

# Littekens, goed behandelbaar!

Auteur: Dr. David Njoo, dermatoloog

*Littekens kunnen groot, dik en lelijk zijn. Soms geven ze jeuk of zijn ze zelfs gevoelig of pijnlijk. Er zijn vele methoden bekend om littekens te behandelen, maar in hoeverre zijn deze nou echt werkzaam?*



## Hoe ontstaan littekens?

Een litteken ontstaat wanneer de huid zich herstelt na een huidbeschadiging als gevolg van een verwonding, huidziekte of een operatie. Hoe meer de huid is beschadigd, hoe langer is het genezingsproces en hoe groter is de kans dat er een cosmetisch storend litteken ontstaat. Andere factoren die van invloed zijn op de litteken vorming zijn:

- **De leeftijd.** De wondgenezing duurt langer bij de oudere huid. De jongere huid echter, geneest sneller, maar heeft daarbij ook de kans om teveel “nieuw huid” te vormen; hierdoor kunnen er grotere en dikkere littekens ontstaan.
- **Erfelijke factoren en huidskleur.** Mensen met een gekleurde huid (bijv. negroïden of Aziaten) hebben een verhoogd risico op het ontwikkelen van abnormale littekens, zoals een keloïd.
- **Lokalisatie.** Een litteken dat gelegen is over gespierde en beweeglijke lichaamsdelen zoals, de (boven)rug, de schouders, en over de gewrichten kunnen gemakkelijker uitrekken waardoor het litteken wijder wordt en daardoor beter te zien.
- **Bijkomende wondinfectie.** Wanneer de wond gecompliceerd wordt door een (bacteriële) infectie is de kans ook groter op een abnormaal litteken.

## Welke soort littekens bestaan er?

### 1. Hypertrofisch litteken.

Een hypertrofisch (hypertrofisch betekent “verdikt”) litteken komt meestal voor bij jonge mensen, met name na brandwonden en bij mensen met een donkere huid. Dit type litteken is meestal rood, verdikt en verheven en kan ook jeuk geven of pijn doen. Een belangrijk kenmerk is echter dat de grootte van het litteken niet de begrenzingen van het oorspronkelijke verwonding overtreft. Een hypertrofisch litteken ontstaat meestal binnen enkele weken na de verwonding en kan spontaan genezen, hoewel dit soms jaren kan duren.

### 2. Keloïd.

Een keloïd kan op iedere leeftijd voorkomen, maar neigt eerder te ontstaan bij jongere mensen en bij mensen met een donkere huid. Het gaat hierbij om een abnormaal verdikte, onregelmatig gevormde rode tot donkergekleurde litteken dat groter is dan de oorspronkelijke verwonding. Een keloïd kan ontstaan na iedere vorm van huidbeschadiging, bijv. operatiewond, brandwond, vaccinaties, tatoeages, piercings of acne littekens. Een keloïd kan daarnaast ook spontaan ontstaan, zonder dat er een beschadiging van de huid is geweest.

### 3. Atrofische litteken.

Dit litteken is meestal klein, rond en ligt wat verzonken in de huid. Als er meerdere zijn ontstaat er in de huid het bekende "putjes effect". Dit type litteken ontstaat wanneer het normale genezingsproces wordt verstoord waardoor er onvoldoende nieuw huidmateriaal wordt aangemaakt. Bekend voorbeelden zijn de atrofische littekens bij acne en na waterpokken.

## Wat zijn de behandelmogelijkheden?

Er bestaan waarschijnlijk net zo veel behandelmethoden tegen littekens als het aantal behandelaars hiervoor zijn. Waarschijnlijk is de bekende littekencrèmes die men zo bij de drogist kan kopen de meeste populaire antilitteken methode, omdat men de behandeling gemakkelijk thuis kan uitvoeren. Achter de werkzaamheid van deze crèmes kunnen echter grote vraagtekens worden gezet. In de wetenschappelijke literatuur zijn vele behandelmethodes bestudeerd, waarbij alleen de meest betrouwbare hieronder zullen worden opgesomd. Uit de gedane studies is gebleken dat de meeste behandelmethoden in staat zijn om het uiterlijk van een litteken te verbeteren door te veranderen aan de grootte, dikte, of kleur. Het is echter nog niet mogelijk om een litteken volledig te doen verdwijnen waarbij de oorspronkelijke "gave" huid weer terugkeert. Een belangrijk aspect in de behandeling is om samen met de behandelaar te bepalen wat het einddoel is, dat wilt zeggen, wat de patiënt het meest stoort aan het litteken en dan in goed overleg de meest geschikte behandelmethode te kiezen.

#### A. OPERATIEVE METHODEN

De meeste operatieve behandelingen gebeuren poliklinisch tenzij er grotere littekens in 1 keer moeten worden gecorrigeerd. In dat geval is een kortdurende opname in een ziekenhuis noodzakelijk.

#### 1. Litteken correcties

Bij deze methode wordt het ongewenst litteken verwijderd waarna de normale huidranden opnieuw worden verbonden op een minder opvallende wijze. Zo kan een wijd litteken worden versmald en lang litteken worden verkort. Soms kan de ligging van het litteken worden gewijzigd waardoor het litteken "valt" in een natuurlijke huidlijn of in een rimpel. Littekencorrecties worden in de regel door een plastisch chirurg uitgevoerd.

#### 2. Dermabrasie

Met behulp van een elektrisch apparaat (soort frees) kunnen bepaalde littekens weer gelijk worden gemaakt met de omgevende huid. De methode is vooral geschikt voor atrofische littekens na acne of waterpokken. De wondgenezing duurt ongeveer 1 week. Kleinere littekens hebben maar 1 behandeling nodig. Wanneer het litteken diep en groot is zijn er meerdere behandelingen nodig.

