huisarts

- Wat je al hebt gebruikt, hoe lang en hoe vaak.
- Welke medicijnen je gebruikt.
- Foto's met een datum, als het is veranderd.
- Een uitslag of materiaal dat de pedicure heeft afgenomen.

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.

Voorbereiden op je afspraak over schimmel

Wat je bijhoudt, meeneemt en vraagt

> **Het doel van deze folder**
>
> Deze folder is voor mensen die naar de huisarts, de pedicure of de podotherapeut gaan met voetschimmel of nagelschimmel. Met een goede voorbereiding haal je meer uit een kort gesprek. Vul de vragen vooraf in en neem dit blad mee.

Over de plek of de nagel

Waar zit het (welke tenen, welke nagels):.....

Sinds wanneer:.....

Is het veranderd (groter, kleur, dikker):.....

Heb je jeuk, pijn of druk in je schoen:.....

Zitten er ook plekken op je handen of elders:.....

Wat je al hebt geprobeerd

- □ Niets, ik heb afgewacht
- □ Een antischimmelcrème. Welke en hoe lang:
- □ Een nagellak of middel voor de nagel. Welk en hoe lang:
- □ Tabletten van de huisarts
- □ Huismiddeltjes, zoals azijn of teatree-olie
- □ Mijn schoenen behandeld
- □ Anders:

Over jezelf

- □ Ik heb diabetes, minder gevoel in mijn voeten of een slechte doorbloeding
- □ Ik heb reuma, of ik word behandeld tegen kanker
- □ Ik gebruik medicijnen die de afweer verminderen
- □ Ik gebruik een bloedverdunner
- □ Ik heb eczeem of psoriasis
- □ Ik sport veel, of draag lang dichte schoenen
- □ Ik ben zwanger of geef borstvoeding

Welke medicijnen gebruik je:.....

Wat je wilt bereiken

- □ Weten of het schimmel is
- □ Minder jeuk of pijn
- □ Een nagel die minder drukt
- □ Een nagel die er beter uitziet

Vragen die je kunt stellen

- Is dit schimmel, of iets anders?
- Kan het onderzocht worden voordat ik begin?
- Wat gebeurt er als ik niets doe?
- Hoe lang duurt de behandeling, en wanneer zie ik resultaat?
- Hoe voorkom ik dat het terugkomt?

Neem foto's mee met een datum, als het is veranderd. Gebruik je al een schimmelmiddel, zeg dat dan als er onderzoek wordt gedaan.

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.

Woordenlijst schimmel

De woorden die je bij de arts en in de folders tegenkomt

Het doel van deze folder

In deze woordenlijst staan de woorden die je tegenkomt bij de huisarts, de pedicure en in de folders over voet- en nagelschimmel. Ze staan op alfabet.

Woord	Betekenis
Antimycoticum	Middel tegen schimmels, als crème, spray, poeder, nagellak of tablet.
Atletenvoet	Andere naam voor voetschimmel op de voetzool en voetrand.
Dermatofyt	De groep schimmels die leeft van keratine en voetschimmel en nagelschimmel geeft.
Erysipelas	Wondroos. Een infectie van de huid door een bacterie, met roodheid, warmte, zwelling en vaak koorts.
Erythrasma	Infectie tussen de tenen door een bacterie. Lijkt op voetschimmel.
Gist	Een schimmel die uit één cel bestaat, zoals candida.
Hyfen	Schimmeldraden.
Kalknagel	Volksnaam voor een dikke, gele, brokkelige nagel. Er zit geen kalk in, en het is lang niet altijd schimmel.
Keratine	Het eiwit van de hoornlaag van de huid, de nagels en de haren.
Kweek	Onderzoek in het laboratorium dat laat zien welke schimmel het is en of hij nog leeft.
Maceratie	Verweking. Witte, zachte huid door vocht, bijvoorbeeld tussen de tenen.
Mocassintype	Voetschimmel over de hele voetzool en de randen, met een dikke, schilferende huid.
Mykide	Jeukende blaasjes elders op het lichaam als reactie op een schimmel. Er zit geen schimmel in.
Onycholyse	Loslaten van de nagel van het nagelbed.
Onychomycose	Nagelschimmel.
PCR	Snel onderzoek dat erfelijk materiaal van een schimmel opspoort.
Psoriasis	Huidziekte met dikke, schilferende plekken. Kan ook de nagels veranderen en lijkt dan op nagelschimmel.
Recidief	Terugkomen van de klachten na een behandeling.
Tinea pedis	Voetschimmel.
Tinea unguium	Nagelschimmel door een dermatofyt.
Zwemmerseczeem	Andere naam voor voetschimmel tussen de tenen. Het is geen eczeem.

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.

Schimmel in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de folders op één blad

Vormen op de voet

Voetschimmel: de vormen

Elke vorm zit op een eigen plek van de voet.



Smeren

Schimmelcrème in vier stappen

Volhouden tot een week nadat de klachten weg zijn.



Vormen aan de nagel

Nagelschimmel: de vormen

Waar de schimmel binnenkomt, bepaalt hoe de nagel eruitziet.



Schoenen

Schoenen schimmelvrij maken

Behandel je schoenen tegelijk met je voeten.



Lijkt op schimmel

Wat op schimmel lijkt

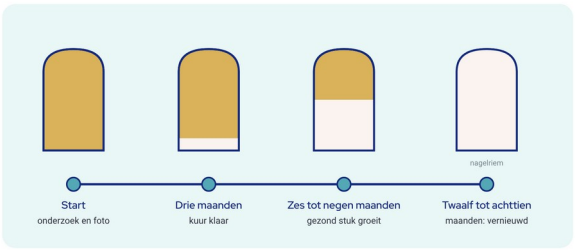
Aan het uiterlijk zie je het niet zeker.



Een nagel groeit uit

Een teennagel groeit uit

Het resultaat zie je pas als de gezonde nagel is aangegroeid.



Ga naar de huisarts bij:

- geen verbetering na twee tot vier weken smeren, of twijfel
- roodheid, warmte, zwelling, pus of koorts
- een bruine of zwarte streep in de nagel
- diabetes of een verminderde afweer

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.