Themamap Wratten

Alle folders, uitlegkaarten en werkbladen over wratten in één bestand

Over deze themamap

In deze themamap staan alle folders van onlinedermatologie.nl over wratten 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.
Wratten	2
Wratten in het kort	4
Hoe een wrat ontstaat	6
Soorten wratten	7
Wrat of likdoorn	9
Voetwratten	10
Vlakke wratten en wratten in het gezicht	12
Wratten rond en onder de nagel	14
Plekjes die op een wrat lijken	16
Zelf een wrat behandelen met salicylzuur	18
Zelf een wrat behandelen in vijf stappen	20
Behandelkalender wratten	21
Behandeling van wratten bij de huisarts en dermatoloog	22
Wratten bij kinderen	24
Wratten: besmetting en voorkomen	26
Wratten bij diabetes of een verminderde afweer	28
Fabels en huismiddeltjes bij wratten	30
Genitale wratten	32
Met een wrat naar de huisarts	34
Voorbereiden op je afspraak over een wrat	35
Woordenlijst wratten	37
Wratten in één oogopslag	38

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.

Wratten

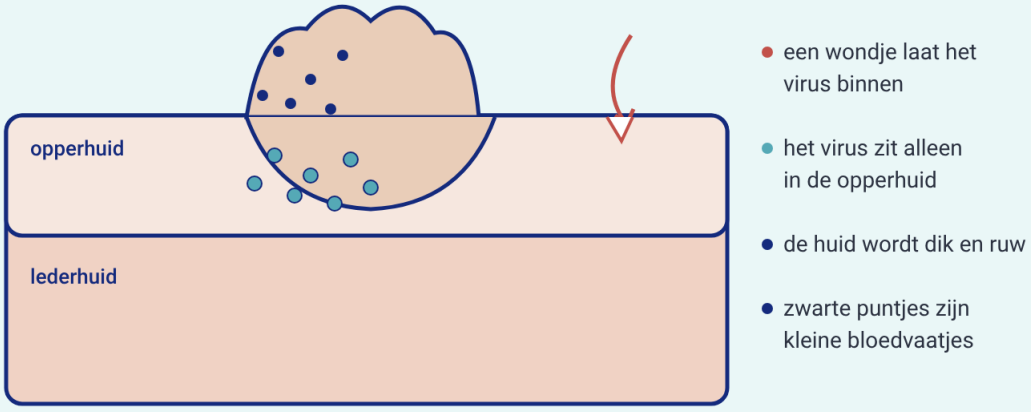
Wat een wrat is, hoe je hem herkent en wat je eraan kunt doen

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.

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.

Hoe een wrat ontstaat

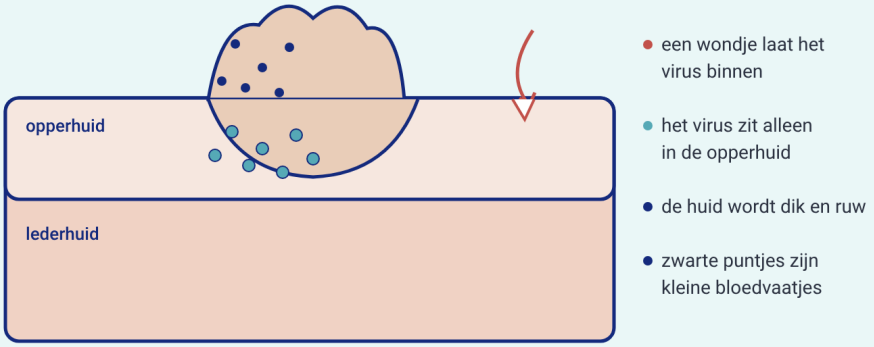
Uitlegkaart: wat het virus in je huid doet

Het doel van deze folder

Deze uitlegkaart laat zien wat er in de huid gebeurt bij een wrat. Als je dat weet, begrijp je ook waarom vijlen en volhouden zo belangrijk zijn.

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.

In vijf stappen

Stap	Wat er gebeurt
1. Binnenkomen	Het virus komt de huid binnen via een heel klein wondje, bijvoorbeeld na krabben, schaven of nagelbijten.
2. Nestelen	Het virus nestelt zich in de onderste cellen van de opperhuid. Dieper gaat het niet.
3. Meeliften	Het virus groeit mee met de huidcellen als die naar boven schuiven. Je afweer merkt het lang niet op.
4. Wrat	De cellen groeien te snel. De huid wordt dik, ruw en soms pijnlijk.
5. Verspreiden	Met de schilfers van de wrat komt het virus weer naar buiten. Zo kan het naar andere plekken of mensen.

Wat dit voor jou betekent

- De dikke hoornlaag houdt een middel tegen. Daarom vijl je eerst.
- Het virus zit niet in het bloed. Een gewone wrat is onschuldig.
- Je afweer ruimt het virus vroeg of laat op. Daarom gaan wratten vaak vanzelf weg.
- Krabben en peuteren verspreiden het virus over je eigen huid.

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.

Soorten wratten

Hoe ze eruitzien, waar ze zitten en wat je ermee doet

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die wil weten welke wrat hij heeft. Elke soort heeft een eigen plek en een eigen aanpak. Kijk eerst waar de wrat zit. Dat zegt vaak al veel.



Gewone wrat

De gewone wrat (verruca vulgaris) is ruw, bobbelig en soms een beetje als een bloemkool. Je ziet vaak kleine zwarte puntjes. Hij zit vooral op handen, vingers, knieën en ellebogen. Bij kinderen is afwachten meestal het beste. Geeft hij last, dan kun je hem behandelen met salicylzuur.



Gewone wratten op duim en vinger.

Voetwrat

Een voetwrat (verruca plantaris) zit op de voetzool. Door het lopen groeit hij naar binnen. Daardoor is hij plat, hard en vaak pijnlijk. Er zit vaak eelt omheen. Een voetwrat lijkt op een likdoorn. Bij een voetwrat stoppen de lijntjes van de huid bij de rand en doet knijpen pijn.



Links een doornwrat, midden en rechts mozaïekwratten op hiel en voorvoet.

Mozaïekwrat

Een mozaïekwrat bestaat uit veel kleine wratjes dicht bij elkaar op de voetzool. Ze doen meestal weinig pijn. Ze zijn wel hardnekkig. Bevriezen helpt hier vaak minder goed, omdat het een groot stuk huid is.