Het nadeel van deze methode is dat het uiteindelijk resultaat niet goed voorspeld kan worden.

#### 3. Chemische peeling

Bij een chemische peeling wordt een stof aangebracht op de huid die de celdeling doet versnellen. Er treedt een soort "vernieuwing" op van de opperhuid. Als gevolg hiervan zal de behandelde huid gaan afschilferen. Hierdoor treedt er een egalisatie op van het huidoppervlak, waardoor het hierin aanwezige litteken minder opvalt. Deze methode is vooral geschikt voor oppervlakkige littekens, zoals acne littekens.

#### **4. Laserbehandeling**

Het behandelen van littekens (en ook rimpels) met de laser wordt ook wel “resurfacing” of laser peeling genoemd. Met behulp van lasertechniek kunnen bepaalde littekens minder opvallend worden gemaakt. Op dit moment is de meeste ervaring opgedaan met de CO<sub>2</sub> laser. De werking van de CO<sub>2</sub> laser is gebaseerd op waterverdamping. Ook andere typen lasers worden in diverse centra in Nederland met succes toegepast. De zogenaamde Fraxel laser geeft vergelijkbare resultaten als de CO<sub>2</sub> laser, met het belangrijkste verschil dat de behandelde huid sneller geneest dan bij een CO<sub>2</sub> laser behandeling.

### **B. NIET-OPERATIEVE METHODEN**

#### **1. Injecties met litteken verminderende stoffen**

De werking van deze stoffen berust op vermindering van de delingsactiviteit van het littekenweefsel. Ook eventuele ontstekingsverschijnselen (zoals roodheid en zwelling) worden minder. De bekendste stof die hiervoor gebruikt wordt is een corticosteroïd (meestal triamcinolonacetonide). Deze injecties vinden maandelijks plaats. Het is een pijnlijke behandeling, omdat de vloeistof direct in het littekenweefsel wordt ingespoten. Om de pijn wat te verzachten wordt de corticosteroïd vaak verdund in een verdovingsvloeistof (lidocaïne). Deze behandeling is vaak een kwestie van lange adem. Meerdere injecties zijn vaak nodig vóórdát het litteken kleiner, platter en zachter wordt. Andere stoffen die via injectie kunnen worden toegediend zijn onder andere interferon, bleomycine en fluorouracil. Bovengenoemde injecties worden uitsluitend poliklinisch uitgevoerd door een dermatoloog of plastisch chirurg.

#### **2. Stikstof**

Kleinere verdikte littekens kunnen met vloeibare stikstof (- 196 graden Celsius) worden behandeld door een arts. Vloeibare stikstof kan ook worden gecombineerd met corticosteroïd injecties waardoor de behandeling bij sommigen een stuk effectiever wordt.

#### **3. Siliconen**

Siliconen zijn in staat om het littekenweefsel te verzachten, af te vlakken en gladder te maken. Ook klachten zoals jeuk, pijn of verkleuringen kunnen hiermee verminderen. Zowel hypertrofische littekens als keloïden komen voor behandeling met siliconen in aanmerking. Siliconen zijn ook geschikt om abnormale littekenvorming te voorkómen en kunnen dus ook direct na genezing van de wond worden toegepast. Siliconen worden toegepast als wondverband (siliconenpleisters) of zijn verwerkt in een crème of gel. Voordelen van deze behandelvorm zijn het patiëntengemak (de behandeling kan gewoon thuis worden gedaan) en de pijnloosheid van de behandeling.

### **C. CAMOUFLAGETHERAPIE**

Omdat het bij huidige behandelingen soms lang kan duren (weken tot maanden) voordat er een duidelijk effect te zien is, willen vele patiënten camouflage make-up gebruiken om in de tussentijd de littekens minder opvallend te maken. Een huidtherapeute kan u hierbij helpen. Zij kan u adviseren welke middelen u wel of niet kunt gebruiken. Ook zal zij u de camouflage therapie voordoen, opdat u het zelf op de juiste wijze thuis kan aanbrengen. Door een speciaal dekkende crème aan te brengen kunnen storende littekens nagenoeg onzichtbaar gemaakt worden. Dit blijkt een goede uitwerking te hebben op het zelfvertrouwen van de patiënt.

## Wat kunt u zelf doen aan littekens?

- Laat u bij storende littekens altijd goed informeren door deskundigen. Deze kunnen u helpen om een juiste behandelmethode te kiezen. Experimenteer dus niet met allerlei behandelingen waarvan de werking niet goed wetenschappelijk onderbouwd is.
- Verse littekens zijn nog erg gevoelig voor invloeden van buitenaf. Het is verstandig om het litteken niet bloot te stellen aan extreme temperaturen (zoals zonlicht, zonnebank, sauna's en extreme kou).
- Strakke kledingstukken vermijden in geval dat deze het litteken irriteren of beschadigen
- Wees voorzichtig met krachtsporten en gymnastiekoefeningen omdat de littekenhuid nog steeds gevoelig is en gemakkelijk kan beschadigen. Bedenk ook dat de littekenhuid na 1 jaar maximaal slechts 70% van de oorspronkelijke trekkracht bezit.

Tot slot.....

**Geduld is een schone zaak, en dat geldt zeker voor de behandeling van littekens!**

Sponsored by:



EEN EFFECTIEVE EN MAKKELIJKE LITTEKENTHERAPIE