

Wat zijn wratten eigenlijk?

Wratten zijn kleine, vaak ruwe huidverdikkingen die ontstaan door een infectie met het humaan papillomavirus (HPV). Dat klinkt misschien zwaar, maar in de meeste gevallen zijn wratten onschuldig. Ze komen vaak voor op de handen en voeten, maar kunnen ook elders op het lichaam verschijnen.

Het virus dringt de huid binnen via een minuscuul wondje of kloofje. Dat kan zo klein zijn dat je het zelf niet eens merkt. Eens binnen zorgt het virus ervoor dat de huidcellen sneller gaan delen. Het resultaat? Een zichtbare verdikking: een wrat.

Hoewel wratten meestal geen ernstig medisch probleem vormen, kunnen ze wel vervelend, pijnlijk of storend zijn. Zeker wanneer ze zich onder de voetzool bevinden.



Hoe ontstaan wratten?

Wratten ontstaan dus door een virus. Maar dat virus krijg je niet zomaar. Meestal gebeurt besmetting via:

- Direct huidcontact met iemand die een wrat heeft
- Contact met besmette oppervlakken, zoals in zwembaden, douches of kleedkamers
- Het delen van handdoeken, nagelvijlen of andere persoonlijke spullen

Voor al warme en vochtige omgevingen zijn een ideale broedplaats voor het virus. Denk aan openbare zwembaden, sporthallen of gemeenschappelijke badkamers.

Kinderen en jongeren krijgen vaker wratten omdat hun immuunsysteem nog in ontwikkeling is. Maar ook volwassenen kunnen ermee te maken krijgen, zeker wanneer de weerstand wat lager ligt.

Welke soorten wratten bestaan er?

Niet elke wrat ziet er hetzelfde uit. De meest voorkomende types zijn:

Gewone wratten

Deze zitten vaak op de handen of vingers. Ze voelen ruw aan en hebben soms kleine zwarte puntjes (dat zijn gestolde bloedvaatjes).

Voetwratten (plantaire wratten)

Deze groeien onder de voetzool en kunnen pijnlijk zijn bij het stappen. Omdat ze naar binnen groeien door de druk van het lichaamsgewicht, voelen ze vaak aan als een steentje in je schoen.

Mozaïekwratten

Dit zijn groepjes kleine wratten die samen een groter geheel vormen. Ze komen vooral op de voeten voor.

Platte wratten

Klein, glad en meestal in grotere aantallen aanwezig. Ze komen vaker voor in het gezicht of op de benen.



Waarom zijn voetwratten vaak pijnlijk?

Voetwratten groeien door de druk van het lopen naar binnen in plaats van naar buiten. Daardoor drukken ze op de onderliggende zenuwuiteinden. Dat kan pijn veroorzaken, vooral bij het staan of stappen.

Veel mensen denken dat het om een eeltpit gaat. Het verschil? Bij een wrat zie je vaak kleine zwarte puntjes en doet knijpen in de zijkant meer pijn dan recht naar beneden drukken.

Twijfel je? Dan is het verstandig om het even te laten bekijken.

Kun je wratten vermijden?

Helemaal voorkomen kan niet, maar je kunt het risico wel verkleinen.

Draag slippers in openbare douches en zwembaden
Zo vermijd je rechtstreeks contact met besmette vloeren.

Droog je voeten goed af
Vochtige huid is vatbaarder voor infecties.

Gebruik je eigen handdoek en nagelgereedschap
Deel geen persoonlijke verzorgingsproducten.

Raak wratten niet onnodig aan
En peuter er zeker niet aan. Zo voorkom je verspreiding naar andere delen van je lichaam.

Zorg voor een goede weerstand
Een gezond immuunsysteem helpt je lichaam om het virus onder controle te houden.



Gaan wratten vanzelf weg?

Ja, dat kan. Het lichaam kan het virus zelf opruimen. Maar dat proces kan maanden tot zelfs jaren duren. In de tussentijd kunnen wratten groter worden, zich verspreiden of pijn veroorzaken.

Bij voetwratten is wachten vaak geen fijne optie, zeker wanneer ze hinderlijk zijn bij het stappen.

Bovendien: hoe langer een wrat aanwezig is, hoe dieper hij kan ingroeien en hoe moeilijker de behandeling wordt.

Zelf behandelen of professioneel laten aanpakken?