Vlakke wratten

Vlakke wratten (verruca plana) zijn klein, glad, plat en huidkleurig tot lichtbruin. Ze zitten vaak in groepjes in het gezicht, op de handrug of op de benen. Na krabben of scheren kunnen ze in een rijtje ontstaan. In het gezicht behandel je voorzichtig. Bevriezen in het gezicht kan vlekjes geven. Meer lees je in de folder Vlakke wratten en wratten in het gezicht.



Vlakke wratten op de handrug (links) en op de wang (rechts).

Wratten rond of onder de nagel

Wratten rond de nagel komen vooral voor bij nagelbijten en peuteren. Ze zijn lastig te behandelen. Bij de nagelwortel kan een behandeling de nagel blijvend beschadigen. Een plek onder de nagel behandel je nooit zelf. Laat die altijd zien aan je huisarts.

Draadwratjes

Draadwratjes zijn dunne, soms vertakte uitsteeksels. Ze zitten vaak rond de mond, de neus of de ogen. De huisarts kan ze bevriezen of weghalen. Behandel ze niet zelf met salicylzuur, omdat de huid daar dun is.

Genitale wratten

Wratten op of rond de penis, vagina of anus komen door andere types van het virus. Ze gaan over bij seks. Behandel ze nooit met een middel tegen gewone wratten. Ga naar de huisarts of een centrum voor seksuele gezondheid. Meer lees je in de folder Genitale wratten.

Plekjes die op een wrat lijken

Niet alles wat ruw of bobbelig is, is een wrat. Een likdoorn, een ouderdomswrat of waterwratjes lijken er soms op. Bij volwassenen kan een ruwe plek op een huid die veel zon heeft gehad ook iets anders zijn. Twijfel je, laat het dan zien aan je huisarts. Meer lees je in de folder Plekjes die op een wrat lijken.

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.

Wrat of likdoorn

Uitlegkaart: zo zie je het verschil op de voet

Het doel van deze folder

Deze uitlegkaart is voor mensen met een harde, pijnlijke plek op de voet. Een voetwrat en een likdoorn lijken op elkaar. De oorzaak is verschillend, en daarom ook de aanpak.



Het verschil

Waar je op let	Wrat	Likdoorn
Lijntjes van de huid	Stoppen bij de rand van de plek	Lopen over de plek door
Na voorzichtig vijlen	Kleine zwarte puntjes	Een glazige, harde kern
Pijn	Bij knijpen van opzij	Bij drukken van bovenaf
Hoeveel	Vaak meer plekken, ook elders	Meestal één plek op een drukpunt
Oorzaak	Een virus	Druk, bijvoorbeeld door knellende schoenen
Wat helpt	Afwachten of salicylzuur	Minder druk, goede schoenen, pedicure of podotherapeut

Bij twijfel

Vijl na het douchen voorzichtig een laagje eelt weg en kijk opnieuw. Vaak zie je het verschil dan beter. Twijfel je nog, vraag het dan aan je pedicure, podotherapeut of huisarts. Heb je diabetes of een slechte doorbloeding, vijl dan niet zelf.

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.

Voetwratten

Herkennen, pijn verlichten en behandelen

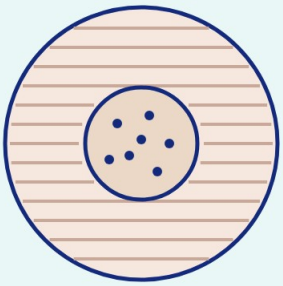
Het doel van deze folder

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.

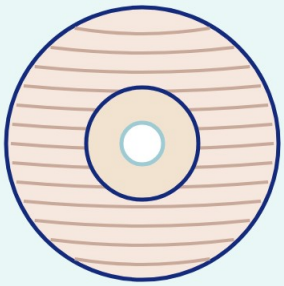
Wrat



- 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.

Vlakke wratten en wratten in het gezicht

Herkennen, rustig aanpakken en de huid sparen

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met vlakke wratten of met wratten in het gezicht. In het gezicht is de huid dun en zie je littekens en vlekjes snel. Daarom is de aanpak hier voorzichtiger dan op handen en voeten.



Vlakke wratten op de handrug (links) en op de wang (rechts).

Wat vlakke wratten zijn

Vlakke wratten zijn kleine, gladde, platte bultjes van een paar millimeter. Ze zijn huidkleurig, roze of lichtbruin. Ze zitten vaak in groepjes in het gezicht, op de handrug, de onderarmen of de benen. Ze doen geen pijn en jeuken meestal niet. Ze komen vooral voor bij kinderen en jongeren.

Wratjes in een rijtje

Na krabben of scheren kunnen vlakke wratten in een lijn ontstaan. Het virus wordt dan langs het krasje of de scheerbaan verspreid. Dat is een teken dat het om vlakke wratten gaat. Het is ook een reden om niet over de wratjes heen te scheren.

Draadwratjes

Rond de mond, de neus en de oogleden zie je soms dunne, uitstekende wratjes. Dat zijn draadwratjes. De huisarts kan ze bevriezen of wegknippen. Behandel ze niet zelf.

Beloop

Vlakke wratten gaan meestal vanzelf weg, vaak binnen een tot twee jaar. Soms worden ze eerst wat rood of jeuken ze. Dat kan een teken zijn dat de afweer ze aan het opruimen is.

Wat je zelf kunt doen

- Afwachten is hier vaak de beste keuze.
- Scheer niet over de wratjes. Gebruik bij scheren een tondeuse of scheer om de plek heen.
- Krab en peuter niet.
- Smeer een droge huid in.

Wat je beter niet doet

- Gebruik geen salicylzuur, mierenzuur of thuisbevriezers in het gezicht.
- Laat vlakke wratten in het gezicht liever niet bevriezen. Bevriezen kan lichte of donkere vlekjes of een litteken geven, vooral op een getinte of donkere huid.
- Probeer de wratjes niet weg te krabben of te knijpen.

Bij de huisarts of dermatoloog

Geven de wratten veel last of schaam je je ervoor, ga dan naar de huisarts. De huisarts verwijst je zo nodig naar de dermatoloog. Die kan een crème voorschrijven die de huid licht prikkelt of de afweer aanzet. Zo'n crème werkt langzaam en kan de huid rood maken.

Plekjes die erop lijken

Vlakke wratten lijken soms op waterwratjes, een moedervlekje, een ouderdomswrat of puistjes. Heb je als volwassene een nieuwe, ruwe plek in het gezicht die niet weggaat, laat die dan zien aan je huisarts.

