

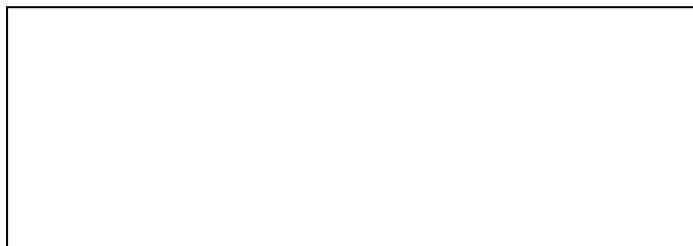


## Hoe kun je wratten voorkomen?

Helemaal voorkomen kun je wratten niet. Je kunt wel de kans om ze te krijgen verkleinen. Je moet je dan zoveel mogelijk aan de volgende tips houden:

- Probeer je handen en voeten droog te houden.
- Loop zo min mogelijk op blote voeten in de kleed- en doucheruimten van zwembad en sportzaal
- Droog je voeten goed af na het douchen en sporten.
- Probeer zweetvoeten zo droog mogelijk te houden.
- Probeer nagelbijten en duimzuigen te vermijden.

Voor meer informatie kan U steeds terecht bij  
de CLB-arts of de verpleegkundige



## Wratten



## Iedereen kan wratten krijgen

Wratten, bijna iedereen heeft er wel eens last van. Meestal zitten ze op je handen, maar ook op je knieën, voetzolen en je gezicht kunnen ze voorkomen. Het zijn onschuldige eeltachtige plekje's, soms glad, soms met een ruw oppervlak met donkere spikkeltjes.

## Hoe kom je er vanaf?

Wratten worden veroorzaakt door een virus, ze zijn daarom besmettelijk en kunnen zich dus uitbreiden. Ook anderen kunnen besmet raken.

Wratten zijn niet schadelijk voor de gezondheid. Ze gaan bijna altijd vanzelf weg. Bij de één duurt het wat langer dan bij de ander. Het is daarom lang niet altijd nodig om ze te behandelen.

In de volgende gevallen is het beter om wel iets aan wratten te laten doen:

- Wratten onder de voeten altijd weg laten halen, ook als ze nog geen last geven.
- Als ze pijnlijk zijn.
- Als ze storend zijn: dit geldt vooral voor wratten in het gezicht en op de handen.

## Hoe kun je wratten behandelen?

- Bij de drogist een wrattentinctuur kopen en daarmee de wrat aanstippen. Ze verdwijnen hiermee echter niet altijd.
- Een afspraak maken met de huisarts of huidarts. De wrat wordt dan aangestipt met vloeibare stikstof, waardoor ze bevriest. Er ontstaat een blaas, die na 1 tot 2 weken met wrat en al afvalt.
- Als de wrat te diep zit, is na 3 tot 4 weken een herhaling van de behandeling nodig.
- Onder plaatselijke verdoving de wrat weg laten snijden of uitlepelen door een arts.

## Wat zijn parelwratten (=waterwratten)?

Parelwratten willen we even apart noemen. Ze komen op andere plaatsen voor dan 'gewone' wratten. Meestal zitten ze op de romp, op de benen of armen, bijvoorbeeld onder de oksel en in de elleboogplooï.

Waterwratten zijn bolvormig, soms met een kuiltje in het midden. Ze zijn wat zachter en gladder dan andere wratten. Waterwratten kunnen jeuken en soms is er wat eczeem. Meestal gaan ze vanzelf weg, vaak nadat ze dik en rood zijn geworden.

Als je er last van hebt, kun je ze laten behandelen door de huisarts met vloeibare stikstof.

Waterwratten kun je niet behandelen met tinctuur van de drogist; daar zijn ze te gevoelig voor.

Wat je niet moet doen is aan de wratten gaan krabben, want dan vermeederen ze zich en kunnen ze gaan ontsteken.