

Handhygiëne en alle handen aan bed: een uitdaging tijdens een pandemie

A. Galimont-Collen, T. Rustemeyer *

Door de extra hygiënemaatregelen (1,2) die wij moeten hanteren om veilig te kunnen werken in deze COVID-19 crisis, wordt er veel gevraagd van onze handen. Veelvuldig wassen en/of desinfecteren van de handen en het dragen van handschoenen bij patiëntencontact is noodzakelijk, maar kan leiden tot een droge huid of handeczeem. Dit kan de werkzaamheden in de zorg hinderlijk in de weg staan.

Droge handen en handeczeem in tijden van een pandemie

Het veelvuldig wassen en/of desinfecteren van de handen is een uitdaging. In het bijzonder indien u als medewerker in de zorg ook een aanleg heeft voor eczeem of daadwerkelijk handeczeem krijgt.

Het veelvuldig handenwassen en/of desinfecteren kan een droge huid veroorzaken die kan schilferen, jeuken, barsten en zelfs kan bloeden. Dit kan open wonden in de huid veroorzaken.

Tijdens het wassen van de handen met water en zeep worden niet alleen de kiemen en vuil verwijderd, maar ook de natuurlijke beschermende vetten in de huid. Hierdoor kan de huid onvoldoende water vast houden en dit leidt tot uitdroging van de huid. Zo kan door veelvuldig handen wassen, desinfecteren en/of handschoenen dragen de huid van de handen uitdrogen en handeczeem ontstaan.

Handalcohol kan ook gebruikt worden om kiemen te verwijderen. Handalcohol is niet zo effectief als zeep en water om vuil en zichtbare vervuiling te verwijderen. Bovendien kan handalcohol niet alle kiemen verwijderen. In het algemeen irriteert handalcohol de handen minder dan water en zeep. Daarom is het verstandiger om handalcohol te gebruiken na het aanraken van oppervlakten als er geen zichtbaar vuil op de huid is. De handen kan je wassen met water en zeep als er zichtbare vervuiling op de huid aanwezig is.

Hoe herken je handeczeem

Handeczeem is de meest voorkomende huidaandoening aan de handen. Handeczeem (ook handdermatitis genoemd) is een ontsteking van de huid van de handen. Het is een steriele ontsteking van de huid, die niet wordt veroorzaakt door een bacterie of andere kiemen, maar door factoren die zowel van buitenaf als van binnenuit op de huid inwerken.

Eczeem aan de handen kan in verschillende vormen

optreden. Handeczeem kan acuut of chronisch zijn. Acut eczeem kenmerkt zich door roodheid (erytheem), zwelling (oedeem) en blaasjes (vesikels). In zijn hevigste vorm is het eczeem nattend. Dit komt doordat de vesikels openbarsten of doordat er uit kleine scheurtjes vocht uit de huid vrijkomt. Daarna drogen de vesikels in tot korstjes (crustae), en ontstaat schilfering (desquamatie) en neemt het erytheem af (foto 1).

De klachten beginnen vaak op de handruggen, tussen de vingers en op de vingertoppen. Op deze plekken is de huid dunner en raakt de huid sneller geïrriteerd. Aan de binnenkant van de handen heeft iedereen een dikkere eeltlaag. Het eczeem kan eventueel doorlopen tot aan de polsen en de onderarmen.

In de chronische fase neemt het erytheem verder af, is de huid droog (xerotisch) en schilferig. Als de ontsteking doorgaat, kan de huid ook stugger en grover worden. Dit wordt lichenificatie genoemd. Doordat de huid stug en droog is kunnen gemakkelijk barsten en kloven (fissuren en rhagaden) ontstaan.

Naast de huidafwijkingen treden ook vaak jeuk- en pijn-



Foto 1. Handeczeem. De klinische kenmerken zijn: roodheid, infiltratie, schilfering, oedeem (vocht), vesikels (blaasjes), hyperkeratose (verdikking van de huid), rhagaden (kloven) en erosies.

klachten op. Jeuk kan in elk stadium van eczeem voorkomen en is zeer onprettig. Jeuk leidt tot krabben, waardoor de huid stuk gaat en het eczeem verergert. Ook pijn kan in elk stadium voorkomen. Vooral de barsten en kloven zijn vaak erg pijnlijk. Sommige mensen ervaren ook brandigheid of een trekkend of gespannen gevoel. Dit treedt met name in het begin van de huidklachten op en kan gevoeld worden, ook als nog géén zichtbare afwijkingen opgetreden zijn.