Neem contact op met je huisarts bij:

- een nieuwe ruwe of schilferige plek in je gezicht die niet weggaat, als je ouder bent
- een plek die bloedt, een wondje geeft of snel groeit
- wratjes op of rond het ooglid of de lippen
- veel last of schaamte door de wratten

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.

Wratten rond en onder de nagel

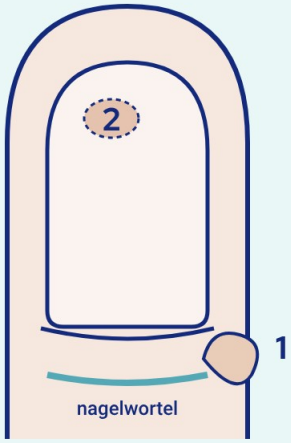
Waarom je hier extra voorzichtig bent

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met een wrat rond of onder een vinger- of teennagel, en voor ouders van kinderen die nagelbijten. Bij de nagel kan een verkeerde behandeling de nagel blijvend beschadigen.

Wratten bij de nagel

Hoe dichter bij de nagelwortel, hoe voorzichtiger.



1 Rond de nagel

- vaak bij nagelbijten en peuteren
- stoppen met bijten is de eerste stap
- laat de huisarts meekijken

2 Onder de nagel

- niet zelf behandelen
- altijd naar de huisarts

Rond de nagel

Een wrat naast of achter de nagel heet een periunguale wrat. Hij komt vooral voor bij kinderen en bij mensen die nagelbijten of aan de nagelriemen peuteren. Door de kleine wondjes komt het virus binnen. Door het bijten verspreid je het naar andere vingers.

Een wrat rond de nagel kan pijn doen en scheurtjes geven. Zit hij dicht bij de nagelwortel, dan kan de nagel ribbels of een vorm krijgen die niet meer weggaat.

Onder de nagel

Een wrat onder de nagel heet een subunguale wrat. Je ziet vaak alleen dat de nagel loslaat, dikker wordt of verkleurt. Het kan pijn doen.

Onder een nagel kunnen ook andere plekken ontstaan die op een wrat lijken, zoals een bloeduitstorting, een schimmel of soms een vorm van huidkanker. Een plek onder de nagel behandel je daarom nooit zelf. Laat hem altijd zien aan je huisarts.



Links een wrat rond de nagel, rechts een wrat onder de nagel. Illustratie, gemaakt met AI.

Stoppen met bijten

Bij wratten rond de nagel is stoppen met nagelbijten en peuteren de belangrijkste stap. Zolang je bijt, komen er steeds nieuwe wratjes bij en werkt geen enkele behandeling goed.

- Houd je nagels kort en glad, dan heb je minder om aan te bijten.
- Smeer je handen en nagelriemen elke dag in.

- Draag een pleister op de vinger waar je het meest aan bijt.
- Let op wanneer je bijt, bijvoorbeeld bij spanning of verveling.

Behandelen

Wratten rond de nagel gaan vaak vanzelf weg, al kan dat lang duren. Je kunt salicylzuur gebruiken, op enige afstand van de nagelriem. Bescherm de huid rond de nagelriem met vaseline. Bevriezen dicht bij de nagelwortel kan de nagel beschadigen. Helpt het niet, dan kiest de huisarts samen met jou wat veilig is.

Niet doen

- Snijd, knip, vijl of frees niet in een wrat bij de nagel.
- Gebruik geen thuisbevriezers rond de nagel en geen zuur op of vlak bij de nagelriem.
- Behandel een plek onder de nagel nooit zelf.

Neem contact op met je huisarts bij:

- elke plek of verkleuring onder de nagel
- een nagel die loslaat, dikker wordt of van vorm verandert
- een wrat rond de nagel die je wilt laten behandelen
- een rode, warme, pijnlijke zwelling naast de nagel of pus
- een donkere streep in de nagel die nieuw is of breder wordt

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.

Plekjes die op een wrat lijken

Likdoorn, waterwratjes, ouderdomswrat en plekken die je moet laten zien

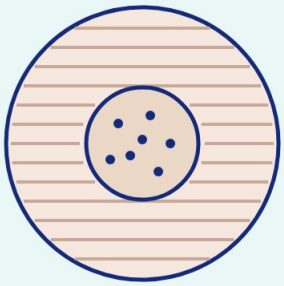
Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die twijfelt of een plekje een wrat is. Veel ruwe of bobbelige plekjes krijgen de naam wrat. Sommige zijn onschuldig en vragen een andere aanpak. Een paar moet je laten zien aan je huisarts.

Wrat of likdoorn?

Ze lijken op elkaar. Zo zie je het verschil.

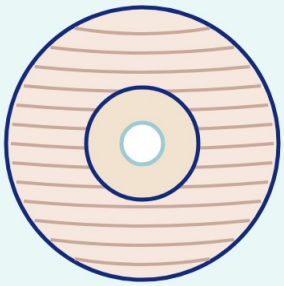
Wrat



- 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.

Likdoorn

Een likdoorn (clavus) is een harde plek met een glazige kern, op een plek waar veel druk is. Bijvoorbeeld op een teen of de bal van de voet. De lijntjes van de huid lopen over de likdoorn door. Drukken doet pijn. Een likdoorn komt door druk, bijvoorbeeld door knellende schoenen of de stand van je voet. Minder druk helpt. Een middel tegen wratten helpt niet. Een pedicure of podotherapeut kan je helpen.

Eelt

Eelt is een dikke, gele laag hoornhuid op plekken met veel druk. Er zit geen kern in en je ziet geen zwarte puntjes. Eelt kun je zelf voorzichtig wegvijlen, tenzij je diabetes, minder gevoel in je voeten of een slechte doorbloeding hebt.

Waterwratjes

Waterwratjes (mollusca contagiosa) zijn gladde, glanzende bolletjes met een kuiltje in het midden. Ze komen door een ander virus. Ze zitten vaak bij jonge kinderen, in de plooien, op de romp of bij eczeem. Ze gaan vanzelf weg, al kan dat een jaar of langer duren. Een behandeling is meestal niet nodig.

Ouderdomswrat

Een ouderdomswrat (seborroïsche keratose) is geen echte wrat. Hij komt niet door een virus en is niet besmettelijk. Het is een bruine, ruwe plek die eruitziet alsof hij op de huid is geplakt. Ouderdomswratten komen vaak voor bij volwassenen vanaf ongeveer 40 jaar. Ze zijn onschuldig. Twijfel je bij een donkere plek, laat hem dan zien.

