

## Eelt en likdoorns

### Wat is het?

**Eelt:** Eeltvorming is een natuurlijke reactie van het lichaam om de huid en onderliggend weefsel te beschermen. Eelt is een beschermende verdikking van de huid die ontstaat door abnormale druk en wrijving. Wanneer het eelt dikker wordt, geeft dit meer druk tegen de huid en kan er pijn ontstaan.

**Likdoorns:** Dit is hetzelfde als een eksteroog of eeltpit. Likdoorns zijn verdikte naar binnen groeiende (eelt)plekken van de huid die gevormd worden als reactie op extreme plaatselijke druk en wrijving. Een likdoorn is hetzelfde als een eksteroog of eeltpit.

### Ontstaan

Eelt is meestal het gevolg van verkeerd bewegen van de voet. Bijvoorbeeld door een afwijkende voet- of teenstand, maar ook als gevolg van andere klachten (knie-, heup-, rugklachten) waardoor er een ander looppatroon ontstaat, of ten gevolge van ziektebeelden zoals reuma. Verkeerd of slecht passende schoenen kunnen ook eelt veroorzaken, met name op de tenen.

### Symptomen

Overmatige eeltvorming kan verschillende klachten geven: uiteenlopend van branderigheid tot stekende pijn.

### Podotherapie

Overmatig eelt en herhaaldelijk terugkerende likdoorns met pijnklachten tot gevolg, zijn een aanleiding om een pedicure of podotherapeut te bezoeken. Een pedicure kan het overtollige eelt en/of likdoorns verwijderen. Wanneer dit niet voldoende is, kan de podotherapeut mogelijk een aanvulling bieden met zooltherapie bij een verkeerde voetstand of looppatroon, of een siliconen orthese (teenstukje) bij verkeerde teenstand. Ook kan de podotherapeut schoenadvies geven.

## Wratten

Een voetwrat, ook wel verrucae plantaris genoemd, is een harde bloemkoolachtige en vast aanvoelend uitgroeijsel van de huid. Ze komen zeer algemeen voor en zijn volledig goedaardig. Een wrat wordt veroorzaakt door een virus, afkomstig van de familie van de zogenaamde humane papilloma virussen (HPV's). Wratten zijn besmettelijk. De tijd tussen besmetting en ontstaan van een wrat kan 3-6 maanden duren. Het virus kan zich verspreiden door huid-huid contact, vooral wanneer een wrat kapot is gekrabd. U kunt wratten zelf behandelen met wratverwijderaars (verkrijgbaar bij drogist en apotheek) of laten behandelen door de huisarts met vloeibare stikstof. Echter geven deze behandelingen geen garantie dat de wrat verdwijnt. Eventueel kan een podotherapeut een drukontlastende zool maken bij pijnklachten.

## Schoenentips

- Pas altijd beide schoenen in de winkel.
- Let op dat er geen stiksels en naden op en in de schoen lopen over pijnlijke plekken op uw voet.
- Zorg voor een juiste lengte- en breedtemaat.
- Een dikke, stevige loopzool zorgt voor minder druk onder de bal van de voet, dus minder druk op de likdoorn of wrat.

## Voetverzorgingstips

- Was uw voeten regelmatig met een milde zeep; dergelijke zeep zorgt ervoor dat de natuurlijke beschermlaag van de huid niet wordt aangetast.
- Spoel na het wassen alle zeepresten goed weg en droog uw voeten af; in het bijzonder tussen de tenen.
- Knip, peuter of snijd nooit zelf aan wratten, eelt of likdoorns; de kans op verwonding is groot.