



# Littekens

## Wat is een litteken?

Een litteken is een blijvend zichtbare afwijking van de huid, die overblijft na genezing van een wond. Wanneer alleen de opperhuid wordt beschadigd, bijvoorbeeld bij oppervlakkige schaafwonden, zullen geen littekens optreden. Wanneer ook de lederhuid bij het letsel betrokken is, herstelt de huid zich met achterlating van een litteken.

## Soorten littekens

Een litteken kan zich abnormaal ontwikkelen. We kennen vier vormen van abnormale littekens:

- **Atrofisch litteken:** Atrofische littekens zijn hol of ingedeukt. Deze worden voornamelijk veroorzaakt door acne-littekens of waterpokken.
- **Hypertrofisch litteken:** Hypertrofische littekens zijn hard, rood, dik of opgezwollen en kunnen jeuken of pijnlijk zijn.
- **Keloid litteken:** Keloïde-littekens zijn eveneens hard en hiernaast doorgaans opvallend groot. Zo is dit litteken vaak groter dan de originele wonde.
- **Verkleurde en donkere littekens:** Het komt vaak voor dat de huid na herstel van acne geen typische littekens, maar juist bruine of rode vlekjes behoudt. Deze verkleuring van de huid ontstaat door hyperpigmentatie.

## Tips om littekens te voorkomen

- Maak de wond **schoon** met een schone doek zodra de wond niet meer bloedt en dicht is. Zorg ook voor schone handen en gebruik een ontsmettingsmiddel. Gebruik geen alcohol op de wond, dit kan pijn en irritatie veroorzaken.
- Maak de wond **droog**. Dep voorzichtig met schoon verband.
- Bescherm de wond zoveel mogelijk **tegen zonlicht**. Een beschadigde huid is veel gevoeliger en minder bestand tegen uv-straling. Bedek de wond met verband of een pleister.
- **Masseer** je huid rond de wond door rondjes te maken. Het masseren van littekenweefsel bevordert de bloedtoevoer, waardoor de genezing uiteindelijk sneller kan gaan.
- Gebruik een **wondzalf**, deze vormt namelijk een ademende laag. Deze laag beschermt de wond tegen vuil en voorkomt uitdroging.
- Laat korsten op de wond zitten en **krab hier niet aan**. Hierdoor geneest de wond slecht en valt het litteken meer op.
- Start de behandeling **zo snel mogelijk**. Alleen zolang je litteken 'actief' is (zich nog ontwikkelt), hebben siliconen en crèmes effect.