Steelwratje

Een steelwratje (fibroom) is een zacht, huidkleurig velletje aan een steeltje, vaak in de hals, oksels of liezen. Het is onschuldig en geen echte wrat.

Plekken die je laat zien

Bij volwassenen, en vooral bij ouderen, is niet elke ruwe plek een wrat. Een ruwe, schilferige plek op een huid die veel zon heeft gehad, kan een voorstadium van huidkanker zijn (actinische keratose). Soms is het een vorm van huidkanker.

Dat zie je vooral op de handrug, het gezicht, de oren en een kaal hoofd.

Ook onder of naast een nagel kan een plek op een wrat lijken, terwijl het iets anders is. Laat zo'n plek altijd zien aan je huisarts.

De vuistregel

Een nieuwe plek die alleen staat, niet weggaat of verandert, en die je krijgt als volwassene, behandel je niet zelf als wrat. Laat eerst je huisarts kijken.

Laat een plek zien aan je huisarts bij:

- een plek die bloedt, een wondje geeft of niet geneest
- een plek die snel groeit of van kleur of vorm verandert
- een nieuwe ruwe plek op een huid die veel zon heeft gehad, als je ouder bent
- een plek onder of naast een nagel
- twijfel of het een wrat 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-Behandelrichtlijn Wratten (voet- en handwratten), Thuisarts en het e-book Wratten ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Zelf een wrat behandelen met salicylzuur

Zo doe je het, hoe lang het duurt en wanneer je stopt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen die een hand- of voetwrat zelf willen behandelen, en voor ouders die dat bij hun kind doen. Salicylzuur is de eerste stap bij zelf behandelen. Het werkt alleen als je het goed en lang genoeg doet.

Zelf een wrat behandelen in vijf stappen

Met salicylzuur. Elke dag, ook als je nog niets ziet.



Hoe salicylzuur werkt

Salicylzuur maakt de dikke hoornlaag van de wrat zacht. Zo haal je laagje voor laagje de wrat weg. Het prikkelt ook de huid, zodat je afweer het virus beter opruimt. Het werkt langzaam. Je ziet vaak pas na een paar weken verschil.

Welk middel je gebruikt

Bij de drogist en de apotheek koop je middelen met salicylzuur, als vloeistof, zalf of pleister. Die zijn meestal zwakker dan 40 procent. De huisarts adviseert salicylzuur 40 procent. Vraag bij de apotheek welk middel je hebt en hoe sterk het is.

Heb je last van irritatie? Smeer dan om de dag, of gebruik een zwakker middel van 20 procent.

Zo doe je het, elke dag

1. Week de wrat vijf minuten in warm water, bijvoorbeeld na het douchen. Droog goed af.
2. Vijl het witte, zachte eelt voorzichtig weg. Gebruik een eigen vijl of puimsteen, alleen voor de wrat. Stop als het pijn doet of bloedt.
3. Smeer vaseline op de gezonde huid rond de wrat. Je kunt ook een pleister met een gaatje gebruiken.
4. Breng het salicylzuur alleen op de wrat aan. Laat het drogen.
5. Doe er een pleister op en laat die zitten tot de volgende dag.

Was na het smeren je handen. Gooi wat je gebruikt hebt weg, of houd het apart.

Hoe lang je smeert

Reken op acht tot twaalf weken. Ga door tot de wrat weg is en de lijntjes van de huid weer doorlopen. Stop na drie maanden. Langer doorgaan helpt niet beter. Stop niet te vroeg: dat is de belangrijkste reden dat salicylzuur niet werkt.

Gebruik de behandelkalender om elke dag af te vinken. Zo zie je hoe het gaat.

Wat normaal is

- De huid van de wrat wordt wit en zacht.

- Een beetje prikken of branden tijdens het smeren.
- De huid rond de wrat wordt wat rood.

Wanneer je stopt

- De huid rond de wrat doet erg pijn, wordt erg rood of gaat ontsteken.
- Er ontstaat een wondje of de wrat gaat bloeden.
- Na drie maanden goed smeren is de wrat niet kleiner. Ga dan naar de huisarts.

Niet doen

- Gebruik geen salicylzuur in het gezicht, op de geslachtsdelen of onder de nagel.
- Gebruik het niet zonder overleg met je huisarts als je diabetes, minder gevoel in je voeten, een slechte doorbloeding of een verminderde afweer hebt.
- Snijd, knip of brand niet in de wrat.
- Gebruik de vijl niet voor de rest van je huid of je nagels.

Andere middelen bij de drogist

Er zijn ook middelen met mierenzuur en middelen om een wrat thuis te bevriezen. Mierenzuur is een mildere keuze, bijvoorbeeld voor kinderen die salicylzuur niet goed verdragen. Er is minder onderzoek naar gedaan. Middelen om thuis te bevriezen worden minder koud dan het bevriezen bij de huisarts en werken minder goed. Ze zijn lastig goed te gebruiken en kunnen een blaar of brandwond geven. Gebruik ze niet bij kinderen.

Kinderen

Bij kinderen gaan wratten vaak vanzelf weg. Behandel alleen als je kind er last van heeft. Vanaf ongeveer zes jaar kun je salicylzuur gebruiken, met hulp van een ouder. Maak er een vast moment van, bijvoorbeeld na het tandenpoetsen.

Neem contact op met je huisarts bij:

- veel pijn, roodheid, zwelling of pus rond de wrat
- een wrat die gaat bloeden of een wondje dat niet geneest
- een wrat die na drie maanden elke dag smeren niet kleiner is
- diabetes of een slechte doorbloeding, voordat je begint
- twijfel of het een wrat 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-Behandelrichtlijn Wratten (voet- en handwratten), Thuisarts en het e-book Wratten ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Zelf een wrat behandelen in vijf stappen

Uitlegkaart: om op te hangen bij je spullen

Het doel van deze folder

Hang deze kaart op in de badkamer. Doe de vijf stappen elke dag, ook als je nog geen verschil ziet. Reken op acht tot twaalf weken. Stop na drie maanden.



De stappen

1. **Weken.** Houd de wrat vijf minuten in warm water, bijvoorbeeld na het douchen. Droog goed af.
2. **Vijlen.** Vijl het witte, zachte eelt voorzichtig weg met een eigen vijl. Stop als het pijn doet of bloedt.
3. **Beschermen.** Smeer vaseline op de gezonde huid rond de wrat.
4. **Aanbrengen.** Breng salicylzuur alleen op de wrat aan, laat drogen en doe er een pleister op.
5. **Volhouden.** Elke dag, tot de wrat weg is. Maximaal drie maanden.

