

BAPMEDICAL

MEDICAL CARE FOR THE SKIN

DE LITTEKENGIDS

Hulp bij littekens

Ik ben dr. Meijer en geef antwoord op al je vragen over littekens



Hoe ontstaat een litteken eigenlijk?



Hoe kan ik littekengroei en klachten voorkomen?

Welke littekens geven problemen?





ALHYDRAN®
MEDISCHE ZORG VOOR DE HUID

**GEADVISEERD DOOR
ARTSEN ÉN
HUIDTHERAPEUTEN**

Hypoallergeen
Paraben- & parfumvrij
Hormoonvrij



[Alhydran.nl](https://alhydran.nl)



ALHYDRAN®, voor de behandeling en nazorg van de kwetsbare huid

Totstandkoming

Deze littekengids is geschreven door BAP Medical in samenwerking met de volgende centra:

- Kliniek voor Plastische en Reconstructieve Heelkunde en Brandwondencentrum Gent - *Universiteit Gent, België*
- Brandwondencentrum Rotterdam - *Maasstad Ziekenhuis, Nederland*
- Litteken Expertisecentrum, Afdeling Plastische Heelkunde - *Maastricht UMC+, Nederland*
- Oscare, het nazorg- en onderzoekscentrum voor brandwonden en littekens - *Antwerpen, België*



Gebruikte bronnen zijn onder andere:

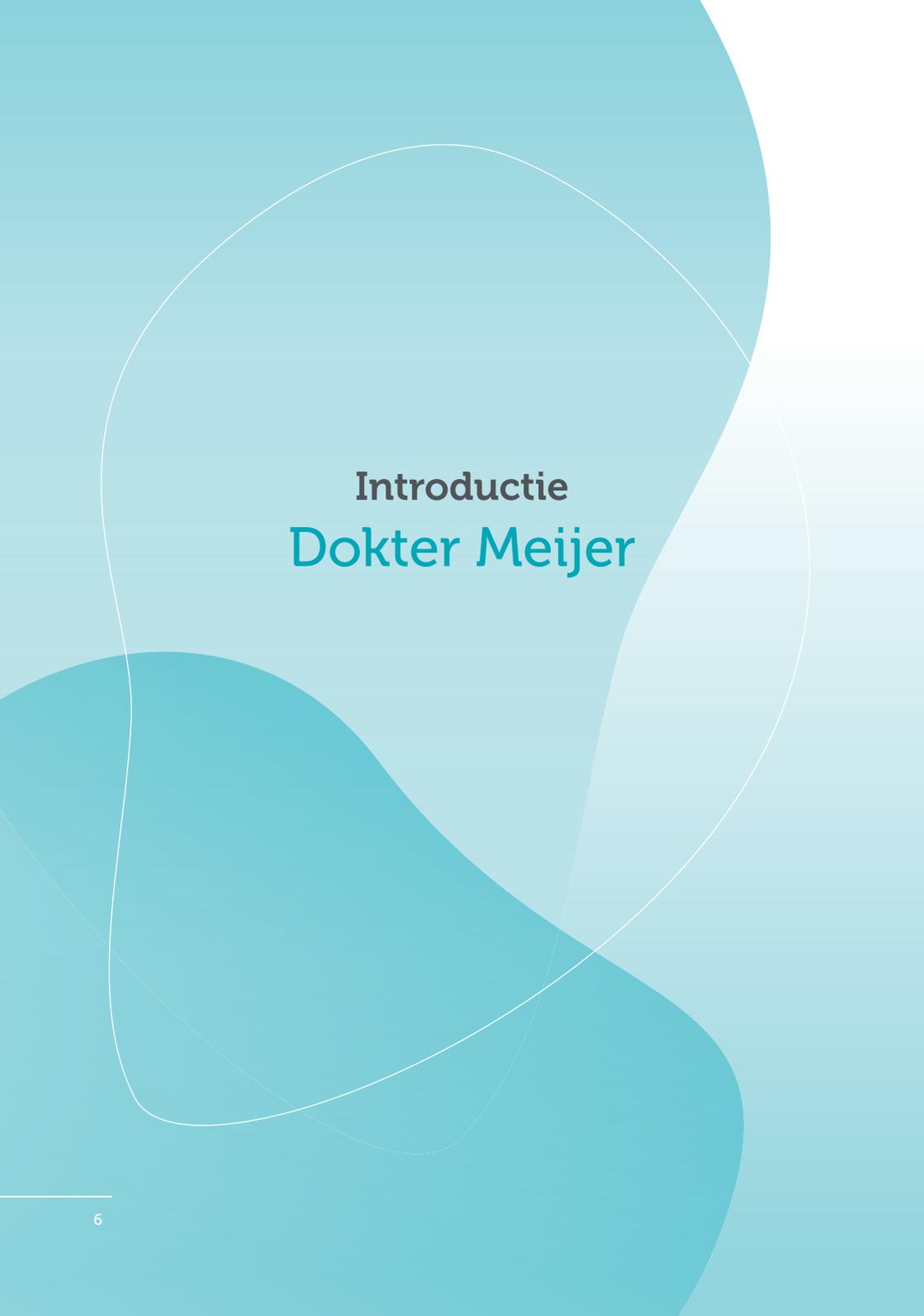
- Middelkoop E, Monstrey S, Teot L, Vranckx JJ. *Scar Management Practical Guidelines*. Maca-Cloetens: **2011**; 1-109
- Hoeksema H, de Vos M, Verbelen J, Pirayesh A, Monstrey S. *Scar management by means of occlusion and hydration: a comparative study of silicones versus hydrating gel-cream*. **Burns**, **2013**, 39:1437-1448.
- Durante CM, Kant S. *Silicone therapy for the treatment and prevention of problematic scars: a practical guideline*. **Wounds International** **2020**, Vol 11 Issue 4; 10-15
- Klotz T, Kurmis R, Munn Z, Heath K, Greenwood J. *Moisturisers in scar management following burn: A survey report*. **Burns** **2017**
- Federatie Medisch Specialisten. MDR Keloïd en Littekenhypertrofie. **Richtlijndatabase 2022**

