



# VOETEN: blaren, wratten, likdoorns, hielkloven

## Blaren

### Hoe krijg je blaren?

Blaren worden veroorzaakt door wrijving, meestal doordat je schoenen of sokken langs je huid schuren. Het lichaam reageert op de wrijving door vocht te produceren. Het vocht hoopt zich op onder de huid. Dit veroorzaakt druk en pijn. Wanneer de wrijving ook kleine bloedvaten kapotmaakt, ontstaat een bloedblaar.

### Hoe blaren behandelen?

Als je een **kleine blaar** hebt, laat deze dan intact. Door de blaar dicht te laten kan ze niet besmet raken. De huid fungeert als een bescherm laag over een steriele omgeving. Gebruik een blarenpleister die de pijn en de druk wegneemt en het herstel van de blaar bevordert.

Bij een te **grote blaar**, wanneer de pijn en de druk (bijvoorbeeld op de voetzool) te hevig is, doorprik je de blaar met een steriele naald (reinig vooraf de huid met water en zeep) en laat je het vocht uit te blaar lopen. Dit neemt de pijn weg en voorkomt dat de blaar later openscheurt. Ontsmet nadien uitvoerig met een ontsmettingsmiddel en dek de wonde af met een wondpleister. Het doorprikken van de blaar volstaat. Verwijder niet meer stukjes huid dan nodig. De huid zorgt voor een bescherm laagje. Enkel wanneer de blaar is opengescheurd, is het soms nodig om met een fijn schaartje de losgekomen huid weg te knippen zodat je een gave wondrand krijgt.

### Hoe voorkom je blaren?

- Verzorg je voeten goed: smeer je voeten dagelijks in met een vocht-inbrengende crème.
- Kies kwaliteitsvolle sokken: bij voorkeur van synthetisch materiaal (want vocht- en luchtdoorlatend), geen katoen, eventueel met verstevigde hielen/tenen maar best zonder naden.

- Draag luchtdoorlatende sportschoenen met een goede pasvorm. Loop nieuwe schoenen in alvorens je er een lange wandeling mee maakt.
- Kleef eventueel tape op een plek die gevoelig is voor blaren.
- Indien je een blaar voelt opkomen: stop dan, indien mogelijk, met je activiteit en geef je huid de tijd om zich te herstellen.

## Wratten

Wratten zijn niet schadelijk, maar wel vervelend.

Hoe krijg je wratten, en vooral, hoe raak je er weer vanaf?

### Welke soorten wratten bestaan er?

Wratten zijn goedaardige, bloemkoolachtige uitstulpingen van de huid die worden veroorzaakt door een virus. Ze zijn meestal huidkleurig en vertonen vaak kleine zwarte puntjes. De **gewone wrat** of verruca vulgaris zit meestal op vingers, handen of voetzolen en duikt vaak al op jonge leeftijd op. **Platte wratten**, die klein en glad zijn, komen vooral op de handrug, de onderarm en het been voor. Zowel de gewone als de platte wrat ontstaat na besmetting met het humaan papillomavirus (HPV-virus). Een aparte soort zijn de mollusca contagiosa, beter gekend als **parel- of waterwrattjes**. Die worden veroorzaakt door het molluscipox-virus. Ze zien eruit als kleine, met water gevulde bolletjes, met in het midden een soort van naveltje.

### Hoe krijg je wratten?

Wratten zijn besmettelijk: ze worden doorgegeven via contact met een persoon die wratten heeft, bijvoorbeeld als kinderen samen in bad gaan. Er is weinig wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de concrete manieren van verspreiding. Wel staat vast dat je meer risico loopt als je een huidwondje hebt.

**Na besmetting kan het tot zes maanden duren voor de wrat zichtbaar is.**

Wratten komen het vaakst voor bij schoolgaande kinderen. Bij volwassenen zie je ze veel minder: dat komt doordat we met het ouder worden weerstand opbouwen tegen wratten. Eens je de infectie in kwestie hebt doorgemaakt, ontwikkel je afweercellen die voorkomen dat je dezelfde soort wratten opnieuw krijgt.

### Moet je wratten altijd behandelen?

Zeker niet. Ze zijn immers niet schadelijk en bij kinderen verdwijnen ze in twee op de drie gevallen spontaan binnen de twee jaar. Parelwratjes gaan zelfs bijna altijd vanzelf weg binnen het jaar. Bij volwassenen zijn wratten helaas vaak hardnekkiger. Als een wrat ontsierend of pijnlijk is, bijvoorbeeld doordat ze op een drukpunt in de hiel zit, kan je ze uiteraard beter behandelen.

### Er bestaan verschillende middelen in de apotheek om thuis wratten te behandelen.

De meest gekende methode is het aanstippen met een oplossing op basis van een zuur zoals salicylzuur of trichloorazijnzuur. Dit verweekt de dode bovenlaag op de wrat. Belangrijk is om enkele malen per week de bovenste laag af te vijlen en de gezonde huid rond de wrat niet mee aan te stippen, dit kan pijnlijk zijn en (brand)wondjes veroorzaken. Je kan ter bescherming de huid errond insmeren met vaseline of met een pleister afplakken. Oplossingen op basis van salicylzuur dienen doorgaans dagelijks te worden aangebracht gedurende een lange periode van meerdere weken. Producten op basis van Trichloorazijnzuur worden eveneens 1x per dag aangebracht, gedurende 4 opeenvolgende dagen en dan stopt de behandeling.

Tot slot bestaan er ook producten om thuis zelf de wrat te bevriezen. Deze bevroesmethoden zijn meestal na 1 à 2 keer efficiënt, maar niet helemaal pijnloos.

Voor hardnekkige en pijnlijke wratten is het aangewezen de huisarts of dermatoloog te consulteren.