Goed om te weten

- Wordt de wrat wit en zacht? Dat hoort erbij.
- Veel irritatie? Smeer om de dag, of gebruik een zwakker middel.
- Niet in het gezicht, op de geslachtsdelen of onder de nagel.
- Diabetes, een slechte doorbloeding of een verminderde afweer? Overleg eerst met je huisarts.

Stop en neem contact op met je huisarts bij:

- veel pijn, roodheid, zwelling of pus
- een wrat die gaat bloeden of een wondje dat niet geneest
- geen verschil na drie maanden elke dag smeren

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.

Behandelkalender wratten

Vink elke dag af. Zo houd je het twaalf weken vol.

Het doel van deze folder

Vul in welk middel je gebruikt en vink elke dag af. Neem de kalender mee als je naar de huisarts gaat.

Mijn behandeling

Welke wrat (plek):.....

Welk middel en hoe sterk:.....

Startdatum:.....

Datum dat ik stop (na twaalf weken):.....

Elke dag

Zet een kruisje als je gesmeerd hebt, een R bij rood of pijnlijk.

Week	ma	di	wo	do	vr	za	zo	Wrat kleiner?
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								

Na twaalf weken

- □ De wrat is weg. Ik stop.
- □ De wrat is kleiner, maar nog niet weg. Ik overleg met de huisarts.
- □ De wrat is niet kleiner. Ik maak een afspraak bij de huisarts.

Stop en neem contact op met je huisarts bij:

- veel pijn, roodheid, zwelling of pus, bloeden of een wondje dat niet geneest

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.

Behandeling van wratten bij de huisarts en dermatoloog

Wat er kan als zelf behandelen niet genoeg helpt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen die een wrat hebben die last blijft geven. Je leest welke behandelingen de huisarts en de dermatoloog hebben, wat je ervan kunt verwachten en wat je zelf doet na de behandeling.

Behandeling van wratten stap voor stap

Begin onderaan. Ga pas verder als de wrat last blijft geven.



Stap voor stap

Bij wratten begin je met de lichtste stap. Je gaat pas verder als de wrat last blijft geven.

1. Afwachten. Veel wratten gaan vanzelf weg.
2. Zelf behandelen met salicylzuur, elke dag, maximaal drie maanden.
3. De huisarts: bevriezen of een sterker middel.
4. De dermatoloog: als niets helpt, bij twijfel of bij veel wratten.

Geen enkele behandeling werkt altijd. Ook na een behandeling kan een wrat terugkomen.

Bevriezen

De huisarts bevriest de wrat met vloeibare stikstof. Dat is heel koud. De huisarts houdt een wattenstaafje of spuitje een paar seconden op de wrat. Dat doet pijn, een paar minuten tot een paar uur. Vaak ontstaat er een blaar, soms met bloed erin. Na een paar weken valt de wrat met de blaar af.

Bevriezen gebeurt elke twee tot vier weken, tot de wrat weg is. Na drie maanden stop je. Vaker helpt dan niet beter. Sommige pedicures hebben een opleiding gevolgd om wratten te bevriezen.

Na het bevriezen

- Prik een blaar niet door. Gaat hij vanzelf open, dek hem dan af met een pleister.
- Je mag douchen en zwemmen.
- Krijg je veel pijn, pus of koorts, neem dan contact op met de huisarts.

Bevriezen is niet voor iedereen

- Jonge kinderen vinden het vaak te pijnlijk.
- Bij een mozaïekwrat helpt het vaak minder goed.

- In het gezicht kan het lichte of donkere vlekjes geven. Vlakke wratten in het gezicht bevriest de huisarts daarom liever niet.
- Op een donkere huid kan een lichte plek achterblijven.

Een sterker middel

De huisarts kan salicylzuur 40 procent voorschrijven, met een goede uitleg over smeren. Soms tipt de huisarts de wrat aan met een sterk zuur. Dat doet alleen de huisarts, nooit jij zelf.

Bij de dermatoloog

De dermatoloog ziet wratten die niet weggaan, wratten op lastige plekken en plekken waarvan niet zeker is of het een wrat is. De dermatoloog kan:

- een stukje huid weghalen voor onderzoek (biopt);
- de wrat wegschrapen of weglaseren;
- een crème geven die de afweer van de huid aanzet;
- andere behandelingen doen bij heel veel of hardnekkige wratten.

Wegsnijden geeft een litteken en de wrat komt dan vaak terug. Daarom gebeurt dat weinig.

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.

Wratten bij kinderen

Voor ouders: afwachten, behandelen en wat je tegen je kind zegt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor ouders van kinderen met wratten. Wratten zijn bij kinderen heel gewoon. Ze gaan meestal vanzelf weg. Je leest wanneer behandelen zinvol is en hoe je dat samen met je kind doet.

Wratten gaan vaak vanzelf weg

Bij kinderen sneller dan bij volwassenen.



Hoe vaak wratten voorkomen

Ongeveer een op de drie kinderen op de basisschool heeft wratten. Bij vierjarigen is dat ongeveer een op de zeven, bij elfjarigen bijna de helft. Veel ouders hebben de wratten van hun kind nog niet eens gezien.

Kinderen krijgen vaker wratten omdat hun afweer het virus nog niet kent. Ze lopen vaak op blote voeten, hebben veel huidcontact en krijgen sneller kleine wondjes.

Afwachten

Bij kinderen gaan wratten sneller vanzelf weg dan bij volwassenen. Na een jaar is ongeveer de helft weg, na twee jaar twee derde. Heeft je kind er geen last van, dan hoef je niets te doen. Afwachten is de rustigste keuze voor je kind.

Wanneer behandelen zinvol is

- De wrat doet pijn, bijvoorbeeld een voetwrat bij lopen of sporten.
- Je kind schaamt zich of wordt gepest.
- Je kind blijft eraan peuteren of bijten, waardoor er steeds meer komen.

Zo behandel je samen

Vanaf ongeveer zes jaar kun je salicylzuur gebruiken, met jouw hulp. Doe het elke dag op een vast moment, bijvoorbeeld na het tandenpoetsen. Week, vijl, bescherm de huid eromheen, smeer en doe er een pleister op. Houd het acht tot twaalf weken vol, maximaal drie maanden. Een kalender met stickers helpt om vol te houden.

Mierenzuur is een mildere keuze als je kind salicylzuur niet goed verdraagt. Bevriezen bij de huisarts doet pijn. Veel jonge kinderen vinden dat te eng.

