

## Eelt, likdoorns en wratten

### 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 waardoor er pijn kan ontstaan.

### Waarom ontstaat eelt?

Eelt is meestal het gevolg van het verkeerd bewegen van de voet. Dit verkeerd bewegen van de voet kan bijvoorbeeld ontstaan door:

- Een afwijkende voet- of teenstand;
- Andere klachten zoals knie-, heup- of rugklachten waardoor een ander looppatroon ontstaat;
- Slecht passende schoenen.

### Symptomen van eelt

Overmatige eeltvorming kan verschillende klachten geven zoals branderigheid of stekende pijn.

### Likdoorns

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

### Wratten

Een voetwrat is een hard bloemkoolachtig en vast aanvoelend uitgroeijsel van de huid. Wratten komen vaak voor en zijn goedaardig. Een wrat wordt veroorzaakt door het HPV virus. Hierdoor zijn wratten heel besmettelijk. De tijd tussen besmetting en ontstaan van een wrat is ongeveer 3-6 maanden. Het wratten-virus kan zich verspreiden door huidcontact, vooral wanneer een wrat kapot is gekrabd.

U kunt wratten zelf behandelen met wratverwijderaar, verkrijgbaar bij drogist en apotheek. U kunt er ook voor kiezen om de wrat te laten behandelen door de huisarts. De huisarts verwijdert de wrat met vloeibare stikstof. Deze behandelingen geven geen garantie dat de wrat blijvend weg is, de wrat kan terugkomen. Eventueel kan een podotherapeut een drukontlastende zool maken bij pijnklachten ontstaan door de wrat.

## **Podotherapie**

Overmatig eelt en vaak terugkerende likdoorns die pijn doen zijn redenen om naar de pedicure of podotherapeut te gaan. Een pedicure kan het overtollige eelt en/of likdoorns verwijderen. Wanneer dit niet genoeg helpt kunt u naar de podotherapeut gaan. Een podotherapeut kan u mogelijk verder helpen met bijvoorbeeld zooltherapie bij een verkeerde voetstand of looppatroon. Een podotherapeut kan ook een siliconen orthese (teenstukje) maken bij een verkeerde teenstand. De podotherapeut kan u ook schoenadvies geven.

## **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 van de schoen;
- Een dikke, stevige loopzool zorgt voor minder druk onder de bal van de voet. Hierdoor ontstaan minder druk op de likdoorn of wrat.

## **Voetverzorgingstips**

- Was uw voeten regelmatig met een milde zeep. Milde 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 goed af, vooral tussen de tenen;
- Knip, peuter of snijd nooit zelf aan wratten, eelt of likdoorns. De kans op verwonding is groot.