Het langdurende of frequent dragen van handschoenen wordt op den duur als vervelend ervaren en kan ook een oorzaak van handeczeemklachten zijn. De afsluiting zorgt voor irritatie van de huid. Hierdoor wordt het wassen van de handen en met name het desinfecteren steeds pijnlijker. Handeczeem is niet besmettelijk, zelfs niet als er vocht uit de huid komt. Sommige vormen van handeczeem zijn moeilijk te behandelen en kunnen lang blijven bestaan. In het bijzonder, als handeczeem langere tijd blijft voortbestaan. Zo is het van groot belang de eerste tekenen van handeczeem zelf te herkennen en hiermee aan de slag te gaan.

Vormen van handeczeem

Er zijn verschillende vormen van handeczeem (3).

Irritatief contacteczeem aan de handen

Deze vorm van handeczeem komt het meeste voor. Het eczeem ontstaat doordat de huid regelmatig en/of langdurig in contact komt met stoffen die de huid irriteren. Deze stoffen veroorzaken eerst een onzichtbare beschadiging van de huid. In de meeste gevallen zal de huid spontaan herstellen. Als het volgende contact de huid weer beschadigt voor deze volledig is hersteld van het vorige contact, dan neemt de schade toe. In het begin is de schade niet te zien of te voelen. Pas later, na herhaaldelijk contact van de huid met huidirriterende stoffen ontstaan voel- of zichtbare huidafwijkingen.

Bekende huidirriterende stoffen zijn water, zeep, schoonmaakmiddelen, sap van groente, vruchten, vlees en vis. Men denkt vaak dat er sprake is van een allergie. Dit klopt niet, het eczeem ontstaat omdat deze producten de huid 'plagen'. Irritatief contacteczeem komt vooral voor bij mensen met een 'nat' beroep. De belangrijkste beroepen zijn: zorgprofessionals, kappers, schoonmakers, metaalbewerkers en werknemers in de voedingsmiddelenindustrie.

Handeczeem bij mensen met constitutioneel eczeem

Constitutioneel eczeem, ook atopisch eczeem genoemd, is een chronische huidaandoening. Het is een veel voorkomende vorm van eczeem en begint vaak op kleine kindereleeftijd en uit zich dan met name op de dunne huid in de lichaamplooien, zoals ellebogen en knieholtes. Bij constitutioneel eczeem is er onder andere sprake van een

verminderde huidbarrière. Door de verminderde barrièrefunctie is de huid erg gevoelig voor omgevingsprikkels en voor contact met huidirriterende stoffen. Van de kinderen met ernstig constitutioneel eczeem, krijgt circa 50% als volwassene last van handeczeem. Iemand die constitutioneel eczeem heeft of heeft gehad en in een beroep werkt waar de handen vaak nat worden en/of gewassen worden, heeft een veel grotere kans om handeczeem te ontwikkelen. Maar met goede voorzorgsmaatregelen is dit risico goed te beheersen.

Allergisch contacteczeem aan de handen

Allergisch contacteczeem wordt veroorzaakt door contact van de huid met een stof waarvoor men een contactallergie ontwikkeld heeft. De stof die een allergische reactie veroorzaakt wordt een allergeen genoemd. Zodra de huid in contact komt met een allergeen, wordt het afweersysteem actief en ontstaat eczeem op de plek waar contact tussen huid en allergeen is geweest. Het eczeem ontstaat niet direct na contact met een allergeen. Het duurt meestal twee tot drie dagen vooraleer het allergisch contacteczeem zichtbaar wordt. Als de huid direct na contact met een stof reageert, dan is de kans klein dat sprake is van allergisch contacteczeem.

Er zijn veel stoffen waarvoor een contactallergie kan optreden: chroom, epoxy, haarverf, permanentvloeistof, conserveringsmiddelen, parfumstoffen, rubber, enzovoort. Een eenmaal opgebouwde allergie blijft levenslang aanwezig. Er zijn verschillende beroepen met verhoogd risico op beroepsgebonden allergisch contacteczeem. De belangrijkste zijn: kappers, zorgprofessionals, metaalbewerkers, botenbouwers en werknemers in de chemische industrie (4).