Inhoudsopgave

De Littekengids

	Totstandkoming	3
	Bronnen	3
Introductie	Dokter Meijer	6
Hoofdstuk 1	Littekens horen bij het leven	8
	Verwonding van de huid	9
	Ontwikkeling van het litteken	11
	Soorten afwijkende littekens	12
	Enkele cijfers	12
Hoofdstuk 2	Kans op een afwijkend litteken	14
	Risicofactoren	15
	- Ernst van de verwonding	15
	- Oorzaak van de huidbeschadiging	16
	- Snelheid van de wondgenezing	16
	- Leeftijd	16
	- Genetische aanleg en huidskleur	16
	- De plek van je litteken	17
Hoofdstuk 3	Soorten (afwijkende) littekens	18
	Wat is een normaal, hypertrofisch of keloid litteken?	19
	Een normaal litteken	20
	Een hypertrofisch litteken	21
	Een keloid litteken	22

Hoofdstuk 4	Littekens én bijbehorende klachten voorkomen	24
	Verzorg je wond goed voor een snelle genezing	26
	Voorkom overmatig vochtverlies van het litteken	26
	Begin na wondsluiting zo snel mogelijk met littekenbehandeling	27
Hoofdstuk 5	Littekens behandelen	28
	Een actief litteken	29
	Een niet-actief litteken	30
	De 3 stappen om een (afwijkend) litteken te behandelen	31
	Stap 1: UV-bescherming	33
	Stap 2: Hydrateren en vocht vasthouden	34
	Stap 3: Bescherm het litteken extra tegen uitdrogen met siliconen littekenproducten	36
	- Medische siliconen littekentherapie	38
	- Wetenschappelijk onderbouwd én gebruiksvriendelijk	38
Hoofdstuk 6	Siliconen littekenproducten	40
	Siliconen littekenverband	41
	- Hoe gebruik je siliconen littekenverband?	41
	- Hoeveel uur draag je een siliconen littekenverband?	42
	- Hoe lang gaat een siliconen littekenverband mee?	42
	- De juiste maat en vorm	43
	- UV-bescherming	43
	Siliconen littekengel	44
	- Hoe gebruik je een siliconen littekengel?	44
	- Hoeveel uur gebruik je siliconen littekengel?	45
	- Hoe lang duurt deze behandeling?	45
	- Waarom een siliconen littekengel met UV-bescherming gebruiken?	45



Introductie Dokter Meijer

Mijn naam is dokter Meijer

Ik leg je uit wat het verschil is tussen een normaal litteken en een afwijkend litteken. Ook geef ik antwoord op vragen, zoals:

- Hoe kan je ze herkennen?
- Geven littekens klachten?
- Kan je ze voorkomen/er iets tegen doen?
- Bij welke risicofactoren moet je alert zijn?





Hoofdstuk 1
Littekens horen
bij het leven



Hoe ontstaat een litteken eigenlijk?

Een litteken ontstaat door:

- Een ongeluk (trauma)
- Een brandwond
- Een huidziekte
- Een schaafwond
- Een snijwond (bij een operatie)



Verwonding van de huid

Bij een verwonding wil het lichaam de huid zo snel mogelijk dicht krijgen. Gaat dit goed en snel? Dan heb je weinig klachten en zal het litteken niet of nauwelijks opvallen.

Door infecties of andere oorzaken kan het langer duren voordat de wond gesloten is. De kans op een verdikking van het litteken is dan groter. Een litteken kan vervelende klachten geven zoals droogheid, trekken, jeuk, roodheid en pijn. Gelukkig kun je een litteken behandelen, zolang het actief is (**hoofdstuk 5**).

Is het eigenlijk wel
nodig om mijn litteken
te behandelen?



**Soms is behandeling van een
litteken écht noodzakelijk!**

In andere gevallen is het een optie.
Het is vrijwel nooit overbodig om
een litteken te behandelen.



Tip!

Afwijkende littekens (hypertrofisch/keloïd) komen vaker voor dan je denkt. Klachten kunnen verergeren als je niets doet. Houd je litteken dus goed in de gaten en begin op tijd met littekenbehandeling.



Ontwikkeling van het litteken

Littekens horen bij het leven, maar soms gaat het mis. De genezing van een litteken wijkt dan af.

Tegen afwijkende littekens kan je twee dingen doen:

1. Afwijkende groei en klachten voorkomen
2. Afwijkende littekens behandelen

Een afwijkend litteken kan:

- Heel opvallend zijn
- Door blijven groeien
- Pijn doen
- Beweging lastig maken
- Zorgen voor klachten als jeuk
- Zorgen voor schaamte

Soorten afwijkende littekens

Een **hypertrofisch litteken** (zie hoofdstuk 3) herstelt langzamer dan een normaal litteken. Het is verdikt en geeft klachten. Daarom is behandeling aan te raden.

