

## Hoe ontstaan littekens?

Een litteken ontstaat bij de genezing van een wond. Een wond geneest in drie fasen.

1. De **ontstekingsfase** duurt één tot vier dagen. Het lichaam reinigt de wond en het genezingsproces begint.
2. De **regeneratiefase** duurt van de vierde tot de eenentwintigste dag. 'Regeneratie' betekent: het opnieuw aanmaken van weefsel.
3. De **rijpingsfase** begint de eenentwintigste dag en kan een jaar (of langer) duren. De huid 'rijpt': er ontstaat een evenwicht tussen de aanmaak en afbraak van weefsel. Het litteken wordt minder rood, oppervlakkiger en soepeler. Harde, verdikte of 'trekkende' littekens ontstaan bij een verstoorde wondgenezing. Oorzaken zijn bijvoorbeeld een infectie, een slechte algehele conditie of een slechte doorbloeding. Op sommige plaatsen van het lichaam genezen wonden moeilijker, zoals op de knie, rug en elleboog.



Nederlandse  
Vereniging van  
**Huidtherapeuten**

Postbus 5135 | 1410 AC Naarden  
+31 35 542 75 52

[info@huidtherapie.nl](mailto:info@huidtherapie.nl) | [www.huidtherapie.nl](http://www.huidtherapie.nl)

De NVH is de beroepsvereniging van de huidtherapeuten in Nederland. De NVH ontwikkelt kwaliteitsbeleid, organiseert bij- en nascholingsprojecten, is aangesloten bij de Klachtencommissie Paramedici Eerstelijn (KCP) en de NVH is vertegenwoordigd in de Stichting Kwaliteitsregister Paramedici (KP).



# Littekens

de behandeling door  
een huidtherapeut

## Welke soorten littekens zijn er?

Bij de meeste mensen geneest een wond normaal. Er blijft een 'gewoon' litteken over: een smal streepje. Dit streepje is lichter of donkerder dan de eigen huidskleur.

Bij **atrofische littekens** is de huiddikte onder het litteken afgenomen. Het litteken is vaak erg dun en ingetrokken.

**Hypertrofische littekens** zijn brede, roze/rode littekens. Bij de wondgenezing is te veel weefsel gevormd, waardoor het litteken bovenop de huid ligt.

**Keloïdale littekens** zijn te vergelijken met hypertrofische littekens, maar ze groeien ook nog over de grenzen van het wondgebied heen.

## Errol Borsato (43)

'Drie weken na mijn buikoperatie kreeg een ontsteking vat op de wond. Uiteindelijk leverde dat een verdikt litteken op. Het litteken trok aan alle kanten aan mijn huid en ik kon me niet lekker bewegen. De huidtherapeut heeft ervoor gezorgd dat het litteken nu soepel is. Bovendien valt het litteken veel minder op.'

## Wat doet de huidtherapeut?

De huidtherapeut behandelt klachten die zich kunnen voordoen bij een litteken: verdikking, roodheid, pijn, jeuk, verkleuring, verharding, verkleving, slechte doorbloeding, bewegingsbeperking en oedeem (vochtophoping).

De meest voorkomende behandelingen zijn:

- massagetechnieken (bij jeuk en pijn, verdikking, verkleving, doorbloedingsstoornissen en oedeem)
- drukpakkingen, tape, siliconenpleisters of siliconengel (tegen roodheid, jeuk, hypertrofie en verhardingen)
- peeling (bij verkleving)
- medische camouflage (bij verkleuring),
- dermatografie (medische tatoeage; bij verkleuring).

## Wat kan ik zelf doen?

Een goede wondverzorging kan (afwijkende) littekenvorming voorkomen. Vraag bij grote of diepe wonden advies van een huidtherapeut of huisarts.

Korstjes laat u het liefst met rust; krabben verstoort het genezingsproces.

Als littekenmassage onderdeel uitmaakt van de behandeling, leert de huidtherapeut u hoe u het litteken thuis zelf kunt masseren.

## Ook zonder verwijzing welkom

U bent van harte welkom bij de huidtherapeut, ook zonder verwijzing. De vergoedingen verschillen sterk per zorgverzekeraar. Uw eigen zorgverzekeraar vertelt u welke rechten op vergoeding u heeft.

## Een huidtherapeut in de buurt

Zoek een huidtherapeut bij u in de buurt op [www.huidtherapie.nl](http://www.huidtherapie.nl).



De huidtherapeut:  
*'Als een wond herstelt, zoekt de huid naar de juiste balans. Dat proces wordt gemakkelijk verstoord. Aandacht voor de huid tijdens herstel is daarom belangrijk om vervelende of ontsierende littekens te voorkomen. Maar de huid blijkt een groot herstelvermogen te hebben. Ook wat oudere en/of verkleefde littekens zijn nog te verbeteren.'*