



Littekens

H. Hoogveld *

Het ontstaan van littekens wordt voorafgegaan door een wondgenezingsproces.

De verschillende fases zijn:

- reactiefase: bloedingsfase en ontstekingsfase,
 - regeneratiefase: proliferatiefase of fibroblastenfase,
 - rijpingsfase: maturatiefase of remodeleringsfase.
- Deze drie fases kunnen zes tot twaalf maanden duren (1).

Littekens zijn vervelende huidafwijkingen. Daarnaast kunnen ze ook nog eens gevoelig zijn, verkleuren en pijnklachten geven. Littekens ontstaan als het genezingsproces verstoord wordt. Dit kan komen door een infectie of een slecht doorbloede huid. Er ontstaat dan een soort 'reparatieweefsel'. In sommige gevallen kan de huid teveel collageenweefsel (type 1) aanmaken. Dan zie je dat het litteken is verdikt en meestal roze van kleur is. Dit wordt ook wel een hypertrofisch litteken genoemd. Het litteken kan ook soms gaan intrekken. Het weefsel is dan verkleefd. De huid zit dan als het ware met de onderlaag vast aan het onderliggend weefsel. Dit wordt ook wel een atrofisch litteken genoemd. Wanneer littekenweefsel buiten de wondranden treedt wordt er gesproken over keloïdvorming (2).

Klachten en therapieën

Wanneer klachten ontstaan vanuit littekenweefsel, ben je bij de huidtherapeut aan het goede adres. Klachten die ontstaan door littekenweefsel zijn: hypertrofie (collageenophoping type 1), roodheid, jeuk, pijn, verharding, slechte doorbloeding, verkleuring, beperkingen en vochtophoping (oedeem). Deze klachten kunnen behandeld worden door verschillende soorten therapie. Een veel gekozen therapie is dan ook littekenmassage. Littekenmassage vermindert de jeuk, de pijn, heft verklevingen op en reduceert de vochtophoping. Ook kan er worden gekozen voor tape, siliconenpleisters, siliconengels en hydraterende crèmes met een beschermingsfactor SPF 30. Dit kan worden gecombineerd met de littekenmassage. Littekens worden hierdoor soepeler, zachter en vlakker waardoor de klachten, zoals pijn, jeuk en roodheid, vaak afnemen (2).

Een wat nieuwere behandelmethode is microneedling. Dit is een techniek waarbij het wondgenezingsproces van de huid wordt gestimuleerd. De groeifactoren (TGF) komen vrij waardoor aanmaak van collageen (type 3) en elastine wordt gestimuleerd. Hierdoor treedt huidvernieuwing op waardoor littekens minder zichtbaar zijn (3).

Littekens zijn vaak gedehydrateerd (uitgedroogd), vandaar dat siliconen worden geadviseerd en het liefst onder occlusie, dat wil zeggen: afgedekt. De belangrijkste eigenschappen voor littekenpreventie (voorkomen van) is spanningsverlichting en hydratatie door middel van occlusie (4).

Ook is het van belang om de fibroblasten (belangrijke bindweefselcellen) activiteit te reduceren en afzetting van collageen (type 1) te verlagen (5). Zo wordt lelijke littekenvorming voorkomen. Daarentegen wil je juist collageen type 3 stimuleren. Verder is er nog weinig bewijs over welk product nou het beste hydraterend is voor littekens. Het moet in ieder geval zo min mogelijk irriterend werken op de huid en het moet voorkomen dat de huid niet uitdroogt. Hierdoor verlaagt het transepidermaal waterverlies (uitdroging) van het littekenweefsel (TEWL) (6).

Littekens kunnen thuis ook goed behandeld worden. Bescherm het litteken circa de eerste achttien maanden tegen UV straling en temperatuurschommelingen, vermijd producten die het litteken kunnen beschadigen en pas niet teveel druk toe op littekenweefsel. Op deze manier wordt verergering voorkomen. De huidtherapeut geeft dan het beste advies over hoe het eigen litteken het beste behandeld kan worden in de thuissituatie (2).

Hieronder wordt een voorbeeldcasus beschreven. Een huidtherapeut die zelf littekens heeft opgelopen in het gelaat.

Casuïstiek Voorgeschiedenis

Een 28-jarige vrouw, zelf huidtherapeute, met een laag hemoglobine, waardoor klachten van vermoeidheid en duizeligheid, en nog niet helemaal genezen van een griep, is na het douchen flauwgevallen, waarbij ze met haar neus en voorhoofd op de verwarming is gevallen. Hierbij liep ze verwondingen op aan neus en voorhoofd. Beide wonden zijn op de huisartsenpost gehecht: twee hechtingen op de neus (foto 1) en vijf op het voorhoofd (foto 2). Na verwijde-



Foto 1. Twee hechtingen op haar neus.

ring van de hechtingen vond ze het erg vervelend dat de littekens in haar gelaat zo zichtbaar waren. Vanuit haar beroep als huidtherapeute is deze vrouw goed op de hoogte van huidproblemen, zoals littekens.

Situatie en behandeling

Nadat de hechtingen waren verwijderd duurde het ongeveer een week tot de huid uiteindelijk gesloten was. De korstjes waren losgelaten en de huid was dicht. Ze is daarna zelf begonnen met het smeren van een siliconengel. De gel kocht zij bij haar eigen apotheek. Deze vond ze persoonlijk niet prettig aanvoelen.



Foto 2. Vijf hechtingen op haar voorhoofd.

Toen heeft ze een start gemaakt met een hydraterende crème voor overdag met een beschermingsfactor (SPF) 30. Voor in de avond had ze siliconenpleisters, in overleg met haarzelf voorgeschreven door de huisarts. Omdat de littekens zich in het gelaat bevonden vond ze het zelf niet prettig om overdag siliconenpleisters te dragen. Vandaar dat ze voor een hydraterende crème heeft gekozen met een goede beschermingsfactor.