Uitleg aan je kind

- Een wrat is een klein bultje door een virus. Iedereen kan het krijgen.
- Het is niet vies en het is niet jouw schuld.
- Hij gaat meestal vanzelf weg. Dat kan wel even duren.
- Niet krabben, bijten of peuteren. Dan komen er meer.

School, sport en zwemmen

Je kind mag gewoon naar school, gym, zwemles en de sportclub. Afdekken is niet nodig. Geef je kind een eigen handdoek mee. In een gedeelde douche kan je kind slippers dragen. Dat het wratten voorkomt, is niet bewezen.

Niet doen

- Geen huismiddeltjes zoals knoflook, azijn, oliën of tape. Het is niet bewezen dat ze beter werken dan niets doen, en ze kunnen de huid beschadigen. Jonge kinderen kunnen ze ook in hun mond stoppen.
- Niet snijden, knippen of branden.
- Geen salicylzuur in het gezicht of onder de nagel. Rond de nagel mag het, op enige afstand van de nagelriem.

Ga met je kind naar de huisarts bij:

- een wrat rond of onder een nagel
- een wrat in het gezicht die je wilt laten behandelen
- een plek die bloedt, snel groeit of er anders uitziet dan een wrat
- heel veel wratten, of een kind met een verminderde afweer
- wratten bij de geslachtsdelen of de anus

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.

Wratten: besmetting en voorkomen

Hoe het virus overgaat en wat echt helpt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor iedereen die wil weten hoe je wratten krijgt en hoe je ze voorkomt. Er gaan veel verhalen rond over wratten. Hier lees je wat we er zeker over weten.



Hoe het virus overgaat

Het wrattenvirus gaat over door huidcontact en via spullen en vloeren. Denk aan een handdoek, een vijl, een douchevloer of een gymvloer. Op een vochtige vloer kan het virus uren tot dagen blijven leven.

Het virus kan alleen binnenkomen als de huid een klein wondje heeft. Een gave, gezonde huid laat het virus bijna niet door. Daarom krijgt niet iedereen een wrat die in contact komt met het virus.

Jezelf besmetten

Je kunt het virus ook over je eigen huid verspreiden. Dat gebeurt door krabben, peuteren, nagelbijten en scheren. Daarom ontstaan er soms meer wratten naast elkaar of in een rijtje.

Wie sneller wratten krijgt

- Kinderen, omdat hun afweer het virus nog niet kent.
- Mensen met eczeem, een droge of gebarsten huid.
- Mensen die nagelbijten of aan hun huid peuteren.
- Mensen die vaak met natte handen werken, of vaak op blote voeten lopen in zwembad of kleedkamer.
- Mensen met een verminderde afweer.

Tijd tussen besmetting en wrat

Tussen besmetting en het zien van een wrat zitten meestal twee tot zes maanden, soms meer dan een jaar. Een wrat die je nu ziet, heb je dus al veel eerder opgelopen, en meestal weet je niet waar.

Wat helpt

- Krab, peuter en bijt niet aan wratten en nagels.
- Gebruik een eigen handdoek, eigen sokken en een eigen vijl.

- Gebruik de vijl voor de wrat niet voor je gezonde huid of nagels.
- Smeer een droge huid in en laat eczeem goed behandelen.
- Scheer niet over een wrat heen.

Wat niet nodig is

- Je hoeft een wrat niet af te dekken bij zwemmen, gym of sport.
- Je hoeft niet thuis te blijven van school of werk.
- Je hoeft je huis niet te ontsmetten of het wasgoed apart te wassen.
- Je mag slippers dragen in een gedeelde douche. Dat ze voetwratten voorkomen, is nooit bewezen.

Wratten en hygiëne

Wie een wrat krijgt, is niet vies of slordig geweest. Een wrat zegt niets over hoe schoon je bent. Het virus is overal en maakt gebruik van een klein wondje.

Genitale wratten

Wratten op of rond de geslachtsdelen komen door andere types van het virus. Die gaan vooral over bij seks. Een gewone wrat op je hand wordt geen genitale wrat. Tegen de types die genitale wratten geven, bestaat een vaccin. Meer lees je in de folder Genitale wratten.

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.

Wratten bij diabetes of een verminderde afweer

Wanneer je eerder overlegt en minder zelf doet

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met diabetes, een slechte doorbloeding, minder gevoel in de voeten of een verminderde afweer. Bij jou vraagt een wrat om extra voorzichtigheid. Een klein wondje kan bij jou slecht genezen.

Diabetes en voeten

Bij diabetes kan het gevoel in je voeten minder worden en kan de doorbloeding slechter zijn. Een wondje voel je dan soms niet en het geneest langzaam. Wat bij een ander een blaar geeft, kan bij jou een wond worden die lang openblijft.

- Gebruik geen salicylzuur, mierenzuur, thuisbevriezers of ander middel dat de huid aantast, zonder overleg.
- Snijd, knip of vijl niet zelf in een wrat of eelt.
- Laat een plek op je voet altijd zien aan je huisarts, praktijkondersteuner, podotherapeut of medisch pedicure.
- Kijk elke dag naar je voeten, ook tussen de tenen.

Een slechte doorbloeding

Heb je vaatproblemen in de benen of etalagebenen, dan geldt hetzelfde. Een wondje aan de voet geneest slecht. Overleg altijd voordat je een wrat behandelt.

Een verminderde afweer

Je afweer kan minder zijn door een ziekte of door medicijnen. Denk aan prednison, methotrexaat, middelen na een transplantatie, chemotherapie of biologische medicijnen. Je krijgt dan vaker wratten. Ze worden groter, er komen er meer en ze gaan minder snel vanzelf weg.

Bij een verminderde afweer is niet elke plek die op een wrat lijkt ook een wrat. Na een transplantatie is de kans op huidkanker groter. Laat nieuwe of veranderende plekken daarom altijd zien.

Wat je zelf kunt doen

- Ga eerder naar de huisarts, ook als je geen alarmsignalen ziet.
- Vertel bij elke zorgverlener welke medicijnen je gebruikt.
- Houd je huid soepel en heel. Smeer een droge huid elke dag in.
- Krab en peuter niet aan wratten.

Ouderen

Bij ouderen komen gewone wratten weinig voor. Een nieuwe ruwe plek op de handrug, het gezicht of een kaal hoofd is daarom eerder iets anders, zoals een ouderdomswrat of een voorstadium van huidkanker. Laat zo'n plek zien voordat je hem behandelt.