Een **keloïd litteken** (zie hoofdstuk 3) is verdikt, blijft doorgroeien in de gezonde huid (woekeren) en geeft vervelende klachten. Het littekenweefsel wordt zelden weer normaal. Daarom is chirurgische behandeling (eventueel in combinatie met bestraling) meestal noodzakelijk. Neem hiervoor contact op met je behandelaar.

Kies altijd voor een behandeling van je litteken wanneer:

- Je arts dit adviseert en/of voorschrijft
- Je te maken hebt met risicofactoren (zie hoofdstuk 2)
- Je bezorgd bent over je eigen litteken of dat van je kind
- Je een hypertrofisch/keloïd (afwijkend) litteken hebt

Enkele cijfers

- Bij 60% van alle mensen gaat een hypertrofisch litteken niet vanzelf over
- 50% van de operatielittekens wordt hypertrofisch
- 70% van de brandwondlittekens wordt hypertrofisch

Waarom zou ik mijn litteken behandelen?



Een litteken kan je (sociale) leven ernstig beperken.

Door littekenbehandeling:

- Kan je klachten zoals roodheid, verdikking, droogheid, jeuk en pijn verminderen óf voorkomen.
- Verklein je de kans op een afwijkend, verdikt litteken.
- Kan het er (cosmetisch) mooier uit gaan zien.





Hoofdstuk 2
**Kans op een
afwijkend litteken**



Heb ik veel kans op een afwijkend litteken?

Iedereen kan een afwijkend litteken krijgen. Of dit bij jou ook zo is, is niet te voorspellen.

Wel kan je inschatten of je een grotere kans hebt aan de hand van een aantal risicofactoren.

Mocht je hier vragen over hebben, bespreek dit dan met een specialist.



Risicofactoren

De kans op een afwijkend litteken hangt af van:

- Ernst van de verwonding
- Oorzaak van de huidbeschadiging
- Snelheid van de wondgenezing
- Leeftijd
- Genetische aanleg en huidskleur
- De plek van het litteken

Ernst van de verwonding

Hoe ernstiger de schade aan de diepere huidlagen, hoe groter de kans.

Bij grote, brede en diepe verwondingen is de kans het grootst.

Oorzaak van de huidbeschadiging

Na een operatie probeert de arts de wond te sluiten, in lijn met de huidplooiën. Dit om de kans op een afwijkend litteken te voorkomen. Een wond door een ongeval loopt vaak tegen de huidrichting in. Een litteken dat niet gelijk loopt aan de bestaande huidlijnen, wordt eerder afwijkend.

Snelheid van de wondgenezing

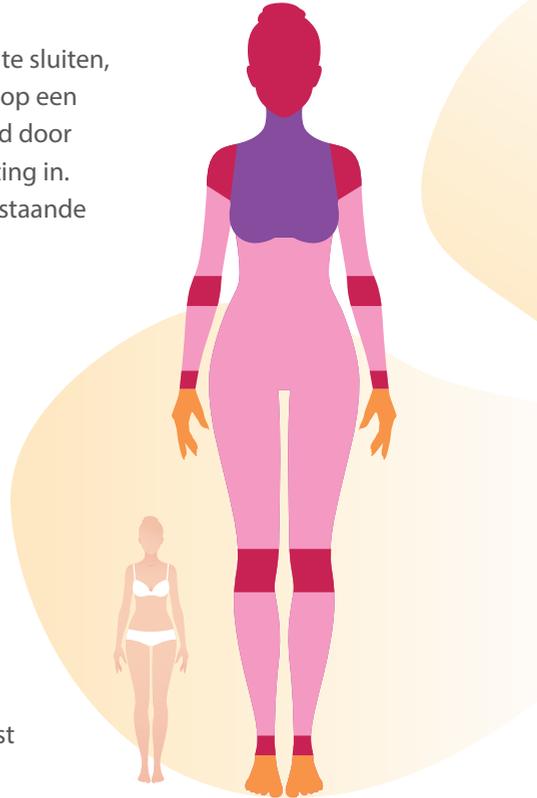
Bij een langzame wondgenezing neemt de kans op een afwijkend litteken toe. De genezing kan bijvoorbeeld door een besmetting vertragen. Een wond die na 2 à 3 weken nog niet dicht is, heeft een grotere kans om zich te ontwikkelen tot een afwijkend litteken.

Je leeftijd

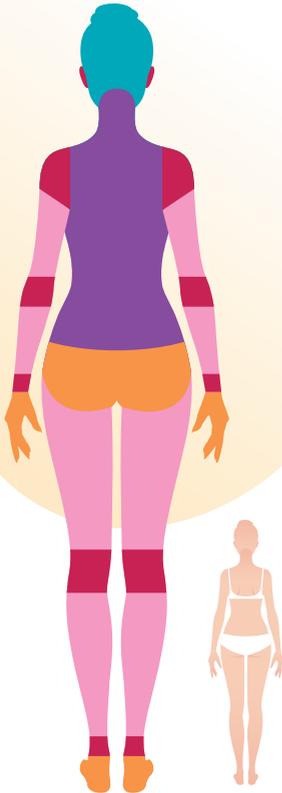
Op jonge leeftijd heb je meer kans op een afwijkend litteken. De jongere huid geneest weliswaar sneller, maar groeit ook harder. Een kind heeft daarom meer kans op een afwijkend litteken dan een volwassene.

