

## **MEI! De maand van de voet is weer gestart!**

### **Het thema dit jaar: Huid & Nagel aandoeningen!**

**Dit jaar willen we aandacht geven aan nagels en huid. We zullen hiervoor veel voorkomende vragen behandelen en onduidelijkheden ophelderen.**

#### **Wat is callus of eelt en wat zijn clavi, likdoorns of eksterogen?**

Callus of eelt is een reactie van de huid op wrijving en druk en is gelijkmatig verdeeld meestal over een groter oppervlak.

Clavi, likdoorns of eksterogen zijn zeer kleine pijnlijke drukplekjes.

Een likdoorn of eksterooog heeft GEEN wortel.

#### **Wat is een wrat?**

Dit is een gezwel in de huid veroorzaakt door één of meerdere papilloma virussen.

Wratten hebben een wortel, in tegenstelling tot callus en clavi.

#### **Wie komen er in aanraking met wratten?**

Het komt het meeste voor bij kinderen tussen de 12 en 16 jaar. Waarschijnlijk doordat het afweersysteem nog in ontwikkeling is op deze leeftijd.

#### **Wat is een schimmelnagel?**

Dit is een infectie in de nagel, veroorzaakt door Schimmel en gist. De medische term is onychomycosis.

#### **Hoe weet ik of ik een schimmelnagel heb?**

De nagels verkleuren van wit, gelig tot bruin. Ze kunnen gaan splinteren, verdikken of vervormen. Een zachte, witte substantie kan zich ophopen onder de vrije uiteinden van de nagel waardoor de nagel verdikt. Vandaar ook de naam 'kalknagel'.

#### **Wat is een melanoom?**

Een gezwel bestaand uit melanocyten (pigmentcellen in moedervlekken). Dit kan goed- of kwaadaardig zijn.

#### **Wat veroorzaakt hielkloven?**

De meest voorkomende oorzaak is droge huid (xerosis). Excessieve transpiratie kan resulteren in een weke huid die zal gaan glijden, waardoor er frictie ontstaat wat callusvorming tot gevolg kan hebben. Schimmelinfecties, zoals zwemmerseczeem kunnen ook een oorzaak zijn.

### **Wat is zwemmerseczeem?**

Zwemmerseczeem is geen eczeem maar een schimmelinfectie aan (meestal) een of beide voeten. Een betere benaming, die ook wordt gebruikt is 'voetschimmel'.

### **Wat is een blaar en wat doe je ertegen?**

Een blaar is een holte in of onder de opperhuid, waarin vocht zit. Blaren op de voet worden veroorzaakt door te veel wrijving hetzij door verkeerd zittende (of nieuwe) schoenen, hetzij door een lange wandeling.

Het belangrijkste is om deze wrijving te reduceren door goed passende schoenen te dragen. In tegenstelling tot brandblaren mogen drukblaren wel worden doorgeprikt. In het algemeen wordt dit alleen gedaan als de blaar overlast veroorzaakt. Wel is het belangrijk dat bij het doorprikken de kans op infecties zo klein mogelijk wordt gehouden. Daarvoor gebruikt men een steriele naald.

### **Wat is huiduitslag of dermatitis?**

Een ontsteking van de huid met verschillende oorzaken als: constitutioneel eczeem, ontstoken blaren, reactie op zonlicht, reactie op giftige stoffen.

### **Wat te doen tegen overmatige transpiratie en stinkvoeten?**

Draag sokken en schoenen met goede vocht afdrijvende eigenschappen. Denk aan sportsokken of schoenen en pas op met goedkope synthetische materialen.

Deze informatie is tot stand gekomen in samenwerking met de Nederlandse Vereniging van Podotherapeuten en **Podotherapie Gemert Lisette van Duijnhoven**

**Zie ook:** [www.podotherapie-gemert.nl](http://www.podotherapie-gemert.nl)

**0492-364987**