

## **mycose** (schimmelinfectie)

### **Wat is het**

Een derde van de mensen met een voetschimmel krijgt ook last van schimmelnagels. Schimmelnagels zijn in principe vrij onschuldig en komen vaak voor aan één of meerdere teennagels. Schimmels komen bij iedereen voor en worden voortdurend overgedragen; de schimmel die een kalknagel veroorzaakt komt met name voor in vochtige ruimtes. Deze schimmels kunnen de nagel en/of huid binnendringen, waardoor een infectie ontstaat. Een van de oorzaken waardoor een schimmelnagel zich kan ontwikkelen is, al zou u het misschien niet meteen denken, het vaak met zeep wassen van de voeten. Door de zeep wordt de huid van de voet gevoeliger voor het ontwikkelen van een schimmelnagel, doordat de zeep de pH waarde/zuurgraad van de huid beïnvloedt en daarmee de natuurlijke afweer van de huid verminderd. Andere oorzaken voor het ontstaan van voetschimmel zijn onder meer zweetvoeten, infecties opgelopen in zwembaden, sportzalen of douches of een schimmelinfectie die zich ergens anders op de huid bevindt en die zich heeft uitgebreid naar de voet. Tevens hebben mensen met een verlaagde weerstand of een slechte doorbloeding meer kans om een infectie (schimmelnagel) te ontwikkelen wanneer zij met een schimmel in aanraking komen. Daarnaast zijn mensen die een verwonding aan de nagel hebben, door bijvoorbeeld veel sporten of het dragen van strakke sokken/schoenen, vatbaarder voor een schimmelnagel.

### **Symptomen**

De eerste kenmerken van een schimmelnagel zijn verkleuring van de nagelranden. Deze kunnen dan geel, bruin of groen van kleur zijn, maar ook kleine vlekjes bevatten. Later kan de nagel verdikt en bros worden, waarna deze vaak gedeeltelijk afbrokkelt. Een schimmelnagel kan leiden tot een ingegroeide teennagel, waardoor een behandeling bij de podotherapeut of pedicure nodig is.

Meer informatie vindt u op  
**[www.rondompodotherapeuten.nl](http://www.rondompodotherapeuten.nl)** of bel **088 - 1180500**.



## Diabetes en schimmelnagels

Mensen met diabetes lopen een verhoogd risico op het krijgen van een schimmelnagel. Deze verhoogde kans heeft meerdere redenen; de eerste reden is de verminderde weerstand van iemand met diabetes. De tweede reden is dat de voeten van iemand met diabetes vaak warm en droog zijn, waardoor er een grotere kans bestaat op kleine kloofjes. Via deze kloofjes kunnen bacteriën en schimmels gemakkelijk de huid binnendringen en een infectie veroorzaken. Voor mensen met diabetes is het daarom extra belangrijk hun voeten regelmatig te (laten) controleren, omdat zij vaak een verminderd pijngevoel hebben, waardoor ze het probleem van een schimmelnagel niet (op tijd) herkennen. Wanneer er sprake is van een verminderd pijngevoel zou een schimmelnagel gevaarlijk kunnen zijn. Omdat een schimmelnagel vaak verdikt is veroorzaakt dit een verhoogde druk op de huid waardoor een wond onder de nagel kan ontstaan, maar wat dus niet gevoeld wordt met alle gevolgen van dien. Om een schimmel effectief te bestrijden, zijn verschillende behandelmethoden mogelijk, die eventueel tegelijkertijd toegepast kunnen worden. Bespreek met uw (huis)arts welke handeling het beste bij u past.

## Mogelijke behandelmethoden

1. Bij aantasting van de nagels kan orale medicatie worden voorgeschreven door de huisarts. Een nadeel hiervan is echter dat deze langdurig dienen te worden gebruikt en kan de medicatie schadelijk zijn voor de lever, waardoor dit niet voor iedereen een goede behandelmethode is.
2. Wanneer alleen de huid is aangetast en de nagel nog in tact is, kan eventueel plaatselijk een zalf worden aangebracht. Schimmels zijn erg hardnekkig, dus lang behandelen is wel noodzakelijk. Met name bij zalven is discipline erg belangrijk, smeer de voeten daarom elke dag in met antischimmelzalf.
3. Alle schoenen poederen met antischimmel poeder (dus zowel winter- als zomerschoenen). Herhaal dit na 1 maand, omdat het poeder dan is uitgewerkt. Deze poeders zijn te koop bij een drogist.
4. Het dragen van slippers tijdens het douchen is een goede preventiemethode aangezien een schimmelinfectie zeer besmettelijk is, zeker als iemand anders van het gezin een schimmelinfectie heeft.
5. Sokken en kousen zouden bij voorkeur gewassen moeten worden op 90 graden, omdat de schimmels bij een wasje van 60 graden of lager nog niet afsterven.
6. Sinds kort zijn er verschillende laserbehandelingen in te zetten tegen schimmelnagels. Onderzoeken tonen aan dat een laserbehandeling bij ca. 70% van de behandelde mensen positief werkt. Een laserbehandeling kunt u laten uitvoeren bij een huidtherapeut. Deze behandeling kan bij onder meer diabetici niet worden toegepast.

Hopelijk wordt met deze instructie de schimmelinfectie snel verleden tijd! Indien er geen verbetering optreedt ga dan terug naar uw (huis)arts.