Genetische aanleg en huidskleur

Genetische factoren spelen een rol bij het ontwikkelen van een afwijkend litteken. Wanneer jijzelf of een familielid eerder een afwijkend litteken had, heb je meer aanleg. Mensen met een getinte huidskleur hebben ook een grotere kans op een afwijkend litteken. Dit geldt ook voor (roodharige) mensen met een (heel) lichte huidskleur.



Vooranzicht



Achteraanzicht

Tip!

Spelen bij jou één of meerdere risicofactoren? Dan is het slim om uit voorzorg je litteken te behandelen.

Het voorkomen van een afwijkend litteken is makkelijker dan het behandelen ervan.



De plek van je litteken

Wanneer er wisselende spanning op het litteken staat, neemt de kans op een afwijkend litteken toe. Bijvoorbeeld bij gewrichten.

Op de afbeeldingen hiernaast zie je op welke lichaamsdelen de spanning het hoogste is en de kans op een afwijkend litteken dus het grootst.

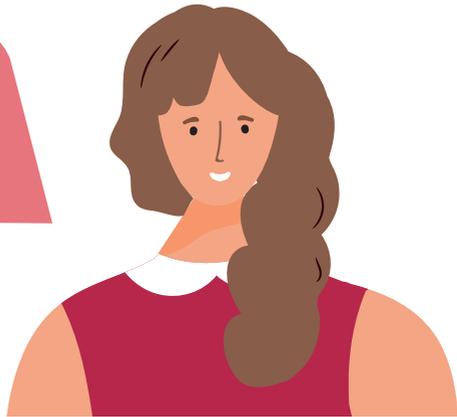
- Zeer veel kans:** bovenrug / onderrug / borstkas
- Veel kans:** enkels / knieën + holtes / polsen / ellebogen + binnenkant / schouders / gezicht / oren
- Gemiddelde kans:** buik / boven- en onderbenen / boven- en onderarmen
- Weinig kans:** hoofd
- Minimale kans:** voeten / handen / billen



Hoofdstuk 3

Soorten (afwijkende) littekens

Welke soorten
littekens geven
problemen?

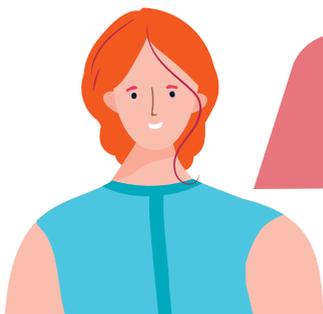


**Een hypertrofisch of keloïd
litteken geeft problemen.**

Deze littekens komen veel voor
na operaties, brandwonden en
andere ongelukken met
weefselverlies.

Wat is een normaal, hypertrofisch of keloïd litteken?

Een hypertrofisch of keloïd litteken ontwikkelt zich afwijkend ten opzichte van een normaal litteken. Deze verdikte littekens geven vervelende klachten en zien er cosmetisch anders uit.



Hoe herken ik een normaal litteken?

Een normaal litteken valt niet echt op.
Qua kleur lijkt het littekenweefsel van een normaal litteken op de omliggende huid.
Het litteken kan lichte klachten geven.

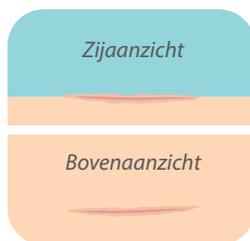


Een normaal litteken

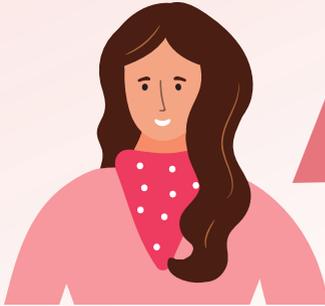
Dit litteken kan in de eerste weken wat rood zijn. Ook kan het soms iets jeuken, een beetje pijn doen en/of een klein beetje verdikt zijn. Het litteken blijft binnen de randen van je oorspronkelijke wond. Na een aantal maanden wordt het litteken platter, zachter en verandert van kleur. Soms kleurt het litteken net iets lichter dan de gewone huid, dit noemen we hypopigmentatie. Kleurt het iets donkerder? Dan noemen we dit hyperpigmentatie.

De ontwikkeling

Na ongeveer een jaar is een normaal litteken vlak. De vorm en de kleur van dit litteken zijn dan definitief. Tot die tijd bestaat de kans dat het zich alsnog ontwikkelt tot een afwijkend (hypertrofisch) litteken. **Blijf je litteken dus goed in de gaten houden.**



Normaal litteken



Hoe herken ik een hypertrofisch litteken?

Een hypertrofisch litteken blijft binnen de randen van de oorspronkelijke wond, maar komt boven de huid uit.
Het litteken geeft klachten en doet vaak pijn. De kleur is felrood tot paars.



Een hypertrofisch litteken

Dit litteken ontstaat vaak in de eerste weken na vertraagde wondsluiting, maar kan ook pas na een paar maanden ontstaan. Het litteken is vaak droog, dik, kan trekken en extreem jeuken. Het littekenweefsel kan samentrekken en stug worden, zodat je er minder goed door kunt bewegen (dit noemen we contracturen).



Hypertrofisch litteken

De ontwikkeling

Een hypertrofisch litteken ontstaat vaak in de eerste weken en kan zich blijven ontwikkelen tot 6 à 9 maanden na wondsluiting. Daarna kan het litteken uit zichzelf rustiger worden.

