HUKAs
De Huidkanker Stichting

NAZORG VAN HUIDKANKER

LITTEKENBEHANDELING

Auteur T. Deijle

WAAR GAAT HET DOCUMENT OVER?

Littekens kunnen niet alleen een visuele herinnering zijn aan de strijd tegen huidkanker, maar ook fysieke ongemakken veroorzaken. Denk hierbij aan jeuk, spanning en beperkte mobiliteit. Dit document streeft ernaar om waardevolle informatie aan te bieden over verschillende littekenbehandelingen, van medische behandelingen tot zelfzorgmaatregelen. Het doel hierbij is om de impact van littekens te verminderen en een positieve richting te geven aan het herstel.

Of je nu aan het begin staat van je reis met huidkanker, momenteel in behandeling bent, of al verder gevorderd bent in het herstel, dit document is ontwikkeld als een bron van ondersteuning en leidraad. Laten we samen streven naar een veerkrachtige huid en een positieve kijk op de toekomst. Littekens vertellen niet alleen een verhaal, maar zijn ook getuigen van de kracht en het doorzettingsvermogen van degenen die huidkanker hebben overwonnen.

INHOUD

- Verschillende soorten littekens
- Behandelopties
- Bij wie kun je terecht?
- Wegwijzer
- Litteken beschermen
- Veelgestelde vragen
- Literatuurlijst

VERSCHILLENDE SOORTEN LITTEKENS

Chirurgisch litteken

Een litteken ontstaat wanneer de huid zich hersteld na een huidbeschadiging als gevolg van een ongeval, huidziekte of een operatie. In de meeste gevallen zal een litteken in het begin wat rood en dik eruitzien, net zoals onderstaande afbeelding. Het kan echter tot 18 maanden na de huidbeschadiging duren vóórdat het geleidelijk wat smaller en minder opvallend wordt. Wanneer er sprake is van diepere veranderingen in de structuren van de huid of vervormingen in bijvoorbeeld het gezicht, kan dit na een lange tijd ook weer herstellen. Houd hierbij rekening dat dit jaren kan duren.
Wanneer je merkt dat een deel van het litteken verandert in kleur, dikte of vorm, dan is het het belangrijk om contact op te nemen met je arts. Er is dan namelijk een kans dat de huidkanker terug is gekomen.

VERSCHILLENDE SOORTEN LITTEKENS

Hypertrofisch litteken

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

VERSCHILLENDE SOORTEN LITTEKENS

Keloïd litteken

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 donkergekleurd litteken dat groter is dan de oorspronkelijke verwonding. Dit is ook op onderstaande afbeelding te zien. Een keloïd kan ontstaan na iedere vorm van huidbeschadiging, bijv. operatiewond, brandwond, vaccinaties, tatoeages, piercings of acné littekens. Een keloïd kan daarnaast ook spontaan ontstaan, zonder dat er een beschadiging van de huid is geweest.

BEHANDELOPTIES

Plaatselijke producten

Tegenwoordig zijn er steeds meer cosmetische producten verkrijgbaar waarvan wordt gezegd/beloofd dat ze littekenvorming voorkomen en littekens verbeteren. Er ontbreken echter robuuste klinische gegevens om deze beweringen te onderbouwen.

Uit onderzoek is wel aangetoond dat siliconengel of siliconen pleisters als niet-invasieve producten een positief effect hebben op littekengenezing. Het zorgt namelijk voor een extra beschermlaag. Dit zorgt voor een verbeterde vochtbalans van de huid, wat resulteert dat littekenklachten afnemen en dat het litteken minder zichtbaar wordt. Er mag worden gestart met siliconen zodra hechtingen zijn verwijderd en er geen open plekjes zichtbaar zijn. Dit is meestal na twee tot drie weken.

BEHANDELOPTIES

Littekenmassage

Wanneer er sprake is van een pijnlijk en verkleefd litteken, kan littekenmassage een optie zijn. De huidtherapeut voert speciale technieken uit om het litteken soepeler te maken. Pijn kan hierdoor afnemen en het litteken is beter beweegbaar. Echter is er een gebrek aan consistente onderzoeksmethoden, interventieprotocollen en uitkomstmetingen. Daarbij kan de huidtherapeut de grepen toelichten zodat het ook thuis kan worden uitgevoerd.

