

Eczeem is niet besmettelijk. Het is een huidaandoening die meestal wordt veroorzaakt door een combinatie van genetische aanleg, een overgevoelige huid en omgevingsfactoren. Omdat het geen infectie is, kan eczeem niet worden overgedragen door direct contact, zoals aanraking of het delen van kleding of handdoeken.

Waarom lijkt het soms "besmettelijk"?

Mensen kunnen denken dat eczeem besmettelijk is vanwege het uiterlijk van de huid (roodheid, schilfers, of blaasjes). Dit is echter niet het geval. Toch is het belangrijk om te weten dat eczeem de huidbarrière verzwakt, waardoor de kans op secundaire infecties door bacteriën, virussen of schimmels groter is. **Deze infecties kunnen wél besmettelijk zijn**, maar dat geldt niet voor eczeem zelf.

Als er bij een eczeemplek tekenen van een infectie zijn, zoals pus, korsten, meer pijn of zwelling, is het verstandig om contact op te nemen met een arts voor een beoordeling en eventuele behandeling.

Als huisarts zou ik iemand met eczeem die judo beoefent, adviseren om rekening te houden met de volgende punten om de huidklachten te minimaliseren en te voorkomen dat de aandoening verergert:

Vorbereiding

1. Huidbescherming:

- Breng een geschikte, vette crème of zalf (zoals lanettecrème, vaseline, of een door een arts voorgeschreven zalf) aan voordat je gaat trainen. Dit helpt om de huid te beschermen tegen uitdroging en wrijving.

2. Nagelhygiëne:

- Zorg ervoor dat je nagels kort en glad zijn, om onbedoelde krassen en irritatie te voorkomen. Dit is ook belangrijk voor de hygiëne van je trainingspartners.

3. Judopak:

- Draag een schoon judopak dat gewassen is met een mild, hypoallergeen wasmiddel. Vermijd wasverzachters, omdat deze de huid kunnen irriteren.

4. Vermijd triggers:

- Als je weet dat bepaalde stoffen of omstandigheden (zoals zweet, stof of bepaalde zeepresten) je eczeem verergeren, probeer deze dan te vermijden.
-

Tijdens de training

1. Huidcontact:

- Besef dat intensief huidcontact onvermijdelijk is bij judo. Dit kan de huid irriteren. Houd er rekening mee dat een flare-up van eczeem door wrijving of zweet mogelijk is.

2. Rustig omgaan met pruritus (jeuk):

- Probeer niet te krabben, zelfs niet tijdens de training. Krabben kan de huid beschadigen en het eczeem verergeren.
-

Na de training

1. Hygiëne:

- Neem na de training direct een korte, lauwe douche. Gebruik een milde, zeepvrije reiniger of een speciaal product voor een gevoelige huid. Vermijd heet water, want dit kan de huid uitdrogen.

2. Hydratatie:

- Breng na het douchen opnieuw een vette crème of een voorgeschreven medicinale zalf aan om de huid te hydrateren.

3. Judopakverzorging:

- Was je judopak direct na de training om zweet en bacteriën te verwijderen.
-

Overlegmomenten

• Contact met een specialist:

- Als eczeem door judo regelmatig verergert, overweeg dan een gesprek met een dermatoloog. Zij kunnen je helpen met specifiekere adviezen of behandelingen, zoals het gebruik van corticosteroïden, immunomodulatoren, of andere middelen.

• Besmetting voorkomen:

- Omdat eczeem de huidbarrière verzwakt, ben je gevoeliger voor infecties, zoals krentenbaard (impetigo). Laat eventuele nieuwe, pijnlijke of rode plekken snel beoordelen.
-

Met deze richtlijnen kun je verantwoord blijven trainen, maar het is belangrijk om je eigen grenzen en comfort in de gaten te houden. Als de klachten toenemen, is een korte pauze mogelijk beter totdat de huid hersteld is.