

## KWAALTJES EN VERZORGING VAN VOETEN EN TENEN

Niet alleen voor sporters, maar ook voor scheidsrechters zijn gezonde voeten van belang om goed te kunnen presteren. Daarom wat handige tips voor voetverzorging.

TEKST: ALINE VAN OTTERLOO

# SCHIMM

Voetklachten komen vaak voor; in de algemene bevolking heeft één op de vijf personen er last van. Pijn is daarbij de meest gemelde klacht (60 procent), maar ook bijvoorbeeld schimmelnagels, standafwijkingen van de tenen en zweetvoeten vallen eronder. Als we bedenken dat de voet bestaat uit 26 botten, bijeengehouden door 33 gewrichten, talloze banden, spieren, pezen en huid is het eigenlijk ook niet vreemd dat voetklachten zo vaak voorkomen. Wat zijn nou de meest voorkomende voetkwaaltjes waarmee je als scheids te maken kunt krijgen? En belangrijker nog; hoe kun je die kwaaltjes voorkomen?

### NAGELKWAALTJES

- bij een **ingegroeide teennagel** is de rand van de nagel in het nagelbed gegroeid. De teen is pijnlijk, rood en dik. De pijn verergert bij staan en lopen. Druk op de teen door een ongelukje, slecht zittende schoenen of een incorrecte 'nagelkniptechniek' kunnen een rol spelen bij het ontstaan. In een aantal gevallen gaat de aan-doening vanzelf over. Soms is het echter nodig om (een deel van) de nagel te verwijderen;
- een **schimmelnagel** wordt in de volksmond ook wel een kalknagel genoemd. Onterecht, want een schimmelnagel heeft niets met kalk te maken. Schimmelnagels veranderen vaak van kleur, worden dikker en brokkelen gemakkelijk af of laten zelfs los. Op zich is het niet noodzakelijk om een schimmelnagel te behandelen, maar voor veel slachtoffers gelden cosmetische bezwaren. De

werkzaamheid van allerlei middeltjes is niet goed onderzocht, maar in de praktijk blijken dergelijke behandelingen vaak niet succesvol. Een pedicure of podotherapeut kan soms wél behulpzaam zijn.

### HUIDKWAALTJES

- **zweetvoeten** kunnen erg hinderlijk zijn. Er bestaan grote individuele verschillen tussen de hoeveelheid zweet die geproduceerd wordt en de geur daarvan. Ook de beleving verschilt per persoon; wat de een normaal vindt, ervaart de ander als te veel (vocht of stank). Zweet zelf is reukloos, maar wordt door huidbacteriën omgezet in vetzuren die een bepaalde geur afgeven. Zweetvoeten voorkomen is helaas niet altijd goed mogelijk. De voeten goed wassen, regelmatig schone sokken aantrekken (wol of katoen), het gebruik van goed ventilerende schoenen en antizweetvloei-stoffen kunnen de klachten ervan wel beperken;
- **voetschimmel** staat ook wel bekend als zwemmerseczeem. Voetschimmel kan leiden tot verschillende klachten. Kloofjes tussen de tenen, rode schilferende plekken en jeuk zijn hier voorbeelden van. Schimmels zijn overal aanwezig en iedereen komt ermee in aanraking. Vooral vloeren van openbare ruimtes als douchecabines en kleedkamers zijn een bron van schimmels. Als de voethuid beschadigd is, kan een schimmelinfectie gemakkelijk optreden. Ook als de voeten veel met zeep gewassen worden, kan een schimmel de huid sneller binnendringen (de beschermde vetzuren van de huid worden door zeep verwijderd).



# EEL & KAAAS

Schimmel op de huid is in tegenstelling tot een schimmelnagel vrij gemakkelijk te behandelen. Door een paar keer per dag antischimmelcrème, -zalf of -poeder op de aangedane plekken te smeren, kan het probleem meestal worden opgelost. Maar helaas: voetschimmel komt vaak terug!