Acrovesiculeus eczeem aan de handen

Acrovesiculeus eczeem wordt ook blaasjeseczeem, pompholyx of dishydrotisch eczeem genoemd. Het eczeem wordt gekenmerkt door acuut optredende heldere blaasjes (vesikels) aan de handpalmen en aan de zijkanten van de vingers. De aandoening kan ook voorkomen aan de voetzolen. De vesikels, die heftig kunnen jeuken, kunnen samenvloeien tot blaren (bullae). Meestal treedt spontaan herstel op binnen twee tot drie weken. Dit herstel gaat gepaard met schilfering van de huid. Acrovesiculeus eczeem kan verschillende oorzaken hebben. De meest voorkomende zijn een allergisch contacteczeem aan de handen of elders op het lichaam, een uiting van constitutioneel eczeem, een acuut irritatief eczeem en ook door een reactie op een schimmelinfectie aan de voeten.

Hyperkeratotisch handeczeem

Hyperkeratotisch handeczeem wordt ook eelt- en kloofjeseczeem, tylotisch eczeem of hyperkeratotisch en rhabadiform eczeem genoemd. Het eczeem kenmerkt zich door

een droge, schilferende huid met eeltvorming en kloven aan de binnenkant van de handen. Dezelfde verschijnselen kunnen ook aan de voetzolen optreden. Deze vorm van eczeem is het ‘eindstadium’ van acrovesiculeus eczeem, irritatief of allergisch contacteczeem.

Preventie en behandeling van beroepsgebonden handeczeem

De belangrijkste preventieve maatregelen om handeczeem en uitval in de zorg te voorkomen zijn: de correcte wastechniek, het juiste gebruik van handalcohol, regelmatig

gebruik van een vettende crème, het correct gebruik van handschoenen, het beschermen van de handen en op tijd een arts raadplegen bij de eerste tekenen van eczeem (5-7).

Wastechniek

Was de handen met lauwwarm water en een milde vloeibare zeep. Hanteer de juiste volgorde om onnodige frictie op de huid te voorkomen. Maak eerst je handen nat met water. Gebruik dan de vloeibare zeep en wrijf het water en de zeep zachtjes over de huid en voorkom schuren. Was de handen zorgvuldig af zodat er geen zeeprestanten, met

TIPS VOOR HET DESINFECTEREN VAN DE HANDEN		TIPS VOOR HET WASSEN VAN DE HANDEN	
 <p>GEBRUIK HANDALCOHOL CORRECT Gebruik voldoende handalcohol Volg het stappenplan Wrijf de alcohol droog, anders droogt de huid uit</p>		 <p>GEBRUIK LAUW WATER Was de handen met lauwwarm water en zeep gedurende tenminste 20 sec. Volg het stappenplan</p>	
<p>SMEER DE HANDEN ONMIDDELIJK IN Gebruik voldoende vettende crème Smeer de gehele handen in</p> 		<p>SMEER DE HANDEN ONMIDDELIJK IN Dep de handen licht droog Gebruik voldoende vettende crème Smeer de gehele handen in</p> 	
<p>GEBRUIK MILDE PRODUCTEN Gebruik producten zonder parfum en geurstoffen Deze zijn milder voor de huid</p> 		<p>GEBRUIK MILDE PRODUCTEN Gebruik producten zonder parfum en geurstoffen Deze zijn milder voor de huid</p> 	
 <p>KLOVEN EN WONDJES Het is belangrijk om de handen te blijven desinfecteren. Ga de handen wassen of gebruik een siliconen gel voor het gebruik van handalcohol</p>		 <p>BLIJF DE HANDEN WASSEN OOK AL DOET HET PIJN Het is belangrijk om de handen te blijven desinfecteren</p>	

Figuur 14.1. Infographic..jpg

name tussen de vingers, achter blijven. Dep de handen totdat ze nog lichtjes vochtig zijn. Wrijf de handen niet droog omdat dit schade kan veroorzaken. Indien mogelijk, smeer de handen die nog licht vochtig zijn onmiddellijk in met een vettende crème, hierdoor wordt het vocht dat aanwezig is in de huid gevangen (figuur 1).