### Hoe voorkomen? Enkele tips:

- Raak wratten niet aan. Was je handen regelmatig. Als je in contact bent gekomen met het virus, kan dit verwijderd worden door de huid te wassen met water en zeep, alvorens het virus in contact kan komen met een beschadigde huidzone.
- Droog de huid goed af en gebruik een vochtinbrengende creme. Zo voorkom je dat de huid uitdroogt en kwetsbaar wordt voor het virus.
- Deel geen schoeisel met andere mensen. Het virus dat wratten veroorzaakt, kan immers in de schoenen en sokken van dragers voorkomen.

- Deel geen artikelen voor persoonlijke lichaams-hygiëne met andere mensen zoals handdoeken, scheermesjes, deodorant, cosmetica etc.
- Bijt niet op je nagels. Nagelbijten kan immers wondjes veroorzaken. Via wondjes kan het virus binnendringen.
- Blijf in goede gezondheid. Een sterk immuunsysteem is de beste verdediging tegen wratten. Neem, indien nodig, producten die je weerstand verhogen. Je apotheker geeft je graag meer info hierover.
- Loop niet op blote voeten in openbare ruimten. Als je regelmatig een fitnesszaal of openbaar zwembad bezoekt, kunnen teenslippers of schoenen met rubberzolen je tegen het virus beschermen.

### Likdoorns

Een glasachtig, geel, pijnlijk plekje op je voet zou best eens een likdoorn kunnen zijn. Dit is een verharde, naar binnen gegroeide eeltkern in de vorm van een puntzakje. Heb je dit, dan wil je er ongetwijfeld snel van af: het is meestal geen pretje.

Een likdoorn wordt ook wel eksteroog of clavus genoemd. De eeltkern van een likdoorn kan druk uitoefenen op de zenuwen of het bot van de teen. Dit kan veel pijn veroorzaken. Likdoorns ontstaan door verkeerde schoenen, een verkeerde stand van de voeten of een combinatie van beide. Wrijving of druk zijn vaak de oorzaak.

### Een likdoorn behandelen

De behandeling van een likdoorn hangt af van de oorzaak. Als een likdoorn door te krappe schoenen wordt veroorzaakt, moet je alleen nog maar schoenen dragen die genoeg ruimte geven. Soms is een eenvoudige aanpassing van je schoenen (bijvoorbeeld een steunzooltje) voldoende.

Er zijn speciale en andere hulpmiddelen om de pijn verlichten en de verwijdering van likdoorns te bevorderen.

### Likdoornpleisters

De pleister met salicylzuur weekt de likdoorn los en voorkomt pijnlijke druk. Na verloop van tijd kun je zelf de eeltpit verwijderen.

### Antidrukringen

Deze beschermringen voorkomen pijnlijke druk op de likdoorns.

In hardnekkige gevallen en bij een likdoorn onder de nagel is een behandeling door de orthopedisch chirurg nodig.

## Hielkloven

Klovende hielen zijn hielen met een relatief dikke eeltlaag waarin diepe kloven ontstaan. Deze kloven zijn vaak bijzonder pijnlijk en kunnen zelfs problemen geven bij lopen. Kloven in de hielen treden vooral op in de wintermaanden.

Droge, klovende hielen ontstaan vooral bij mensen die hun voeten veel blootstellen aan kou, nattigheid of schurend schoeisel. Wrijving met de schoenen of de sokken kan leiden tot een dikkere eeltlaag en vervolgens kan uitdroging van de huid door water- en zeep-contact leiden tot het scheuren van deze eeltlaag.

### Hoe kan je ze voorkomen?

Zeker als je een zekere aanleg hebt voor klovende hielen is het wel heel moeilijk het ontstaan van kloven volledig te voorkomen. Een paar maatregelen kunnen wel helpen om het probleem te beperken: goed zittende schoenen dragen, de voeten niet te veel blootstellen aan extreme temperaturen en de huid niet laten uitdrogen door een goede huidverzorgende, hydraterende zalf te gebruiken.

### Hoe kan je hielkloven behandelen?

#### Opweken:

Laat de voeten dagelijks (bij voorkeur voor het slapen) ongeveer 10 minuten opweken in een warm waterbadje. De eeltlaag zuigt dan een deel van het water op en wordt zacht. Dep de voeten droog.

#### Eeltlaag verwijderen:

Verwijder vervolgens heel voorzichtig een deel van de oppervlakkige eeltlaag, bijvoorbeeld met een puimsteen of een speciaal eeltviltje. Let er op dat er niet te veel druk en wrijving ontstaat omdat wrijving de huidcellen kan stimuleren tot extra celdeling en dus extra eeltlagen!

#### Schoonsoelen:

Spoel de huid af met schoon water, dep hem droog

en smeer hem in met een goede vettende voetcreme, bij voorkeur een voetcreme voor hielkloven. Trek schoene (oude) katoenen sokken aan en ga slapen.

In ernstige gevallen kan na het aanbrengen van de vette zalf, nog een afsluitende plasticfolie, zoals huis-houdfolie, worden aangebracht op de huid om de zalf extra goed te laten intrekken.

#### Hielpleisters:

Eventueel kunnen voor overdag speciale hielpleisters worden aangebracht op de klovende eeltlagen. Deze pleisters verminderen de wrijving, voorkomen dat pluisjes van de sokken in de kloofjes belanden en voorkomen verdere uitdroging van de eeltlaag. Deze hielpleisters zijn verkrijgbaar bij de apotheek.

#### Bronnen

*UzA:wratten-wat doe je eraan*

*Endwärts.nl-tips om wratten te voorkomen*

*Gezondheidsnet.nl-likdoorns*

*Huidinfo.nl-hielkloven*

UW APOTHEEK