Ze is gestart met de producten om de littekens preventief te behandelen. Hoe eerder hiermee begonnen wordt hoe beter, want elk litteken heeft zorg nodig (7). Uiteindelijk is het litteken op haar voorhoofd iets omhoog gekomen. Deze werd licht hypertrofisch. Het litteken op haar neus werd atrofisch. Beide littekens begonnen al snel pijn te doen en te jeuken tijdens het herstel. Zowel de siliconenpleisters als de hydraterende crème heeft ze minimaal een jaar lang gebruikt.

Binnen vier maanden behoort er al resultaat te zijn en het litteken kan nog verbeteren tot twaalf maanden na het begin (8).

Door de huidtherapeut wordt geadviseerd om een siliconenpleister met 2 cm te overlappen over de wondranden heen. Begin drie uur per dag met het dragen van een siliconenpleister. Dit mag elke dag worden verlengd met 1 à 2 uur tot 24 uur per dag. De siliconen mogen niet direct 24 uur per dag worden gedragen. De huid moet hier eerst aan wennen (9).

In het geval van mevrouw werden vooral in de nacht siliconenpleisters gedragen, omdat het cosmetisch storend is om het overdag toe te passen. Vandaar dat ze koos voor de hydraterende crème voor overdag. Ze vond de hydraterende crème prettiger te smeren dan de siliconengel en deze hydraterende crème heeft een goede beschermingsfactor, in tegenstelling tot de siliconengel die zij toen gebruikte. De gel bevatte geen SPF.

Afhankelijk van het litteken wordt bij behandeling door de huidtherapeut één a twee keer per week littekenmassage toegepast gedurende een aantal weken totdat het litteken reduceert, soepeler wordt en minder pijnklachten geeft. Vermindering van pijn en jeuk is dan het behandeldoel. Ook wordt hierdoor de doorbloeding verbeterd door middel van littekenmassage (8).

Mevrouw heeft elke avond zelf haar littekens tien minuten gemasseerd door middel van deze massage. Doordat ze dit zelf kon doen hoefde dit niet door een van haar collega's gedaan te worden. Ze heeft gedurende een jaar haar littekens zelf gemasseerd in combinatie met de hydraterende crème (voor overdag) en de siliconenpleisters (voor in de nacht). Huidtherapeuten kunnen iemand leren om zelf littekens te masseren; mocht de patiënt het zelf niet kunnen dan wordt geadviseerd om naar de praktijk te komen.



Foto 3. Litteken op haar neus na 1,5 jaar.



Foto 4. Litteken op haar voorhoofd na 1,5 jaar.

Eindresultaat

Nadat er ongeveer een jaar was verstreken was mevrouw toch nog niet volledig tevreden met het eindresultaat, wetende dat er nog meer behandelingen mogelijk zijn. Bij haar in de praktijk hadden ze net een nieuwe behandelingsmethode, namelijk microneedling. Een collega heeft microneedling bij haar toegepast. In totaal heeft ze vijf behandelingen ondergaan met een interval van telkens vier weken. Door middel van microneedling wordt elastine en collageen (type 3) gestimuleerd waardoor littekens soepeler worden en los komen van de onderlaag en in het algemeen verbeteren (3).

Uiteindelijk is mevrouw tevreden over het eindresultaat (foto 3,4). Heel af en toe stoort ze zich nog aan het litteken op haar neus, maar door deze mooi te camoufleren wordt het minder zichtbaar en is het cosmetisch minder storend. Hier zijn speciale producten voor die ook te verkrijgen zijn bij de huidtherapeut. Dit valt onder camouflagetherapie (8).

Literatuur

1. Wondgenezingsproces. https://www.klinion.nl/Wond_en_genezing/Wondgenezingsproces/Genezingsproces. 17 oktober 2019.
2. Littekens. Nederlandse Vereniging Van Huidtherapeuten. <https://www.huidtherapie.nl/aandoeningen/littekens>. 16 oktober 2019.

3. Alster TS & Graham PM. **Microneedling: A Review and Practical Guide**, 2017; *Dermatologic Surgery*:1-8
4. Monstrey S, Middelkoop E, Vranckx JJ, et al. **Updated scar management practical guidelines: non-invasive and invasive measures**. *J Plast Reconstr Aesthet Surg*, 2014; Aug:67(8):1017-25.
5. Westra E, Pham H, Niessen FB. **Topical Silicone Sheet Application in the Treatment of Hypertrophic Scars and Keloids**. *The Journal of clinical and aesthetic dermatology*, 2016; Oct:9(10):28-35.
6. Klotz T, Kurmis R, Munn Z et al. **Moisturisers in scar management following burn: A survey report**. *Burns*, 2017; Aug:43(5):965-972
7. Siliconverband & gels. <https://www.scarban.nl>. 24 september 2019.
8. NVH-Productomschrijving Integrale Littekentherapie. https://congressus-huidtherapie.s3-eu-west-1.amazonaws.com/files/3280f18606c944179b7a55a10a3644fo.pdf?Signature=Fp2r2D6dT8aD6Nd9B75jixWebD8%3D&Expires=1572464193&AWSAccessKeyId=AKIAIUTTQ23AZYKILZQ&response-content-disposition=inline%3B%20filename%3DProductomschrijving_integrale_littekentherapie_NVH.pdf. 8 oktober 2019.
9. Westra I, Pham H, Niessen FB. **Topical silicone sheet application in the treatment of hypertrophic scars and keloids**. *The Journal of clinical and aesthetic dermatology*, 2016; Oct:9(10):28-35.

* Hilde Hoogveld, huidtherapeut, Huidtherapie Tiel