BAPMEDICAL
MEDICAL CARE FOR THE SKIN

DE LITTEKENGIDS

Hulp bij littekens

Ik ben dr. Meijer en geef antwoord op al je vragen over littekens

Hoe ontstaat een litteken eigenlijk?

Hoe kan ik littekengroei en klachten voorkomen?

Welke littekens geven problemen?

ALHYDRAN®

MEDISCHE ZORG VOOR DE HUID

GEADVISEERD DOOR ARTSEN ÉN HUIDTHERAPEUTEN

Hypoallergeen

Parabenen- & parfumvrij

Hormoonvrij

Alhydran.nl

ALHYDRAN®, voor de behandeling en nazorg van de kwetsbare huid

Totstandkoming

Deze littekengids is geschreven door BAP Medical in samenwerking met de volgende centra:

- Kliniek voor Plastische en Reconstructieve Heelkunde en Brandwondencentrum Gent - *Universiteit Gent, België*
- Brandwondencentrum Rotterdam - *Maasstad Ziekenhuis, Nederland*
- Litteken Expertisecentrum, Afdeling Plastische Heelkunde - *Maastricht UMC+, Nederland*
- Oscare, het nazorg- en onderzoekscentrum voor brandwonden en littekens - *Antwerpen, België*

Gebruikte bronnen zijn onder andere:

- Middelkoop E, Monstrey S, Teot L, Vranckx JJ. *Scar Management Practical Guidelines.* Maca-Cloetens: **2011**; 1-109
- Hoeksema H, de Vos M, Verbelen J, Pirayesh A, Monstrey S. *Scar management by means of occlusion and hydration: a comparative study of silicones versus hydrating gel-cream.* **Burns, 2013**, 39:1437-1448.
- Durante CM, Kant S. *Silicone therapy for the treatment and prevention of problematic scars: a practical guideline.* **Wounds International 2020**, Vol 11 Issue 4; 10-15
- Klotz T, Kurmis R, Munn Z, Heath K, Greenwood J. *Moisturisers in scar management following burn: A survey report.* **Burns 2017**
- Federatie Medisch Specialisten. MDR Keloïd en Littekenhypertrofie. **Richtlijnendatabase 2022**

Inhoudsopgave
De Littekengids

	Totstandkoming	3
	Bronnen	3
Introductie	**Dokter Meijer**	6
Hoofdstuk 1	**Littekens horen bij het leven**	8
	Verwonding van de huid	9
	Ontwikkeling van het litteken	11
	Soorten afwijkende littekens	12
	Enkele cijfers	12
Hoofdstuk 2	**Kans op een afwijkend litteken**	14
	Risicofactoren	15
	- Ernst van de verwonding	15
	- Oorzaak van de huidbeschadiging	16
	- Snelheid van de wondgenezing	16
	- Leeftijd	16
	- Genetische aanleg en huidskleur	16
	- De plek van je litteken	17
Hoofdstuk 3	**Soorten (afwijkende) littekens**	18
	Wat is een normaal, hypertrofisch of keloïd litteken?	19
	Een normaal litteken	20
	Een hypertrofisch litteken	21
	Een keloïd litteken	22

Hoofdstuk 4	**Littekens én bijbehorende klachten voorkomen**	24
	Verzorg je wond goed voor een snelle genezing	26
	Voorkom overmatig vochtverlies van het litteken	26
	Begin na wondsluiting zo snel mogelijk met littekenbehandeling	27
Hoofdstuk 5	**Littekens behandelen**	28
	Een actief litteken	29
	Een niet-actief litteken	30
	De 3 stappen om een (afwijkend) litteken te behandelen	31
	Stap 1: UV-bescherming	33
	Stap 2: Hydrateren en vocht vasthouden	34
	Stap 3: Bescherm het litteken extra tegen uitdrogen met siliconen littekenproducten	36
	- Medische siliconen littekentherapie	38
	- Wetenschappelijk onderbouwd én gebruiksvriendelijk	38
Hoofdstuk 6	**Siliconen littekenproducten**	40
	Siliconen littekenverband	41
	- Hoe gebruik je siliconen littekenverband?	41
	- Hoeveel uur draag je een siliconen littekenverband?	42
	- Hoe lang gaat een siliconen littekenverband mee?	42
	- De juiste maat en vorm	43
	- UV-bescherming	43
	Siliconen littekengel	44
	- Hoe gebruik je een siliconen littekengel?	44
	- Hoeveel uur gebruik je siliconen littekengel?	45
	- Hoe lang duurt deze behandeling?	45
	- Waarom een siliconen littekengel met UV-bescherming gebruiken?	45

Introductie
Dokter Meijer

Mijn naam is dokter Meijer

Ik leg je uit wat het verschil is tussen een **normaal litteken** en een **afwijkend litteken.** Ook geef ik antwoord op vragen, zoals:

- **Hoe kan je ze herkennen?**
- **Geven littekens klachten?**
- **Kan je ze voorkomen/er iets tegen doen?**
- **Bij welke risicofactoren moet je alert zijn?**