BEHANDELOPTIES

Injecties en littekencorrectie

Injecties met steroïden kan worden ingezet om zwelling te verminderen. Dit wordt vaak uitgevoerd wanneer er sprake is van een hypertrofisch littekens of keloïd. Het kan maandelijks worden herhaald.

Wanneer littekens niet reageren op injecties, kan het gebruik van een Z-plastiek of een W-plastiek helpen. Dit valt onder de littekencorrecties. Bij de techniek van de Z-plastiek wordt een samengetrokken litteken door middel van kleine huidlapjes wat losser gemaakt, zodat het litteken minder aan de huid trekt. Het toepassen van een W-plastiek is vergelijkbaar met de Z-plastiek. Dit wordt gedaan door middel van meerdere, kleine, zigzaggende snedes. Het doel is om het litteken minder te laten opvallen door de vorm van het litteken te doen veranderen.
Deze ingreep wordt afgeraden bij keloïd littekens omdat deze vaak terugkomen.

BEHANDELOPTIES

Lasertherapie

Lasers hebben de mogelijkheid om littekens te verbeteren. Er zijn veel verschillende soorten lasers. De keuze is afhankelijk van kenmerken van het litteken (dikte, pigmentatie, roodheid, vastheid).

- Volgens een recente internationale consensus is de ablatieve (verdampende) fractionele laser het meest geschikt om alle aspecten van hypertrofische littekens te verbeteren.
- Bij matig verheven en voornamelijk rode littekens wordt een vaatlaser zoals de pulsed dye laser geadviseerd.
- De combinatie van vaatlaser en fractionele laser wordt in dezelfde sessie geadviseerd.
- Laserbehandeling kan goed gecombineerd worden met siliconenpleisters of corticosteroïd injecties (TAC).
- Keloïd littekens zijn goed te behandelen door middel van kenacort injecties in combinatie met een gefractioneerde laser.

BIJ WIE KUN JE TERECHT?

Indien je twijfelt over het genezingsproces van het litteken kun je terecht bij jouw huisarts. Zij kunnen beoordelen of er een verwijzing nodig is naar een dermatoloog of plastisch chirurg. Ook kunnen huisartsen siliconen pleisters of gel voorschrijven. Huisartsen mogen ook injecteren. Deze handelingen kunnen vanuit de basisverzekering vergoed worden.
De dermatologen kunnen dezelfde handelingen uitvoeren. Daarbij kunnen zij lasertherapie toepassen. Je kunt alleen terecht bij de dermatoloog middels een verwijzing van je huisarts.

Huidtherapeuten kunnen ook een belangrijke rol spelen bij littekens. Huidtherapeuten herkennen de verschillende vormen van littekens en mogen behandelingen uitvoeren zoals een littekenmassage, lasertherapie en taping. Daarbij kunnen zij je adviezen geven met betrekking tot zelfmanagement. Wist je dat een huidtherapeut direct toegankelijk is? Dit betekent dat je geen verwijzing nodig hebt als je een behandeling wilt bij een huidtherapeut. Echter worden behandelingen voor littekens pas vergoed vanuit aanvullende verzekeringen.

WEGWIJZER

Huisarts

- Siliconengel en pleister
- Injecteren

Dermatoloog

- Siliconengel en pleister
- Injecteren
- Lasertherapie

Huidtherapeut

- Littekenmassage
- Lasertherapie
- Taping

LITTEKENS BESCHERMEN

Littekens zijn gevoelig voor zonlicht vanwege de vorming van nieuwe huidcellen. Deze cellen zijn niet eerder blootgesteld aan zonlicht. Ook hebben littekens meestal een mindere melanineproductie dan andere huidgebieden. Melanine is het pigment dat de huid beschermt tegen schadelijke effecten van de zon. Door de mindere melanineproductie zijn littekens dus minder goed beschermd tegen de zon. Hierbij tips om littekens het beste te beschermen tegen zonlicht:

1. De zon vermijden / schaduw opzoeken. Mocht dit niet mogelijk zijn, is het advies om bedekkende kleding of een uv-werende pleister te dragen over het litteken.
2. Littekens insmeren. Mocht het niet lukken om de zon te vermijden, is het belangrijk om de littekens te beschermen met een zonnebrandcrème of stick met een hoge factor (aanbevolen SPF 50).