Houd je litteken goed in de gaten. Het wordt aangeraden om je hypertrofische litteken zo snel mogelijk te behandelen.

Hoe herken ik een keloïd litteken?



Een keloïd litteken geeft klachten, is extreem dik en woekert. Het littekenweefsel blijft doorgroeien. Zelfs tot ver buiten de randen van de oorspronkelijke wond.

Vaak is het litteken donker gekleurd (bijv. donkerpaars). Maar het kan ook (fel)rood van kleur zijn.



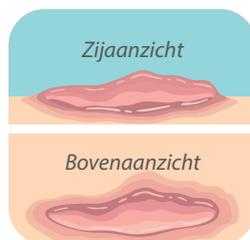
Een keloïd litteken

Dit woekerende litteken is ontsierend en zal steeds meer klachten geven (jeuk, pijn en trekken van de huid). Het littekenweefsel kan zo stug en dik worden, dat je er minder goed door kunt bewegen. Met name bij de hand, de elleboog en andere gewrichten kan dit problemen geven.

De ontwikkeling

Een keloïd litteken kan direct na wondsluiting of pas na verloop van tijd ontstaan. Het littekenweefsel blijft doorgroeien (woekeren) en geeft steeds meer klachten.

Een keloïd litteken wordt zelden vanzelf weer normaal. Behandeling is dus noodzakelijk.



Keloïd litteken



Hoe vaak komt een keloïd litteken voor?



Een keloïd litteken komt minder vaak voor dan een hypertrofisch litteken, maar wordt vaker gezien bij mensen met een getinte huid.

Tot wel 16% van alle mensen met een getinte huid die een litteken hebben, krijgt een keloïd litteken. Bij mensen met een lichte huidskleur ligt dit percentage veel lager.



Hoofdstuk 4

Littekens én bijbehorende klachten voorkomen

Hoe kan ik afwijkende littekens en klachten voorkomen?



Er zijn drie dingen die je kunt doen om afwijkende groei en klachten zo veel mogelijk te voorkomen of te beperken.

Namelijk:

1. Verzorg je wond goed voor een snelle genezing
2. Voorkom overmatig vochtverlies van het litteken
3. Begin na wondsluiting zo snel mogelijk met littekenbehandeling



Verzorg je wond goed voor een snelle genezing

Met een goede verzorging geneest een wond beter. Hoe sneller de wond geneest, hoe kleiner de kans op een (afwijkend) litteken.

Maar de genezing van een wond kan ook verstoord raken. Dit gebeurt eerder wanneer je de wond niet goed verzorgt. Een besmetting kan bijvoorbeeld het herstel vertragen. Hierdoor wordt de kans op klachten en een afwijkend litteken groter.

Tip!

Verzorg jouw wond goed volgens de instructies van de specialist. Hij of zij weet het beste welke wondverzorging nodig is voor een zo goed mogelijke genezing.



Voorkom overmatig vochtverlies van het litteken

Elk litteken kan hulp gebruiken. Zeker tegen verhoogd vochtverlies. Een hoog vochtverlies is namelijk de voornaamste reden voor afwijkende littekengroei.

Bij een litteken verdampt het water in de huid meestal te snel, omdat de littekenhuid de verdamping minder goed kan tegenhouden dan de gezonde huid. Dit is het geval direct na wondsluiting tot een jaar of zelfs langer. Het is daarom raadzaam het litteken te beschermen tegen dit vochtverlies. Dit kan bijvoorbeeld met een goede littekencreme.

Tabel: Het verschil tussen littekens en de gezonde huid

Een gezonde huid	Littekenhuid
Heeft een goede vochtbalans	Verliest te veel vocht
Voelt soepel en glad aan	Is stug en minder elastisch
Houdt zichzelf in conditie	Kan jeuken, rood en dikker worden
Beschermt je lichaam tegen invloeden van buitenaf	Kan je lichaam minder goed beschermen (bijvoorbeeld tegen schadelijke UV-stralen en bacteriën)

Begin na wondsluiting zo snel mogelijk met littekenbehandeling

Behandel jouw littekens meteen wanneer je te maken hebt met risicofactoren. Begin direct nadat de hechtingen weg zijn en de wond gesloten is.

Door de behandeling vroegtijdig te starten, voorkom je dat je 'te laat bent'!

Tip!

Klachten voorkomen is veel makkelijker dan ze behandelen. Laat daarom de kans om wat aan je litteken te doen, niet aan je voorbijgaan: begin op tijd!





Hoofdstuk 5
Littekens
behandelen

Kan elk litteken behandeld worden?



Een behandeling heeft alleen nut als je litteken nog actief is. De tijd om je litteken te verbeteren is dus beperkt.

Hoe langer je wacht, hoe moeilijker de behandeling en hoe minder kans op een goed resultaat.

Een actief litteken

Een behandeling heeft nut zolang je litteken nog (fel)rood van kleur is. Dan is je litteken nog actief.

Behandeling van een actief litteken kan helpen tegen klachten als droogheid, jeuk, pijn en roodheid. Ook heb je nog invloed op de soepelheid van het weefsel en hoe het litteken er uiteindelijk uit gaat zien. Hoe eerder je start met behandelen, hoe beter het eindresultaat.

Een niet-actief litteken

Als de roodheid afneemt, wordt het litteken minder actief en is het wit of lichtbruin van kleur. Een niet-actief litteken kan in sommige situaties verbeterd worden. Neem hiervoor contact op met een specialist.

Tip!

