
KERATOSIS PILARIS

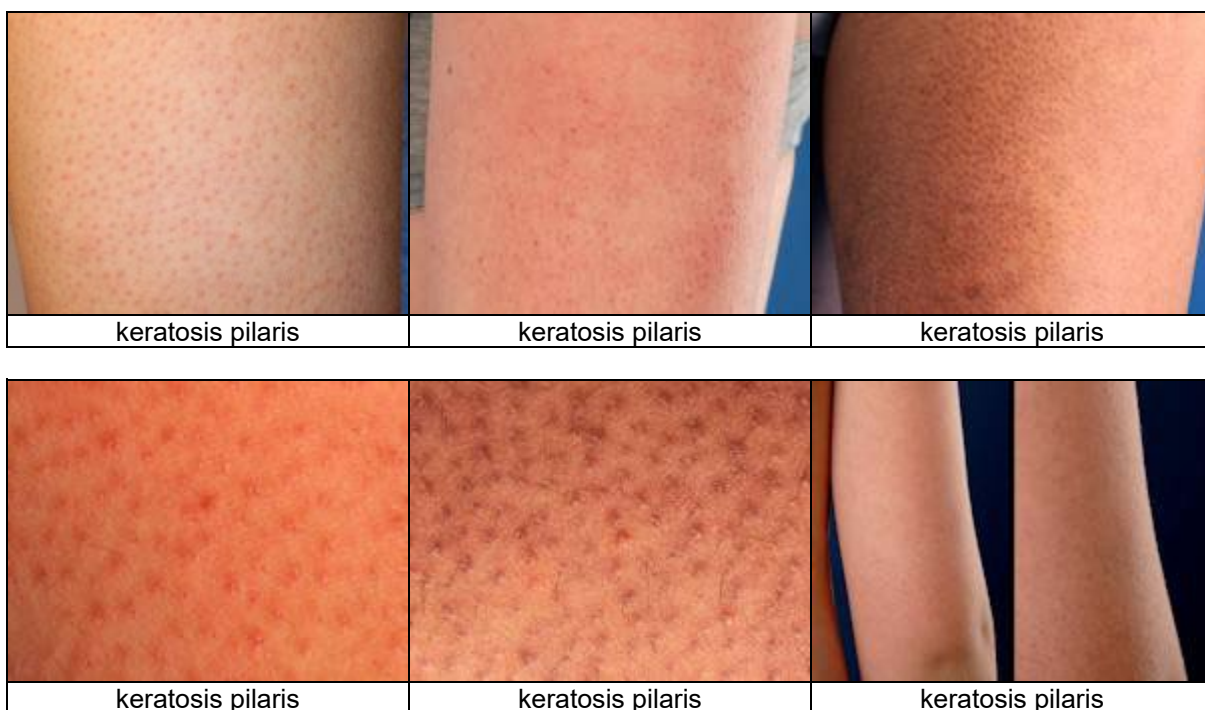
WAT IS KERATOSIS PILARIS ?

Keratosis pilaris is het verschijnsel dat er **kleine ruw aanvoelende bultjes** zitten **rond de haartjes**. Dit komt vooral voor op de buitenkant van de bovenarmen. Het ziet er een beetje uit als kippenvel. Keratosis pilaris komt heel vaak voor, vooral bij kinderen en jongeren. Wie nauwkeurig kijkt ziet dat circa 50-80% van kinderen en pubers en circa 40% van de volwassenen in meer of mindere mate dit soort bobbeltjes heeft. Vaak zit het in de familie, het is erfelijk. Omdat het zo vaak voorkomt kan het niet echt een afwijking worden genoemd, sommige mensen hebben het en anderen niet. Het is een onschuldige aandoening die meestal geen klachten veroorzaakt. Sommigen vinden het cosmetisch storend.

HOE ZIET KERATOSIS PILARIS ER UIT ?

Op alle plekken waar een haartje naar buiten komt is een bobbeltje ontstaan. De huid is daar ook wat verdikt en het voelt ruw aan. **Keratosis** is de medische term voor een verdikte hoornlaag (de bovenste laag van de huid) en **pilaris** betekent 'rond de haren'. Het ziet er een beetje uit als kippenvel, en soms wordt keratosis pilaris ook gewoon kippenvel genoemd, of anser-vel (ganzenvel). Keratosis pilaris zit vooral op de buitenzijde van de bovenarmen en benen, soms ook in het gelaat, op de billen, of op de romp. Het kan heel mild zijn, nauwelijks zichtbaar, maar ook uitgebreid.

Meestal geeft het geen klachten. Soms is er wat ontsteking bij, zichtbaar als roodheid. Bij de donkere huid kunnen er door die milde ontsteking pigmentvlekken ontstaan. Door jeuk en krabben kunnen korstjes, wondjes en littekens ontstaan.