Daarbij is er nog steeds advies nodig om het bewustzijn over zonbeschermingsgedrag voor littekengenezing en het risico op huidkanker in de toekomst te vergroten.

VEELGESTELDE VRAGEN

Wat is jullie mening over het gebruik van vaseline op littekens?

Vaseline voorkomt dat de wond uitdroogt; uit onderzoek is gebleken dat droogte juist weefselschade en dus een vertraagde wondgenezing veroorzaakt. Voorkom dat er een korstje ontstaat, wonden met korstjes genezen namelijk langzamer!
Het advies is om vaseline uit een tube te gebruiken in verband met hygiëne.

HUKAs
De Huidkanker Stichting

Wordt mijn litteken nou echt minder met het gebruik van een olie?

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat een olie het litteken zal verminderen.

HUKAs
De Huidkanker Stichting

BRONNENLIJST

1. *Behandeling van littekenhypertrofie - Richtlijn - Richtlijnendatabase. (z.d.).* https://richtlijnendatabase.nl/richtlijn/keloid_en_littekenhypertrofie/behandeling_van_littekenhypertrofie.html
2. *Huidarts - Informatie over huidaandoeningen en behandelingen*. (2018, 24 augustus). Huidarts.com. https://www.huidarts.com/
3. Peng, G. L., & Kerolus, J. L. (2019). Management of Surgical Scars. Facial Plastic Surgery Clinics Of North America, 27(4), 513–517. https://doi.org/10.1016/j.fsc.2019.07.013
4. Scott, H. C., Stockdale, C., Robinson, A. J., Robinson, L., & Brown, T. (2022). Is massage an effective intervention in the management of post-operative scarring? A scoping review. Journal Of Hand Therapy, 35(2), 186–199. https://doi.org/10.1016/j.jht.2022.01.004
5. Seago, M., Shumaker, P. R., Spring, L. K., Alam, M., Al-Niaimi, F., Anderson, R. R., Artzi, O., Bayat, A., Cassuto, D., Chan, H. H., Dierickx, C., Donelan, M., Gauglitz, G. G., Goo, B. L., Goodman, G. J., Gurtner, G., Haedersdal, M., Krakowski, A. C., Manuskiatti, W., . . . Waibel, J. (2019). Laser Treatment of Traumatic Scars and Contractures: 2020 International Consensus Recommendations. Lasers in Surgery And Medicine, 52(2), 96–116. https://doi.org/10.1002/lsm.23201
6. Tran, B. A., Wu, J. J., Ratner, D., & Han, G. (2020). Topical Scar Treatment Products for Wounds: A Systematic Review. Dermatologic Surgery, 46(12), 1564–1571. https://doi.org/10.1097/dss.0000000000002712
7. Vaseline op wond: Genezing versnellen & litteken verzorgen. (2023, 25 september). Dr. Jetske Ultee. https://www.dr-jetskeultee.nl/hoe-voorkom-en-behandel-je-littekens/
8. Veldhuizen, I. J., Schroen, E., Lee, E. H., Kurtansky, N. R., Dusza, S. W., Van Der Hulst, R. R. W. J., Pusic, A. L., & Hoogbergen, M. M. (2021). Sun Protection Behavior Following Skin Cancer Resection and Reconstruction. Journal Of Cancer Education, 37(5), 1401–1406. https://doi.org/10.1007/s13187-021-01971-x
9. Waibel, J. S., Waibel, H., & Sedaghat, E. (2023). Scar Therapy of Skin. Facial Plastic Surgery Clinics Of North America, 31(4), 453–462. https://doi.org/10.1016/j.fsc.2023.06.005