Hoe kun je zien of een litteken nog actief is?

Een actief litteken ziet er rood of paars uit. Wanneer je met een vinger op het litteken drukt, zie je dat het wit wordt (wegdrukken van bloed uit de kleine bloedvatjes in het litteken). Als je de druk opheft, wordt het litteken snel weer rood (vullen van de bloedvatjes met bloed).

Als je deze kleurverandering niet meer ziet, dan is het litteken uitgerijpt en definitief.



Voor welke
littekenbehandeling
moet ik kiezen?



Er zijn 3 stappen om een (afwijkend) litteken te behandelen:

Stap 1. UV-bescherming

Stap 2. Hydrateren en vocht vasthouden

Stap 3. Bescherm het litteken extra tegen uitdrogen met siliconen littekenproducten

De 3 stappen om een (afwijkend) litteken te behandelen

- Bij alle soorten littekens worden Stap 1 en Stap 2 aanbevolen.
- Heb jij één of meerdere risicofactoren (**hoofdstuk 2**)? Kies óók voor Stap 3.
- Ontwikkelt zich een afwijkend litteken? Ga dan ook voor Stap 3.
- Heb je alle behandelingen geprobeerd en zie je na enkele maanden geen verbetering? Maak dan een afspraak met je specialist.

Elk litteken is anders. Bezoek bij twijfel een specialist. Hij of zij kan het beste beoordelen welke behandeling past bij jouw litteken.



Hoe bescherm ik mijn litteken tegen UV-stralen?

UV-bescherming

Ons advies is, rekening houden met de recente Internationale Littekenrichtlijn:

1. Houd je litteken zo veel mogelijk uit de zon en bedek het bijvoorbeeld met kleding
2. Smeer je litteken regelmatig in met een hoge beschermingsfactor (vanaf SPF 30)



Weetje!

Je wilt je huid het liefst volledig beschermen tegen schadelijke UV-straling. Maar 100% bescherming bestaat niet. Een SPF 30 biedt 97% bescherming. Een SPF 50 biedt 98% bescherming.

Het verschil tussen een SPF 30 en SPF 50 is 1%.

Niet zo groot als vaak gedacht wordt.

Met 97% geeft Alhydran® SPF 30 een hoge mate van UV-bescherming.



Stap 1: UV-bescherming

UV-straling door zonlicht kan een litteken beschadigen. Nieuwe littekenhuid kan UV-straling (nog) niet goed weren. Daardoor kan zonlicht ongefilterd de huid binnenkomen.

Een litteken kan bijvoorbeeld veel donkerder gekleurd raken en daardoor extra opvallen. Een blijvende verkleuring van het litteken komt vaak voor.

Een litteken heeft 1 tot 2 jaar na het ontstaan extra bescherming nodig. Pas dus op met zonlicht wanneer het litteken nog actief is en gebruik producten met een hoge beschermingsfactor.

Bijvoorbeeld ALHYDRAN® SPF 30.



Hoe voorkom ik littekengroei en klachten?



Hydrateren en vocht vasthouden

Een litteken met een goede vochtbalans geeft namelijk minder klachten. Hierdoor is ook de kans op een afwijkend litteken minder groot.

Krab je bijvoorbeeld door jeuk de net gesloten huid weer open, dan kan deze gaan ontsteken. Uiteindelijk kan het litteken hierdoor dikker worden.

Stap 2: Hydrateren en vocht vasthouden

Een litteken verliest meer vocht dan een gezonde huid. Dat kan klachten geven zoals jeuk en pijn. Het litteken kan zelfs roder en dikker worden. Zorg daarom voor een goede hydratatie van het litteken waarbij vocht goed vastgehouden wordt. Voorkom uitdroging!

Hiervoor kun je het beste een hydraterende crème gebruiken die stoffen bevat met de volgende 3 eigenschappen:

1. Trekt water aan uit diepere huidlagen of uit de omgeving
(zogenaamde humectants – zoals Aloe Vera Gel)
2. Verhindert dat je huid te veel vocht verliest
(zogenaamde oclusieve stoffen – zoals natuurlijke oliën)
3. Maakt de huid zacht, glad en soepel
(zogenaamde emoliënten – zoals jojoba-olie)

Voorkom ook dat je een crème gebruikt die het litteken kan irriteren. Gebruik producten met zo min mogelijk bewaarstoffen, kleurstoffen en parfum. En producten die speciaal gemaakt zijn voor de gevoelige huid.

Smeer met een hydraterende (litteken)crème:

- Na wondsluiting 2-3 keer per dag
- Wanneer de huid erom vraagt (als de huid trekt, jeukt, etc)
- Zolang het litteken actief is (zie pagina 29)



Tip!

Om je huid goed te laten herstellen, is het verstandig om met een (litteken)crème te smeren. Deze crème moet zowel humectants, oclusieve stoffen als emoliënten bevatten. Gebruik bijvoorbeeld ALHYDRAN®.



Zijn er nog
andere manieren
van hydrateren?



Vanaf vier weken na wondsluiting kan je
de littekenbehandeling met hydraterende
crème aanvullen met medische siliconen
littekentherapie.

Stap 3: Bescherm het litteken extra tegen uitdrogen met siliconen littekenproducten

Om een litteken tegen uitdrogen te beschermen, wordt in de Littekenrichtlijn siliconen littekentherapie het meest geadviseerd.