Handalcohol

Gebruik voldoende handalcohol en volg de juiste stappen. Wrijf de handalcohol droog en laat deze niet aan de lucht drogen. Door de handalcohol aan de lucht te laten drogen wordt er water uit de huid onttrokken. Gebruik zo mogelijk een handalcohol met een terugvetter en mijd handalcohol met een toegevoegde geurstof (figuur 1).

Verzorgende handcrème

Vettende crèmes zijn dé preventie van droge handen en zijn de onderhoudsbehandeling van droge huid en eczeem. Gebruik deze crèmes zo vaak mogelijk, tenminste voor het werk, tijdens de werkpauzes en na het werk. Breng een hazelnootgrote hoeveelheid vettende crème op een handrug aan. Smeer deze uit door de handruggen tegen elkaar aan te bewegen en smeer deze geleidelijk ook op de strekzijden van de handen uit. Dan de vingers in elkaar schuiven om de zijkanten van de vingers goed te vetten en daarna de crème rond de nagels en de vingertoppen uitsmeren. Zo komt weinig crème op de binnenkant van de handen waar deze ook niet zo nodig is en vaak alleen tot onprettige vettigheid zal leiden. Indien de vinger(toppen) of handpalmen toch te vettig zijn geworden kan deze met een tissue afgeveegd worden. Gebruik voor overdag een minder vette zalf of crème en voor de nacht een vettere zalf of crème (deze bevatten vaak vaseline).

Handschoenen

Probeer de handschoenen gedurende een zo kort mogelijke tijd te dragen en vet tussendoor de handen in. Handschoenen moeten intact en na gebruik schoon en droog aan de binnenzijden zijn.

Adviezen voor bescherming van de handen op het werk en thuis

Bescherm de handen door handschoenen met een katoenen of fluwelen binnenlaag te dragen tijdens huishoudelijke werkzaamheden en zo je handen te ontzien van huidbelastende klusjes. Probeer bij langdurig dragen van handschoenen katoenen onderhandschoenen onder de handschoenen te dragen. Bescherm de handen tegen de koude en sterke wind met handschoenen. Vermijd in de thuissituatie zo veel mogelijk contact met water, sop en chemicaliën. Draag geen ringen tijdens natte werkzaamheden. Vermijd het gebruik van geïmpregneerde schoonmaakdoekjes. Deze bevatten bestanddelen die de droge huid kunnen irriteren of allergieën kunnen veroorzaken.

Zoek vroegtijdig medische hulp

Het is bewezen dat vroegtijdig inschakelen van medische hulp de kans op genezing sterk verbetert en de kans op uitval of verlies van het werk significant verkleint. Neem zo spoedig mogelijk contact met de arboarts of klinische arbeidsgeneeskundige op. Zij beschikken over gedegen kennis van begeleiding van handeczeem en beschikken over mogelijkheden om de patiënt van hulpmiddelen te voorzien. Ook schakelen zij zo nodig een huidarts of eczeemverpleegkundige in. Zo kan onnodig leed voorkomen worden en kan iemand zonder klachten aan het werk blijven.

Literatuur

1. AAD adviezen: <https://www.aad.org/public/everyday-care/skin-care-basics/dry/coronavirus-handwashing>
2. Cavanagh G, Wambier CG. **Rational hand hygiene during the coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic.** J Am Acad Dermatol, 2020;82(6):e211
3. CBO richtlijn handeczeem
4. CBO richtlijn contactdermatitis
5. Yan Y, Chen H, Chen L, et al. **Consensus of Chinese experts on protection of skin and mucous membrane barrier for health-care workers fighting against coronavirus disease 2019.** Dermatol Ther, 2020;e13310
6. Balato A, Ayala F, Bruze M, et al. **European Task Force on Contact Dermatitis statement on coronavirus 19 disease (COVID-19) outbreak and the risk of adverse cutaneous reactions.** J Eur Acad Dermatol Venereol, 2020;DOI:10.1111/jdv.16557
7. Abtahi-Naeini B. **Frequent handwashing amidst the COVID-19 outbreak: prevention of hand irritant contact dermatitis and other considerations.** Health Sci Rep, 2020;3(2):e163.

* *Annemie Galimont-Collen, dermatoloog dermaTeam, Middelburg*
annemiegalmont@outlook.com

Thomas Rustemeyer, dermatoloog Amsterdam UMC