

## Lichen simplex chronicus

Lichen simplex chronicus is een chronische sterk jeukende plek op de huid. Deze plek wordt veroorzaakt door herhaaldelijk krabben of wrijven aan de huid. Dit gebeurt vaak onbewust (vooral tijdens het slapen). De aandoening komt vaak bij de geslachtsdelen voor, zowel bij mannen als vrouwen.

### ■ Hoe krijgt u lichen simplex chronicus?

Het krabben aan de huid begint meestal met een jeukende plek en ontstaat vaker bij mensen die eczeem of een droge huid hebben. Soms is stress de aanleiding om te gaan krabben. Bij vrouwen kan het bij de vulva beginnen door jeuk van een schimmelinfectie, bij mannen en vrouwen rond de anus bijvoorbeeld door irritatie van de ontlasting. Door het krabben ontstaan vaak wondjes die als ze genezen ook weer jeuk geven. Zo komt iemand in een cirkel van jeuk-krabben-jeuk-krabben terecht en wordt het moeilijk om te stoppen met krabben.

### ■ Hoe ziet lichen simplex chronicus eruit?

De huid is verdikt waardoor hij ruw en hard kan aanvoelen. De huid ziet er rood uit en er kunnen wondjes en korstjes van het krabben op zitten. Bij mensen met een donkere huid zien de plekken er vaak donker uit in plaats van rood. De plekken komen vooral voor bij de geslachtsdelen, de nek, onderarmen, billen en rond de anus en bij de enkels.

### ■ Welke behandelingen voor lichen simplex chronicus zijn er?

Het belangrijkste is de jeuk cirkel te doorbreken door te stoppen met krabben. Dit is heel moeilijk om alleen te doen. Uw arts zal daarom een sterke ontstekingsremmende zalf voorschrijven die u 1 of 2 x per dag op de plek mag smeren. Als de plek tussendoor nog jeukt kunt u deze zo vaak u wil insmeren met vette zalf. Als de jeuk 's nachts het ergste is kan het helpen om voor het slapen een anti-allergietablet waarvan u een beetje suf wordt in te nemen. Als het lukt de jeuk te verminderen én het krabben te stoppen dan geneest de plek meestal snel.

### ■ Welke problemen kunnen ontstaan bij lichen simplex van de vulva of anus?

Door het krabben aan de vulva kunnen er infecties (impetigo, cellulitis) optreden, die meer pijnklachten en zwelling kunnen veroorzaken. Daarnaast kan de huid donker

# Lichen simplex chronicus



verkleuren of juist ontkleuren nadat de lichen simplex is uitgedoofd. Ook kunnen er littekens ontstaan.

Door lichen simplex kan een verhoogde spierspanning van de bekkenbodem ontstaan, waardoor er pijnklachten kunnen ontstaan bij seksueel contact.

## ■ Is lichen simplex chronicus te genezen?

Ja, het is te genezen. Genezing van de huid duurt ongeveer 3 tot 8 weken. De uitdaging 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 eerder gegeven adviezen toe te passen om langdurige jeukklachten te voorkomen.

## ■ Wat kunt u verder zelf nog doen ?

- Kloppen op de huid of coolpacks (in een washand of doek) kan de jeuk ook tijdelijk verminderen. Koelen met water is geen goed idee omdat de huid daar droger van wordt en dit maakt het eczeem erger.
- Nagels kort houden. Eventueel 's nachts met katoenen handschoenen slapen. Als u dan in de nacht zou krabben, zijn de nagels in ieder geval bedekt.
- 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.

## Vereniging voor Dermatologie en Venerologie

Deze folder is een bewerking van de uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie.

## Samenwerkingsverband Anogenitaal Netwerk

In het Anogenitaal Netwerk werken dokters uit verschillende ziekenhuizen en van meerdere medische specialismen met elkaar en met andere zorgverleners samen rondom de zorg aan patiënten met anogenitale klachten. In het Anogenitaal Netwerk delen dokters hun kennis en expertise rondom patiëntenzorg en wetenschappelijk onderzoek met elkaar. Ons doel: de beste zorg, op het beste tijdstip en op de beste plek.

