

Lichen simplex chronicus

■ Wat is lichen simplex chronicus

Lichen simplex chronicus is een chronische sterk jeukende plek op de huid. Deze plek wordt veroorzaakt door herhaaldelijk te krabben aan de huid. Dit kan dwangmatig gebeuren, maar ook onbewust (mn tijdens het slapen). De aandoening komt zowel bij mannen als vrouwen voor, met name bij patiënten met een donkere huid.

■ Hoe ziet lichen simplex chronicus eruit?

Lichen simplex chronicus zit vaak op typische plaatsen: nek, onderarmen, billen, balzak en onderbenen, met name buitenzijde boven de enkels. Klinisch zijn het vrij scherp begrensde verharde plekken met versterkte huidlijnen, bloedkorstjes en schilfering

■ Hoe krijgt u lichen simplex chronicus?

Vaak ontstaat lichen simplex chronicus nadat iemand een emotionele of stressvolle periode heeft doorgemaakt. Als gevolg daarvan wordt gepulkt of gekrabbt aan de huid. Ook kan er een huidaandoening aanwezig zijn, zoals eczeem (zie folder [eczeem](#)) of een droge huid (zie folder [xerosis cutis](#)) waardoor de jeuk is begonnen.

Het krabben is in het begin geen probleem, maar als de huid opengekrabd wordt ontstaan er wondjes. Genezing van wondjes geeft weer jeuk. De patient komt dus in een jeuk-krab-genezing-jeuk cirkel terecht waardoor de patient kan niet stoppen met krabben.

■ Welke behandelingen voor lichen simplex chronicus zijn er?

Het belangrijkste is de jeuk cirkel te doorbreken. Dit is ongelooflijk moeilijk, want bij de genezing van de huid ontstaat zoals hierboven beschreven weer jeuk. Het allerbelangrijkste is niet meer krabben en ook niet wrijven aan de huid. Uw arts kan hierbij met extra zalven ondersteunen:

- Breng bij jeuk de aan u voorgeschreven basiszalf aan zodat u de plek insmeert en niet gaat krabben of wrijven. Deze basiszalf kan u onbepert smeren.
- Smeer 1-2x per dag een ontstekingsremmende creme om de huidgenezing te bevorderen
- Bij onvoldoende effect kunnen steroïd-injecties of lokale lichttherapie nog goede behandelopties zijn.

Genezing van de huid duurt afhankelijk van de grootte van de plek en de tijd dat de plek al aanwezig is, ongeveer 3 tot 8 weken.

■ Is lichen simplex chronicus te genezen?

Ja, het is te genezen. Alleen het lastige is dat bij een nieuwe stressvolle episode of opvlamming van de huidaandoening op dezelfde plek de klachten weer terug kunnen komen. Probeer dan niet te krabben, maar direct alle adviezen toe te passen om langdurige jeukklachten te voorkomen.

■ Wat kunt u verder zelf nog doen?

- Kloppen op de huid of knijpen kan de jeuk ook tijdelijk verminderen.
- Nagels kort houden
- Zorg ervoor dat u ook niet in de gelegenheid bent om onbewust te krabben. Dit kunt u doen door voor het slapen gaan een pleister of huishoudfolie aan te brengen over de jeukplekken. Als u dan in de nacht zou krabben, is de huid beschermd en kan de genezing voortzetten.
- Merkt u dat psychologische factoren zoals emotie of stress mede de oorzaak zijn van het vele krabben, dan kunt u hiervoor verwezen worden naar een medisch psycholoog.

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie. Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht.

De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan.



www.nvdv.nl

Voor informatie over patiëntenorganisaties verwijzen wij u naar de website van Huidpatiënten Nederland.



www.huidpatienten-nederland.nl
