

Een **litteken** ontstaat na een wond. Een verdikt of 'trekkend' litteken kan pijnlijk zijn of bewegingen beperken. Een litteken kan bovendien ontsierend zijn

hoe ontstaan littekens?

Hoe ontstaan littekens?

Een litteken ontstaat bij de genezing van een wond. Een wond geneest in drie fasen.

1. De ontstekingsfase duurt één tot vier dagen. Het lichaam reinigt de wond en het genezingsproces begint.

2. De regeneratiefase duurt van de vierde tot de eenentwintigste dag. 'Regeneratie' betekent: het opnieuw aanmaken van weefsel.

3. De rijpingsfase begint de eenentwintigste dag en kan een jaar (of langer) duren. De huid 'rijpt': er ontstaat een evenwicht tussen de aanmaak en afbraak van weefsel. Het litteken wordt minder rood, oppervlakkiger en soepeler. Harde, verdikte of 'trekkende' littekens ontstaan bij een verstoorde wondgenezing. Oorzaken zijn bijvoorbeeld een infectie, een slechte algehele conditie of een slechte doorbloeding. Op sommige plaatsen van het lichaam genezen wonden moeilijker, zoals op de knie, rug en elleboog.

Lees meer over littekens en vind een huidtherapeut bij u in de buurt via **huidtherapie.nl**

Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH)

Postbus 693

4200 AR Gorinchem

T 0183 82 29 55

E info@huidtherapie.nl

W www.huidtherapie.nl



Voor informatie en/of een consult neemt u contact op met:



a. zuiderent - huidtherapeut

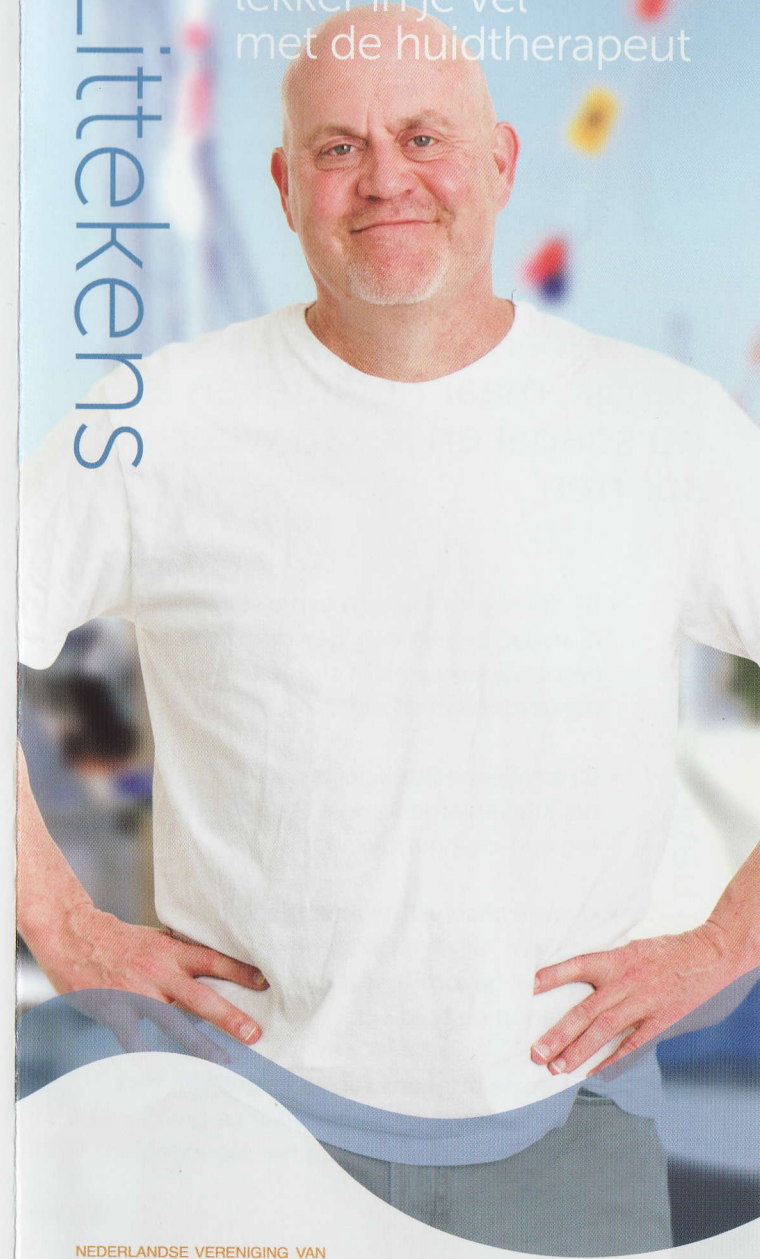
koning Gustaafweg 2-zierikzee

0111-401054

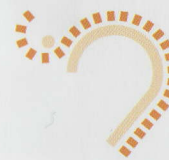
www.dermiz.org

Littekens

lekker in je vel
met de huidtherapeut



NEDERLANDSE VERENIGING VAN
HUIDTHERAPEUTEN





Errol Borsato (43)

'Drie weken na mijn buikoperatie kreeg een ontsteking vat op de wond. Uiteindelijk leverde dat een verdikt litteken op. Het litteken trok aan alle kanten aan mijn huid en ik kon me niet lekker bewegen. De huidtherapeut heeft ervoor gezorgd dat het litteken nu soepel is. Bovendien valt het veel minder op.'

'De behandeling was soms pijnlijk, maar het litteken is nu soepel en ik kan weer sporten'

welke soorten littekens zijn er?

- Bij de meeste mensen geneest een wond normaal. Er blijft een **'gewoon' litteken** over: een smal streepje. Dit streepje is lichter of donkerder dan de eigen huidskleur.
- Bij **atrofische littekens** is de huiddikte onder het litteken afgenomen. Het litteken is vaak erg dun en ingetrokken.
- **Hypertrofische littekens** zijn brede, roze/rode littekens. Bij de wondgenezing is te veel weefsel gevormd, waardoor het litteken bovenop de huid ligt.
- **Keloïdale littekens** zijn te vergelijken met hypertrofische littekens, maar ze groeien ook nog over de grenzen van het wondgebied heen.



De huidtherapeut:

'Als een wond herstelt, zoekt de huid naar de juiste balans. Dat proces wordt gemakkelijk verstoord. Aandacht voor de huid tijdens herstel is daarom belangrijk om vervelende of ontsierende littekens te voorkomen. Maar de huid blijkt een groot herstelvermogen te hebben. Ook wat oudere en/of verkleefde littekens zijn nog te verbeteren.'

'Bij Errol verkleefde het litteken aan de onderliggende weefsels. Dat kan de bewegingsvrijheid beperken.'

wat doet de huidtherapeut?

De huidtherapeut behandelt klachten die zich kunnen voordoen bij een litteken: verdikking, roodheid, pijn, jeuk, verkleuring, verharding, verkleving, slechte doorbloeding, bewegingsbeperking en oedeem (vochtophoping).

De meest voorkomende behandelingen zijn:

- massagetechnieken (bij jeuk en pijn, verdikking, verkleving, doorbloedingsstoornissen en oedeem)
- drukpakkingen, tape, siliconenpleisters of siliconengel (tegen roodheid, jeuk, hypertrofie en verhardingen)
- peeling (bij verkleving)
- medische camouflage (bij verkleuring),
- dermatografie (medische tatoeage; bij verkleuring).

Nederlandse Vereniging van Huidtherapeuten (NVH)

De NVH is de beroepsvereniging van de huidtherapeuten in Nederland. De NVH ontwikkelt kwaliteitsbeleid, organiseert bij- en nascholingsprojecten, is aangesloten bij de Klachtencommissie Paramedici Eerstelijn (KCP) en de NVH is vertegenwoordigd in de Stichting Kwaliteitsregister Paramedici (KP).

Kijk voor meer informatie over littekens en huidtherapie op **huidtherapie.nl**

wat kan ik zelf doen?

- Een goede wondverzorging helpt (afwijkende) littekenvorming voorkomen. Vraag bij grote of diepe wonden advies van een huidtherapeut of huisarts
- Korstjes laat u het liefst met rust; krabben verstoort het genezingsproces
- Als littekenmassage onderdeel uitmaakt van de behandeling, leert de huidtherapeut u hoe u het litteken thuis zelf kunt masseren.

U bent ook zonder verwijzing welkom

U bent van harte welkom bij de huidtherapeut, ook zonder verwijzing. De vergoedingen verschillen sterk per zorgverzekeraar. Uw eigen zorgverzekeraar vertelt u welke rechten op vergoeding u heeft.