Neem contact op met je huisarts bij:

- elke wrat of plek op je voet als je diabetes of een slechte doorbloeding hebt
- een wondje, roodheid of zwelling rond een wrat
- veel of snel groeiende wratten bij een verminderde afweer
- een nieuwe of veranderende plek na een transplantatie

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.

Fabels en huismiddeltjes bij wratten

Wat klopt en wat niet

> **Het doel van deze folder**
> Deze folder is voor iedereen die online of van anderen tips over wratten hoort. Er gaan veel verhalen rond. Hier lees je wat we er zeker over weten.

Fabels

Je hoort	Wat klopt
Wratten krijg je als je vies bent.	Een wrat komt door een virus dat binnenkomt via een klein wondje. Het zegt niets over hygiëne.
Een wrat zaait uit en kan kanker worden.	Een wrat blijft in de bovenste laag van de huid. Hij wordt geen kanker. Het virus kan zich wel over je eigen huid verspreiden door krabben en peuteren.
Een wrat gaat nooit vanzelf weg.	De meeste wratten gaan vanzelf weg. Na een jaar de helft, na twee jaar twee derde.
Wratten heb je opgelopen in het zwembad.	Tussen besmetting en het zien van een wrat zitten vaak maanden. Waar je hem opliep, weet je bijna nooit.
Je moet de wrat afdekken bij zwemmen.	Dat is niet nodig. Je mag gewoon zwemmen, gymmen en sporten.
Een wrat heeft wortels die je eruit moet halen.	Een wrat heeft geen wortels. De zwarte puntjes zijn kleine bloedvaatjes.
Bij een wrat op je hand krijg je ook genitale wratten.	Genitale wratten komen door andere types van het virus. Een handwrat wordt geen genitale wrat.

Huismiddeltjes

Veel mensen proberen knoflook, appelazijn, theeboomolie, aloë vera, stinkende gouwe, bananenschil of tape. Van geen van deze middelen is bewezen dat ze beter werken dan niets doen. Sommige geven wel schade, zoals irritatie, een brandwond of een allergie. Bij kinderen is dat extra risicovol.

Tape. Over het afplakken van een wrat met tape zijn de onderzoeken het niet eens. Het beste onderzoek laat geen effect zien. Huisartsen raden het daarom niet aan.

Zelf snijden, knippen of branden. Doe dit nooit. Het doet pijn, geeft een litteken of een infectie en de wrat komt vaak terug.

Supplementen. Er is geen bewijs dat vitamines of andere supplementen helpen tegen wratten.

Waarom een huismiddel soms lijkt te werken

Wratten gaan vaak vanzelf weg. Als je toevallig net iets probeert, lijkt het of het middel werkte. Dat is ook de reden dat er zoveel verhalen rondgaan.

Wat helpt volgens onderzoek

- Afwachten, als de wrat geen last geeft.
- Salicylzuur, elke dag, maximaal drie maanden. Lees de folder Zelf een wrat behandelen met salicylzuur.
- Bevriezen bij de huisarts, als zelf behandelen niet genoeg helpt.
- Niet krabben, peuteren of nagelbijten.

Informatie checken

Twijfel je over een tip of product? Vraag je af wie de informatie schrijft, of er iets verkocht wordt en of de informatie past bij wat je huisarts zegt. Betrouwbare informatie vind je op thuisarts.nl en onlinedermatologie.nl.

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.

Genitale wratten

Wratten op of rond de penis, vagina of anus

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met wratjes op of rond de geslachtsdelen of de anus, en voor hun partner. Genitale wratten zijn een soa. Ze zijn vervelend, maar meestal onschuldig. Je leest hoe je ze herkent, wat er aan te doen is en hoe je anderen beschermt.

Wat genitale wratten zijn

Genitale wratten (condylomen) zijn wratjes op of rond de penis, de vagina, de schaamlippen of de anus. Ze komen door het humaan papillomavirus, maar door andere types dan bij hand- en voetwratten. Bijna altijd gaat het om HPV-type 6 of 11. Deze types geven geen kanker.

Hoe ze eruitzien

Het zijn kleine, zachte bultjes. Ze zijn huidkleurig, roze of bruin. Soms staan ze los, soms zitten ze in groepjes, als een bloemkooltje. Ze doen meestal geen pijn. Soms jeuken ze of bloeden ze een beetje.

Besmetting

Genitale wratten gaan over bij seks, ook bij huid-op-huidcontact zonder geslachtsgemeenschap. Tussen besmetting en het zien van de wratjes zitten meestal twee tot zes maanden. Het virus kan ook overgaan als je geen wratjes ziet. Een condoom geeft minder kans op besmetting, maar beschermt niet helemaal.

Naar de huisarts

Ga met wratjes bij de geslachtsdelen of de anus altijd naar je huisarts of een centrum voor seksuele gezondheid van de GGD. Behandel ze nooit zelf met een middel tegen gewone wratten. De huid is daar dun en kan beschadigen. De huisarts kijkt ook of het wel wratjes zijn en of een test op andere soa's zinvol is.

Behandeling

Genitale wratten kunnen vanzelf weggaan, maar dat kan lang duren. De huisarts kan je een middel geven dat je zelf aanbrengt, of de wratjes bevriezen. Soms zijn meer behandelingen nodig. Bij veel of hardnekkige wratjes verwijst de huisarts je naar de dermatoloog of de gynaecoloog.

Na een behandeling kan het virus nog in de huid zitten. Wratjes kunnen daarom terugkomen.

Zwangerschap

Ben je zwanger, vertel dat dan aan je huisarts. Sommige middelen mag je in de zwangerschap niet gebruiken. Overleg ook met je verloskundige.

Vaccin

Sinds 1 september 2026 geeft het Rijksvaccinatieprogramma een HPV-vaccin dat ook beschermt tegen de types die genitale wratten geven. Het werkt het best als je het krijgt voordat je seks hebt. Wratjes die je al hebt, haalt het niet weg. Wie vóór die datum is gevaccineerd, kreeg meestal een vaccin dat niet tegen genitale wratten beschermt.

Wat je zelf kunt doen

- Krab en scheer niet over de wratjes.
- Gebruik een condoom. Dat geeft minder kans dat je het virus doorgeeft.
- Ga voor een soa-test als je een nieuwe partner hebt of klachten krijgt.

Je partner

Vertel je partner dat je genitale wratten hebt. Een partner zonder klachten hoeft niet behandeld te worden.

