

Zweetvoeten

Zweetvoeten, eigenlijk heeft iedereen zweetvoeten, alleen de een meer dan dan de ander. In de volksmond worden met zweetvoeten meestal voeten bedoeld die een sterke en onaangename geur verspreiden. Deze geur wordt veroorzaakt door bepaalde bacteriën en/of schimmels.



Iedereen zweet (of transpireert), het is namelijk een manier van het lichaam om de warmte in je lichaam te regelen. Meestal als het lichaam te warm wordt, gaat het zweetvocht produceren en afgeven door de huid, waardoor het lichaam weer afkoelt. Het komt ook voor dat het lichaam overmatig veel zweet produceert, men spreekt dan van hyperhidrosis. Hyperhidrosis kan voorkomen bij de voeten, de oksel, de handen en in mindere mate op het hoofd.

Oorzaak

De huid van de voeten zijn, net als de handen, rijkelijk voorzien van zweetklieren. Aangezien wij meestal met onze voeten "ingepakt" in sokken en schoenen lopen, is de temperatuur meestal tussen de 30 en 40 graden Celsius. Bij de voeten zijn dit, in combinatie met dode huidschilfers en de donkere, vochtige omgeving, de ideale omstandigheden voor bacteriën en schimmels om te groeien. Door de afvalstoffen die deze bacteriën en schimmels produceren ontstaat vaak de onaangename geur.

Andere oorzaken kunnen zijn:

- Medicijngebruik
- Eten van sterke specerijen
- Toename lichaamsactiviteit
- Nervositeit/angst
- Slechte sokken en schoenen (gemaakt van kunststofmaterialen)
- Menopauze
- Een andere ziekte (diabetes, verhoogde schildklierwerking)

Klachten

Naast de verspreiding van een onaangename geur kunnen zich de volgende klachten voordoen:

- Voetschimmels (tussen de tenen)
- Continue koude voeten
- Schaamtegevoel

Behandeling

Zweetvoeten behandelen is vaak erg persoonlijk, wat bij de een werkt, werkt voor de ander niet. Er zijn vele verschillende soorten hulpmiddeltjes te krijgen, van poedertjes tot zalfjes en van voetendeodorants tot speciale bacteriedodende sokken. Het

meest effectief, in combinatie met een goede persoonlijke hygiëne, zijn aluminiumchloride en iontoforese.

Aluminiumchloride is vloeibaar en moet meestal op de huid gesmeerd of gesprayed worden, waarna de aluminiumchloride de zweetkliertjes verstopt. Deze behandeling moet regelmatig herhaald worden.

Iontoforese is een methode waarbij door een elektrische stroom, ionen van oplosbare zouten via een (meestal) intacte huid in het lichaam worden gebracht. Hierdoor produceren de zweetklieren geen of minder vocht. Ook deze behandeling moet regelmatig herhaald worden.

Beide behandelingen zijn pijnloos.

Tips en verzorgingsadviezen

- Zorg voor voldoende ventilatie (indien mogelijk niet altijd met schoenen lopen)
- Wees matig met zeepgebruik en droog de voeten en vooral tussen de tenen altijd goed af
- Wissel regelmatig van schoenen, draag dezelfde schoenen niet dagelijks, zodat ze de tijd krijgen om goed te drogen
- Wissel, indien mogelijk, ook regelmatig de podotherapeutische zolen, zodat deze de tijd krijgen om te drogen
- Gebruik dagelijks schone sokken van een natuurlijk materiaal
- Gebruik lederen schoenen
- Gebruik talkpoeder om de voeten droog te houden in de schoenen
- Gebruik een voetendeodorant
- Gebruik schimmel- en bacteriedodende middelen
- Wees matig met gebruik van scherpe kruiden en alcohol