

## Wratten

Een wrat (medisch: **verruca vulgaris**) is een harde, eeltachtige vergroeiing van de bovenste huidlaag in de vorm van een bloemkoolvormig (klein) knobbeltje.



## Oorzaak

Een wrat wordt veroorzaakt door een virus, afkomstig van de familie van de zogenaamde humane papilloma virussen (HPV's). Wratten zijn besmettelijk. De tijd tussen besmetting en ontstaan van een wrat kan 3-6 maanden duren. Het virus kan zich verspreiden door huid-huid contact, vooral wanneer een wrat kapot is gekrabd. Eventueel kan een podotherapeut een drukontlastende zool maken bij pijnklachten.

## Behandeling

Vrijwel alle wratten zullen op den duur spontaan verdwijnen. Soms wordt ingrijpen van een arts gevraagd. Hiervoor bestaan diverse methoden:

- Verwijdering door bevriezing met bv. vloeibare stikstof
- Wegsnijden
- Laseren
- Salicylzuur dagelijks aanbrengen; verweekt de hoornlaag.

Wratten op de voetzool (plantaire wratten) vormen een bijzondere categorie, omdat ze na het 18e levensjaar maar zelden spontaan verdwijnen en omdat behandeling met elke methode minder kans van slagen heeft dan bij wratten aan de handen of op de bovenkant van de tenen. De dikke eeltlaag maakt het moeilijk voor chemische middelen om voldoende door te dringen. Behandelingen door branden, vriezen of snijden maakt ook diepere gaten die langzamer genezen en die pijnlijker zijn.

## Podotherapeut

Het is aan te raden dat voordat u bij de huisarts, de wratten laat behandelen, deze vrij ligt. Dat wil zeggen dat al het eelt rondom en over de wrat verwijderd is.

Wanneer een wrat op een plaats zit waar deze pijnlijk is tijdens het lopen, dan is het mogelijk deze plek/wrat middels een orthese of podotherapeutische zool drukvrij te leggen.

## Schoenentips

- Pas altijd beide schoenen in de winkel.
- Let op dat er geen stiksels en naden op en in de schoen lopen over pijnlijke plekken op uw voet.
- Zorg voor een juiste lengte- en breedtemaat.

- Een dikke stevige loopzool zorgt voor minder druk onder de bal van de voet, dus minder druk op de likdoorn of wrat.

### **Voetverzorgingstips**

Was uw voeten regelmatig met een milde zeep; dergelijke zeep zorgt ervoor dat de natuurlijke beschermlaag van de huid niet wordt aangetast. Spoel na het wassen alle zeepresten goed weg en droog uw voeten af; in het bijzonder tussen de tenen. Knip, peuter of snijd nooit zelf aan wratten; de kans op verwonding en besmetting is groot door gebruik van verkeerd gereedschap.