Siliconen littekentherapie helpt bij:

- Het voorkomen van een afwijkend litteken
- Het behandelen van een afwijkend litteken

Siliconen littekentherapie verbetert de vochtbalans van de huid. Hierdoor wordt de productie en groei van collageen (littekenweefsel) geremd.

Het litteken wordt minder dik en rood en klachten als jeuk en pijn nemen af. Vandaar dat siliconen littekentherapie na Stap 1 en Stap 2 de volgende aanbevolen behandeling is voor het voorkomen en behandelen van een afwijkend litteken.

Wat is de behandelduur van medische siliconen littekentherapie?



Een siliconen littekenbehandeling duurt gemiddeld 6 tot 12 maanden. Maar een littekenbehandeling van 2 jaar is zeker geen uitzondering.

Gebruik siliconen littekentherapie zolang het litteken klachten geeft, rood of verheven is. Meestal wordt je litteken na enkele dagen behandeling al wat soepeler. Verbetering van kleur en dikte duren veel langer.



Tip!

Is de wond gesloten, zijn de hechtingen eruit en de korsten verdwenen? Dan kan je beginnen met de nazorg van je litteken. Met een goede nazorg verklein je de kans op een afwijkend litteken (hypertrofisch of keloïd).

*Goede nazorg helpt tegen littekenklachten.
Hoe eerder je begint met behandelen,
hoe meer effect je bereikt.*



Medische siliconen littekentherapie

De siliconen worden als een beschermlaag op het litteken en de omliggende huid aangebracht. Deze extra beschermlaag houdt verdamping van water uit de huid tegen, waardoor je huid nog beter gehydrateerd wordt. De verbeterde vochtbalans zorgt ervoor dat littekenklachten afnemen en het litteken minder zichtbaar wordt.

Wetenschappelijk onderbouwd én gebruiksvriendelijk

Siliconen liggen op de huid. Je gebruikt de therapie uitwendig. Het trekt niet in de huid. Hierdoor zijn er weinig risico's en is deze behandeling volgens de wetenschap één van de gebruiksvriendelijkste die er is.

In de onderstaande tabel staat stapsgewijs weergegeven hoe te handelen bij een rustig tot afwijkend litteken. Wanneer de genoemde stappen onvoldoende resultaat geven, neem dan contact op met je specialist.

Situatie	Acties
Je litteken is rustig en geeft geen klachten	Stap 1: UV-bescherming Stap 2: Hydrateren en vochtbalans herstellen
Je voldoet aan minimaal één van de risicofactoren (zie hoofdstuk 2) voor het ontwikkelen van een afwijkend litteken	Stap 1: UV-bescherming Stap 2: Hydrateren en vochtbalans herstellen Stap 3: Bescherm het litteken extra tegen uitdrogen, door gebruik van siliconen littekenproducten (in overleg met je specialist)
Je (afwijkende) litteken geeft ondanks het volgen van Stap 1 en Stap 2 nog steeds klachten	Stap 3: Bescherm het litteken extra tegen uitdrogen, door gebruik van siliconen littekenproducten (in overleg met je specialist)

Tabel: Stappenplan Littekenbehandeling

Vergoeding

Medische siliconen littekenproducten worden in Nederland in principe vergoed vanuit de basis zorgverzekering. Informeer of je hiervoor in aanmerking komt.



Hoofdstuk 6
Siliconen
littekenproducten

Welke siliconen littekenproducten zijn er?



Medische siliconen littekentherapie is verkrijgbaar als verband of gel.

Op zichtbare plekken (zoals het gezicht), is het prettig om een gel te gebruiken. Onder kleding wordt veelal voor een verband gekozen.



Siliconen littekenverband **Hoe gebruik je siliconen littekenverband?**

Wanneer de wond dicht is en eventuele korsten en hechtingen zijn verdwenen, kan het siliconen littekenverband op de huid aangebracht worden. Plak het siliconen littekenverband op een schone, droge en onbehaarde huid en zorg dat het 2 cm rondom het litteken afdekt. Knip het siliconen littekenverband eventueel in de juiste maat.

Bijv. SCARBAN of BAPSCARCARE

Hoeveel uur draag je een siliconen littekenverband?

Siliconen littekenverbanden kunnen 12-24 uur per dag gedragen worden. Al vanaf 4 uur per dag kan de behandeling effect hebben. Het beste resultaat bereik je wanneer je het siliconen littekenverband minimaal 12 uur per dag draagt. Bij een kwetsbare huid, zoals een brandwond of recent litteken, wordt de behandeling langzaam opgebouwd.

Hoe lang gaat een siliconen littekenverband mee?

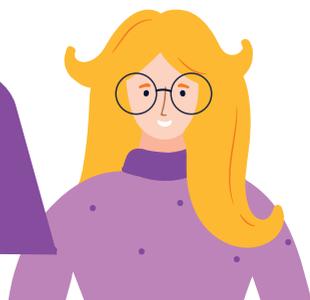
Een siliconen littekenverband doet zijn werk zolang het goed blijft plakken. Wanneer de kleefkracht sterk afneemt, dan is het tijd voor een nieuw/schoon siliconen littekenverband. Hoe lang dit siliconen littekenverband meegaat, is afhankelijk van het type (wasbaar of disposable).

Tip!

Voor het reinigen van een wasbaar siliconen littekenverband dient een huidvriendelijk ontvettingsproduct gebruikt te worden. Bij sommige merken zit dit standaard in de verpakking.



Welk siliconen littekenverband moet ik kiezen?



Kies een siliconen littekenverband dat past bij je litteken.