In de apotheek vind je allerlei middeltjes tegen wratten: aanstipvloeistoffen, pleisters met salicylzuur, sprays om te bevriezen. Sommige werken prima bij beginnende wratten, maar ze vragen vaak geduld en consequente toepassing.

Wat veel mensen onderschatten:

- De huid rond de wrat kan geïrriteerd raken



- Onjuiste toepassing kan brandwonden veroorzaken
- Niet elke huidverdikking is een wrat

Wanneer je twijfelt of wanneer een wrat pijnlijk is, is het verstandig om professioneel advies in te winnen.

Een gespecialiseerde voetverzorgster kan:

- Correct vaststellen of het effectief om een wrat gaat
- De wrat veilig behandelen
- De druk verminderen zodat de pijn afneemt
- Advies geven om verdere verspreiding te voorkomen

Dat is niet alleen veiliger, maar vaak ook sneller resultaatgevend.

Wanneer moet je zeker actie ondernemen?

Wacht niet te lang wanneer:

- De wrat pijnlijk is bij het stappen
- Hij snel groter wordt
- Er meerdere wratten bijkomen
- Je diabetes of een andere systeemaandoening hebt
- Je weerstand verminderd is

Bij risicopatiënten is zelf behandelen geen goed idee. De huid kan kwetsbaarder zijn en wondjes genezen minder snel.



Wratten bij kinderen

Kinderen krijgen vaker wratten door intensief contact in school, sportclubs en zwembaden. Vaak verdwijnen ze vanzelf, maar soms zijn ze pijnlijk of storend.

Belangrijk is om kinderen te leren:

- Niet aan wratten te peuteren
- Handen goed te wassen
- Slippers te dragen in natte ruimtes

Twijfel je als ouder? Laat het gerust even nakijken. Vroeg ingrijpen voorkomt vaak verdere verspreiding.



Hoe verloopt een professionele behandeling?

Dat hangt af van het type wrat en de locatie. Mogelijke aanpakken zijn:

- Voorzichtig wegfreen van de bovenliggende huid
- Drukvrij maken bij voetwratten
- Specifieke behandelvloeistoffen
- Advies voor thuisverzorging

De behandeling is meestal goed te verdragen. Soms zijn meerdere sessies nodig, afhankelijk van de grootte en diepte van de wrat.

Belangrijk om te weten: een wrat behandelen betekent niet altijd dat hij in één keer verdwenen is. Het virus zit in de huid. Maar met de juiste aanpak verklein je de kans op verdere groei en verspreiding.

Wat als je niets doet?

In sommige gevallen gebeurt er weinig. In andere gevallen kan een wrat:

- Groter worden
- Dieper ingroeien
- Pijnlijk worden
- Zich verspreiden naar andere plekken

Zeker bij voetwratten kan dit je dagelijkse comfort beïnvloeden. Je gaat anders stappen, wat weer andere klachten kan veroorzaken.

Voorkomen is altijd eenvoudiger dan achteraf herstellen.

Veel gestelde vragen over wratten

Zijn wratten besmettelijk?

Ja, ze worden veroorzaakt door een virus en kunnen via direct of indirect contact worden overgedragen.

Kun je zwemmen met een wrat?

Dat mag, maar dek de wrat af en draag slippers in natte ruimtes om verspreiding te beperken.

Mag je een wrat zelf afsnijden?

Nee. Dat kan infecties veroorzaken en verspreiding in de hand werken.

Is elke harde plek onder de voet een wrat?

Niet noodzakelijk. Het kan ook om eelt of een likdoorn gaan. Een correcte diagnose is belangrijk.

Wacht niet tot het erger wordt

Veel mensen wachten tot een wrat echt pijnlijk wordt. Tot ze anders beginnen stappen. Tot ze er dagelijks last van hebben.

Dat is eigenlijk niet nodig.



Vanaf het moment dat je denkt: “Dit zou wel eens een wrat kunnen zijn,” is het verstandig om het even te laten nakijken. Hoe vroeger je erbij bent, hoe eenvoudiger de behandeling meestal is.

Je hoeft er niet mee rond te lopen. Je hoeft niet te twijfelen. En je hoeft zeker niet te wachten tot het ongemakkelijk wordt.

Heb je een beginnende wrat of twijfel je over een plek op je voet? Neem gerust contact op en laat het professioneel beoordelen. Samen bekijken we wat nodig is om je huid weer gezond en comfortabel te maken.

Je voeten dragen je elke dag. Zorg er goed voor, ook bij iets kleins als een wrat.