Neem contact op met je huisarts of een centrum voor seksuele gezondheid bij:

- wratjes of bultjes op of rond de geslachtsdelen of de anus
- bloedverlies, pijn of een wondje bij de wratjes
- wratjes die terugkomen na een behandeling
- vragen over een soa-test

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 NVDV/NVMM-richtlijn Seksueel overdraagbare aandoeningen (module Anogenitale wratten, 2024), de LCI-richtlijn HPV, het RIVM, Thuisarts en het e-book Wratten ontcijferd (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.

Met een wrat naar de huisarts

Uitlegkaart: de signalen op een rij

> **Het doel van deze folder**
> De meeste wratten zijn onschuldig en kun je zelf behandelen of afwachten. Bij deze signalen laat je de plek zien aan je huisarts. Eén signaal is genoeg.



De signalen

- de plek bloedt zonder dat je eraan kwam, groeit snel of verandert van kleur
- er is een wondje dat niet geneest
- de wrat zit rond of onder een nagel, of op of rond de geslachtsdelen
- een nieuwe plek op handrug of gezicht als je ouder bent
- je hebt diabetes of een verminderde afweer
- na drie maanden goed behandelen is er geen verschil, of je weet niet zeker of het een wrat is

Waarom deze signalen

Een gewone wrat bloedt niet vanzelf, groeit langzaam en heeft geen wondje. Past een plek daar niet bij, dan kan het iets anders zijn dan een wrat. Dat is meestal ook onschuldig, maar de huisarts moet ernaar kijken. Bij een plek rond of onder de nagel, bij diabetes en bij een verminderde afweer kan een behandeling meer kwaad doen dan goed. Daarom overleg je dan eerst.

Neem mee naar de huisarts

- Sinds wanneer je de plek hebt en of hij is veranderd.
- Wat je al hebt geprobeerd, hoe lang en hoe vaak.
- Welke medicijnen je gebruikt.
- Een paar foto's met een datum, als de plek is veranderd.

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.

Voorbereiden op je afspraak over een wrat

Wat je bijhoudt, meeneemt en vraagt

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

Over de plek

Waar zit de plek:.....

Sinds wanneer heb je de plek:.....

Hoeveel plekken zijn er:.....

Is de plek veranderd (groter, kleur, bloeden):.....

Doet de plek pijn, en wanneer:.....

Wat je al hebt geprobeerd

- □ Niets, ik heb afgewacht
- □ Salicylzuur. Hoe sterk en hoe lang:
- □ Mierenzuur of een thuisbevriezer
- □ Bevriezen bij de huisarts. Hoe vaak:
- □ Huismiddeltjes, zoals tape, knoflook of azijn
- □ Anders:

Hoe ging het smeren (elke dag, soms, gestopt):.....

Waarom ben je gestopt:.....

Over jezelf

- □ Ik heb diabetes, minder gevoel in mijn voeten of een slechte doorbloeding
- □ Ik gebruik medicijnen die de afweer verminderen
- □ Ik heb eczeem of een andere huidziekte
- □ Ik bijt op mijn nagels of peuter aan mijn huid
- □ Ik ben zwanger

Wat je wilt bereiken

- □ Minder pijn
- □ Dat de wrat weggaat
- □ Weten wat het is
- □ Advies over zelf behandelen

Wat wil je absoluut niet meer proberen:.....

Vragen die je kunt stellen

- Is dit een wrat, of iets anders?

- Wat gebeurt er als ik afwacht?
- Welke behandeling past bij mij, en hoe lang duurt die?
- Wat doe ik zelf, en wanneer kom ik terug?
- Wanneer moet ik eerder contact opnemen?

Neem een foto mee als de plek is veranderd, of maak er een paar in de tijd. Zo zie je samen hoe het gaat.

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.

Woordenlijst wratten

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 dermatoloog, de pedicure en in de folders over wratten. Ze staan op alfabet.

Woord	Betekenis
Actinische keratose	Ruwe, schilferige plek op een huid die veel zon heeft gehad. Een voorstadium van huidkanker dat soms op een wrat lijkt.
Afweer	Het systeem in je lichaam dat virussen en bacteriën opruimt.
Clavus	Likdoorn. Een harde plek met een glazige kern, door druk.
Condyloom	Genitale wrat.
Cryotherapie	Bevriezen met vloeibare stikstof.
Doornwrat	Een voetwrat die diep zit en pijn doet.
Draadwratje	Een dun, uitstekend wratje, vaak rond mond, neus of ogen.
Eelt	Een dikke laag hoornhuid op een plek met veel druk.
Hoornlaag	De buitenste laag van de huid.
HPV	Humaan papillomavirus. Het virus dat wratten geeft. Er zijn meer dan tweehonderd types.
Mierenzuur	Een middel tegen wratten bij de drogist. Een mildere keuze dan salicylzuur.
Mollusca contagiosa	Waterwratjes. Gladde bolletjes met een kuiltje, door een ander virus.
Mozaïekwrat	Veel kleine voetwratjes dicht bij elkaar.
Nagelwortel	Het deel van de nagel onder de nagelriem waar de nagel groeit. Ook matrix genoemd.
Opperhuid	De bovenste laag van de huid. Hier zit het wrattenvirus.
Periunguaal	Rond de nagel.
Salicylzuur	Een middel dat de hoornlaag zacht maakt. De eerste stap bij zelf behandelen.
Seborroïsche keratose	Ouderdomswrat. Een onschuldige, bruine, ruwe plek. Geen echte wrat.
Subunguaal	Onder de nagel.
Verruca plana	Vlakke wrat.
Verruca plantaris	Voetwrat.
Verruca vulgaris	Gewone wrat.
Verruca	Het medische woord voor wrat.

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.

Wratten in één oogopslag

De belangrijkste plaatjes uit de folders op één blad

Soorten



Stap voor stap



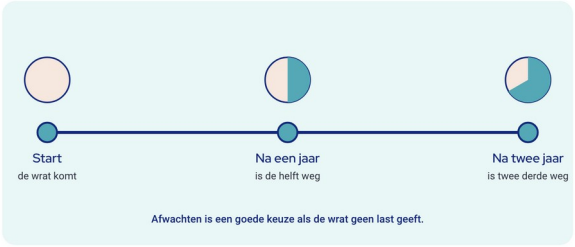
Wrat of likdoorn



Zelf behandelen



Vanzelf weg



Voorkomen



Ga naar de huisarts bij:

- bloeden, een wondje, snelle groei of een andere kleur
- een wrat rond of onder de nagel, of bij de geslachtsdelen
- diabetes of een verminderde afweer
- geen verschil na drie maanden goed behandelen, of twijfel

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.