HOE ONTSTAAT KERATOSIS PILARIS ?

Haren groeien uit een haarzakje. Dit haarzakje is aan de binnenkant ook gewoon bekleed met huidcellen, en die cellen delen en laten uiteindelijk als een huidschilfertje los. Bij keratosis pilaris verstoppen de huidschilfers de afvoergang van het haarzakje waardoor een klein bultje ontstaat. Soms komen de haren niet naar buiten omdat een propje schilfers de opening verstopt. Het kan ook gaan ontsteken. Waarom dit gebeurt is niet precies bekend. Het lijkt wel genetisch bepaald, dat wil zeggen, de aanleg om keratosis pilaris te hebben is erfelijk; vaak hebben de ouders het ook, of vroeger als kind gehad.

WIE KRIJGT KERATOSIS PILARIS ?

Keratosis pilaris komt heel vaak voor, bij circa de helft van de bevolking, dus iedereen kan het krijgen. Het komt vooral voor bij mensen met een **droge huid** en met **atopie** (de aanleg om allergisch te reageren op van alles), of **atopisch eczeem**. Het komt bij alle rassen voor, zowel bij mannen als bij vrouwen. Het gaat in de zomer beter dan in de winter. Met het ouder worden verdwijnt de aandoening bij een deel van de patiënten.

Soms komt keratosis pilaris voor samen met andere afwijkingen. Er bestaat een zeldzame aandoening die **ulerythema ophriogenes** wordt genoemd. Daarbij is te zien: opvallend rode wangen, ook met kleine bultjes er op, rode bultjes op het voorhoofd, in en tussen de wenkbrauwen, uitval van de wenkbrauw haren, vooral aan de buitenkant, en keratosis pilaris op de bovenarmen.

HOE WORDT DE DIAGNOSE GESTELD ?

De diagnose wordt gesteld op het klinisch beeld, op hoe het er uitziet. Het beeld is zo duidelijk, vooral als het op de bovenarmen zit, dat er geen aanvullend onderzoek nodig is.

HOE WORDT KERATOSIS PILARIS BEHANDELD ?

Meestal is er geen behandeling nodig. Eventueel kunnen verzorgende producten worden gebruikt die bedoeld zijn voor droge huid of ruwe huid. Er zijn heel veel producten beschikbaar voor mensen met een droge huid (zie onder producten voor de droge huid). Voor ruw aanvoelende huid, dat is meestal huid waarvan de hoornlaag (het bovenste laagje) verdikt is, zijn er producten beschikbaar die de hoornlaag een beetje oplossen. Deze groep producten wordt keratolytica genoemd. Ze bevatten stoffen die de hoornlaag weer zacht maken, zoals ureum, salicylzuur, melkzuur, tretinoïne (vitamine A), adapaleen, of alfa-hydroxyzuur (AHA).

Zalven, vetcrèmes of lotions voor de droge huid

Zie onder producten voor de droge huid.

Producten met ureum

Calmurid, ureum 5 of 10% in eucerine cum aqua, ureum 5 of 10% in lanettecrème I FNA, ureum 10% in vaseline, ureum 5 of 10% in cetomacrogolcrème, ureum 5 of 10% in vaseline cetomacrogolcrème, ureum 5 of 10% in vaselinelanettecrème FNA, ureum 5%, melkzuur 5% in vaselinelanettecrème, Calmurid HC.

Producten met salicylzuur

Salicylzuurzalf 2% FNA (Unguentum acidi salicylici 2% FNA), salicylzuur 5 of 10% crème, salicylzuur 5 of 10% in vaselinezalf FNA.

Producten met alpha hydroxy acids (AHA)

Cosmetica, bijvoorbeeld Louis Widmer AHA concept 10% crème.

Overige producten

Tretinoïne crème 0.05% FNA, Differin gel (adapaleen).

De huid kan ook worden behandeld met voorzichtig scrubben. Scrubben is met licht schurende bewegingen de dode huidcellen van de huid af vegen. Er zijn speciale scrubs bij de drogist te koop in de vorm van een crème met scrubdeeltjes er doorheen. Sommigen maken zelf een scruboplossing van olijfolie en ruw zeezout. Wat ook goed werkt en veel eenvoudiger is, is een scrubhandschoen van polyester kopen voor onder de douche.

Ook een huidtherapeut kan behandelingen uitvoeren, zoals reinigen van de huid, scrubs, en 'peelings', behandelingen met chemicaliën die de hoornlaag oplossen, zoals glycolzuur peelings.

WAT ZIJN DE VOORUITZICHTEN ?

Keratosis pilaris wordt vaak vanzelf minder bij het ouder worden. Maar er zijn ook mensen waarbij het niet wegtrekt. In de zomer gaat het beter dan in de winter. Meestal veroorzaakt keratosis pilaris weinig klachten. Droge huid verzorgen helpt vaak al voldoende.