Littekenverband is de meest gebruikte vorm van siliconetherapie bij littekens. Daarom is er veel keuze tussen maten, vormen, diktes en andere kenmerken. De specialist kan je hierbij helpen.



De juiste maat en vorm

Een siliconen littekenverband moet goed op de huid aansluiten. Daarbij is het belangrijk dat het litteken, en 2 cm daaromheen, met het siliconen littekenverband bedekt wordt. Een siliconen littekenverband kan in de juiste vorm geknipt worden en moet uit 1 geheel bestaan. Voor veelvoorkomende operaties zijn er speciaal vorgevormde siliconen littekenverbanden ontwikkeld. Zoals voor een buikoperatie (Abdomen), een keizersnede (C-Section) of een borstoperatie.

UV-bescherming

Siliconen littekenverbanden zijn verkrijgbaar met en zonder een hoge UV-bescherming. Het litteken beschermen tegen UV-straling is erg belangrijk. Helaas beschermt niet alle kleding hiertegen.



Welke siliconen
littekengel
moet ik kiezen?

Overleg met de specialist welke siliconen littekengel je het beste kunt gebruiken.

Op plekken zoals het gezicht is het belangrijk om zonlicht te vermijden. Daarom is een siliconen littekengel met een goede zonnebescherming aan te bevelen.



Siliconen littekengel

Hoe gebruik je een siliconen littekengel?

Zodra de wond helemaal gesloten is (wond dicht en korstjes/hechtingen weg), mag er gestart worden met siliconen littekengel. Maak de huid vóór gebruik schoon en droog. Breng een dun laagje siliconen littekengel in één vloeiende beweging op en rondom het litteken aan, maar wrijf niet in. Wanneer de siliconen littekengel droog is, kan er eventueel cosmetica overheen aangebracht worden.

Tip!

UV-straling door zonlicht kan een litteken ernstig beschadigen. Het advies van de Internationale Littekenrichtlijn is dan ook heel duidelijk: Blijf zo veel mogelijk met je litteken uit de zon.



Hoeveel uur gebruik je siliconen littekengel?

Een siliconen littekengel breng je meestal 2 tot 3 keer per dag op het litteken aan. Door meerdere keren per dag een dun laagje aan te brengen, werkt de siliconen littekengel gedurende de hele dag.

Hoe lang duurt deze behandeling?

Het advies is om de behandeling met siliconen littekentherapie na 1 tot 3 maanden met de specialist te evalueren. Voor een goed effect is de totale behandelduur vaak 6 maanden tot 1 jaar. Soms is het korter, maar het kan ook langer duren.

Waarom een siliconen littekengel met UV-bescherming gebruiken?

De nieuwe littekenhuid kan UV-stralen (nog) niet goed weren. Daardoor kan zonlicht ongefiltreerd de huid binnenkomen. Vooral een blijvende verkleuring van het litteken komt dan vaak voor. Het litteken kan bijvoorbeeld veel donkerder gekleurd raken en daardoor extra opvallen. Pas op met UV-stralen door zonlicht wanneer het litteken nog actief is.

Gebruik een siliconen littekengel met een hoge beschermingsfactor. Bijv. BAPSCARCARE® gel SPF 40.





DIRECT
DROOG EN
ZIJDEZACHT



BAPSCARCARE GEL

Siliconen littekengel

- Gebaseerd op wetenschap
- Comfortabel en gebruiksvriendelijk
- Voor kleine littekens en voor littekens in het gezicht / Hals
- Geschikt om onder gezichtscrème en make-up te dragen
- Ook verkrijgbaar met hoge UV-bescherming (Factor 40)



Bapscarcare.nl

BAPSCARCARE® littekengel, omdat élk litteken zorg nodig heeft!

Scarban®

Professional Scar Treatment

Door specialisten
het meest geadviseerd
bij het behandelen van
(afwijkende) littekens



MET
CLEANING
SOAP

Siliconen littekenverband

- Gebaseerd op wetenschap
- Verkrijgbaar in diverse maten / vormen / diktes
- Met UV-bescherming
- Makkelijk te knippen
- Wasbaar (inclusief reinigingsmiddel)



Scarban.nl

Scarban® littekenverband, omdat élk litteken zorg nodig heeft!

Uitgever van De Littekengids

BAP Medical levert sinds 2006 oplossingen voor huidproblemen. Hierdoor hebben we veel kennis over en ervaring met afwijkende littekens. Daarnaast zijn we betrokken bij diverse onderzoeken rond huidaandoeningen. Ook staan we dagelijks in contact met patiënten, medici, behandelaars en brandwondencentra. Wij zetten ons in voor goede littekenzorg. Dit doen we o.a. met onze merken **ALHYDRAN**[®], **BAPSCARCARE**[®] en **SCARBAN**[®].

Onze littekenproducten hebben elk een wetenschappelijke grondslag én een bewezen werking. Zo maken wij een groot verschil voor patiënten met (afwijkende) littekens.

Meer weten?

www.bap-medical.nl



BAPMEDICAL

MEDICAL CARE FOR THE SKIN

BAP Medical B.V.

Laan van Westenenk 64,
NL-7336 AZ, Apeldoorn
Tel. +31 (0)55 355 25 80
info@bap-medical.com

ALHYDRAN[®]

MEDISCHE ZORG VOOR DE HUID

Scarban[®]

Professional Scar Treatment

BAPSCARCARE[®]

Professionele Littekenbehandeling