- **likdoorns of eksterogen** zijn eeltknobbels op de voet. Vaak komen ze op of tussen de tenen voor. De schoen drukt de eeltknobbel in de huid. Dit kan pijnklachten geven, vooral bij lopen. Eelt heeft een beschermende functie voor de voet-huid tegen druk en schuren. Standafwijkingen van de voeten en slecht passende of te strak zittende schoenen kunnen leiden tot eeltgroei. Bij extra druk op de huid ontstaan dan uiteindelijk eeltknobbels of likdoorns. Goed passende, niet knellende schoenen geven afname van de klachten. Eventueel kan ook een likdoorring op de likdoorn geplakt worden. Dit zorgt voor lokale drukvermindering;
- **blaren** ontstaan door wrijving tussen de huid en de schoen. Ze ontstaan eerder als er zand of stof in de schoen zit en als de voeten nat zijn. Het beste is om de blaar intact te laten, maar als de blaar erg irriteert, kan hij doorgesneden worden. Doorprikken kan het best gedaan worden met een steriele naald. Dek daarna de blaar af, bijvoorbeeld met een pleister.

## ANDERE KWAALTJES

- ook **hielspoor** is een regelmatig voorkomende klacht aan de voet. Bij hielspoor hebben men-

sen vaak een typische pijn in het midden en onderzijde van de voet die verergert bij het op de tenen staan of (trap)lopen. 's Ochtends is de pijn minder dan aan het eind van de dag. Hielspoor wordt veroorzaakt door een irritatie van het peesblad ter hoogte van de aanhechting op het hielbot. Die irritatie kan veroorzaakt zijn door veranderingen in schoeisel, werk of sport. In het acute stadium kan de voet worden getapet. Steunzolen (kant-en-klaar of aangemeten door een podotherapeut) kunnen pijnverlichting geven, evenals rekoefeningen. Zo nodig kunnen tegelijkertijd pijnstillers gebruikt worden. Bij de meeste mensen nemen de klachten hiermee voldoende af.

## VOETVERZORGING EN PRAKTISCHE TIPS OP EEN RIJ

Goede verzorging van de voeten is belangrijk om bovengenoemde vervelende kwaaltjes voor te zijn:

- was de voeten regelmatig, maar gebruik daarbij zo weinig mogelijk zeep. Gebruik bij voorkeur een milde (alkalivrije) zeep. Deze zeep zorgt ervoor dat de natuurlijke beschermlaag van de huid niet wordt aangetast. Spoel eventuele zeepresten goed weg;
- wrijf de voeten regelmatig in met babyolie of een crème ter voorkoming van een uitdrogende huid, kloofjes of andere beschadigingen van de huid;
- knip de teennagels recht af. Als de nagels bij het knippen snel splijten of afbrokkelen gebruik dan een vijl;

- verwijder overtollig eelt regelmatig met een voetvijl;
- ga voor het knippen van de teennagels of verwijderen van eelt eventueel naar een pedicure;
- bij wondjes op de voet mag geen voetenbad genomen worden. De genezing wordt namelijk belemmerd door het week worden van de huid rondom de wond;
- droog de voeten goed af na het douchen of zwemmen. Het is belangrijk om ook de huid tussen de tenen goed af te drogen;
- om de voethuid vervolgens goed droog te houden, kan talkpoeder gebruikt worden;
- draag (schone) droge wollen of katoenen sokken en verwissel ze tenminste eenmaal per dag voor een nieuw paar;
- draag goed passende schoenen. Dit geldt zowel voor sport- als vrijetijdschoenen;
- voorkom drukkend schoeisel. Een veterschoen verdeelt de druk vaak het best over de voet. Let op voldoende bewegingsruimte voor de tenen;
- draag bij voorkeur ventilerend schoeisel, bijvoorbeeld schoenen van leer. Probeer gesloten schoenen van plastic of rubber te vermijden;
- draag slippers in vochtige ruimtes waar ook andere personen komen (sportkleedkamers!);
- een podoloog of podotherapeut kan helpen bij het aanmeten van zooltjes. ●

*Aline van Otterloo is coassistente bij de Vereniging voor Sportgeneeskunde en schreef deze bijdrage in samenwerking met sportarts Hans Smid.*