

Maandthema onderbouw – middenbouw - bovenbouw

Propere voeten – propere mensen

Wij staan er op dat onze spelers in de kleedkamer en douches **badslippers** dragen.

Waarom vinden we dit belangrijk?

Onze kleedkamers worden dagelijks grondig gepeetst. Ze krijgen ook 2x per jaar een speciale antibacteriële behandeling. Hoe kleedkamers op andere locaties onderhouden worden, weten we niet.

Daarom is het belangrijk om volgende eens goed te lezen om problemen te vermijden.

Zwemmerseczeem voorkomen

Voor je zwemmerseczeem wilt voorkomen, is het belangrijk te weten wat dit precies is.

Een andere term voor zwemmerseczeem is voetschimmel of tinea pedis. Vaak wordt deze schimmel veroorzaakt door een combinatie van verschillende soorten schimmel.

Je herkent zwemmerseczeem aan de huid van je voet: deze is wit en schilferig, week en/of rood gekleurd.

Vaak komen ook blaasjes voor op de huid.

Ook krijg je last van irritaties, jeuk, gele en brokkelige nagels en kloven in de huid van je voet.

Waar komt het vandaan?

Om zwemmerseczeem te voorkomen, is het ook van belang te weten waar deze vandaan komt.

Zwemmerseczeem is besmettelijk. Het wordt overgedragen van persoon op persoon, en dit gebeurt vaak in sportaccommodaties zoals zwembaden, waar men vaak op blote voeten rondloopt (vandaar de naam).

Zo ontstaan schimmelsporen.

Denk aan de ruwe oppervlakte in sommige kleedkamers die eigenlijk een slecht gereinigde plek is, en dus een broeihaard voor schimmels en bacteriën.

Ook op andere plaatsen kunnen besmettingen plaatsvinden: bijvoorbeeld in een bowlingbaan, een schaatsbaan, een sauna, of in de privé-omgeving.

Niet enkel de plaats is een belangrijke factor van besmetting, er zijn ook andere risicofactoren: vochtige omgevingen, schoenen die niet ventileren, sokken die niet absorberen en zweetvoeten werken schimmels in de hand. Dit verklaart waarom voetschimmel zich bij ons vooral in de zomer manifesteert.

Indien je last hebt van zwemmerseczeem, is het aan te raden naar de huisarts te gaan.

Maar beter dan deze te behandelen, is deze te voorkomen.

Hoe kan je zwemmerseczeem voorkomen?

Er zijn enkele voorzorgsmaatregelen om het risico op zwemmerseczeem te verkleinen. Volledig veilig tegen voetschimmels ben je echter nooit.

Eén van de belangrijkste preventiemaatregelen is het dragen van (gesloten) badslippers in kleedkamers en openbare sauna- en douchegelegenheden.

Daarnaast is het ook belangrijk om je voeten te wassen met weinig of geen zeep, en deze na het wassen goed af te drogen tussen de tenen.

Aangezien transpirerende voeten een risico zijn voor schimmels, is het aan te raden die te behandelen. Dat kan met bijvoorbeeld talkpoeder. Ook helpt het dagelijks verse, vochtabsorberende sokken te dragen (bijvoorbeeld katoenen sokken).

Het is belangrijk schoenen te dragen die niet knellen en die goed ventileren, en indien schoenen met andere personen worden gedeeld, is het nuttig deze met antischimmelpoeder te behandelen.

Indien je ten slotte toch last hebt van voetschimmel, is het belangrijk deze snel te behandelen en te voorkomen dat andere gezinsleden ook geïnfecteerd worden.