

Zomer, veel lopen op blote voeten, zweetvoeten door de warmte en lekker naar het zwembad. Dit zijn risicofactoren voor het krijgen van een voetschimmel, ook wel zwemmerseczeem genoemd. Na die heerlijke vakantieperiode maar even nagaan of er geen beginnende kalknagel of voetschimmel is ontstaan. Maar hoe voorkom je nu een schimmel op de voet?

## Wat kan je zelf doen?

- Draag schoenen die goed passen en voldoende ruimte overlaten voor je tenen om vrij te bewegen. Liefst schoenen van ventilerend materiaal (leer, linnen) of open schoenen.
- Draag dunne, schone en droge sokken, bij voorkeur van katoen, en verwissel ze dagelijks.
- Draag badslippers in openbare ruimten (zwembad, sporthal, sauna).
- Verzorg je nagels en voeten goed, zowel tijdens als ter voorkoming van een schimmel(nagel)infectie.
- Was de voeten niet te veel met zeep en gebruik geen desinfecterende zeep. Gebruik je toch zeep, spoel de zeepresten goed af.
- Droog de voeten goed af. Laat ze eerst nadrogen voordat je sokken en schoenen aantrekt.

Wanneer je toch een voetschimmel of kalknagel hebt, neem dan contact op met je huisarts. Daar wordt je geadviseerd over de beste oplossing. Beschikbare mogelijkheden zijn: tabletjes om in te nemen, nagellak of een crème.