Hygiëneprotocol

BIJ SINUS PILONIDALIS

Ondergoed

Draag ruimzittend ondergoed van natuurlijke vezels, zoals katoen, zijde of linnen. Ondergoed van natuurlijke vezels absorbeert, ademt en beschadigt de huid minder. Strings dienen vermeden te worden, omdat dit voor extra wrijving zorgt. Katoenen ondergoed dient op minimaal 60 graden gewassen te worden, zodat hardnekkige bacteriën voldoende worden verwijderd.

Douchen

Gebruik tijdens het douchen een handdouchekop om de ontlasting, lichaamsvuil en huidschilfers uit de bilnaad te verwijderen. Zorg dat de bilnaad tot in de diepte wordt gereinigd met alleen water. Al het lichaamsvuil, waaronder urine, afscheiding en afgeschilferde cellen zijn namelijk wateroplosbaar. Probeer te voorkomen dat er losse hoofdharen in de bilnaad achterblijven door lichtjes voorover te buigen, zodat het water door de diepste delen van de bilnaad kan stromen.



Zeep

Zeep droogt de huid uit en verstoort de huidbarrière. Doordat de huid hier tegen elkaar aan ligt kunnen zeepbestanddelen de huid irriteren. Dit leidt tot jeuk en irritaties. Indien zeep toch wenselijk is, gebruik dan een product dat geur- en kleurloos is, zo min mogelijk schuimt en niet zuur is. Spoel het product vervolgens goed uit de bilnaad weg met water.

Lichamelijke activiteit

Bewegen is gezond. Het is onduidelijk wat voor effect sporten, zoals fietsen, zwemmen en hardlopen, op het ontstaan en de genezing van een sinus pilonidalis heeft. Overleg met uw arts wanneer u deze activiteiten weer kunt uitvoeren.

Ontharingsmethode(s)

Ontharingscrèmes worden afgeraden, omdat deze allergische reacties kunnen veroorzaken en ze de kans op herhaling niet verminderen. Scheren wordt afgeraden, omdat het de kans op herhaling verhoogt. Laseren kan een veilige methode zijn om te ontharen. Er zijn gemiddeld 8 tot 10 behandelingen nodig met een interval van 6 weken. Echter, is er gebrek aan wetenschappelijk bewijs dat deze behandeling daadwerkelijk het gewenste effect heeft bij sinus pilonidalis.

Zitten

Mensen met een zittend beroep kunnen een hogere kans hebben op een sinus pilonidalis. Echter, is het onduidelijk wat voor effect lang zitten op het ontstaan en de genezing van een sinus pilonidalis heeft.

Voor een optimaal resultaat dienen de hygiëneadviezen opgevolgd te worden in combinatie met een andere behandeling, zoals een (chirurgische) behandeling.



Sinus pilonidalis

HYGIËNEPROTOCOL

Door Manon Kolkman, Huidtherapeut.
In samenwerking met de PSD research Foundation. (2022)

Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze folder



Sinus pilonidalis

HAARNESTCYSTE

Wat is het?

Sinus pilonidalis (haarnestcyste) is een holte onder de huid die één of meerdere open verbindingen heeft naar de buitenlucht. De holte is gevuld met granulatieweefsel, vocht, vuil en/of bloed en de verbindingen zijn te zien als kleine intrekkingen of gaatjes in de huid. De aandoening is gelokaliseerd in de middellijn van de bilspleet. Sinus pilonidalis heeft een incidentie van 26 per 100.000 mensen en komt voornamelijk voor bij donkerharige mannen vanaf de puberteit tot het 40e levensjaar. Een kwart van de patiënten is vrouw, maar bij vrouwen ontwikkelt sinus pilonidalis zich op jongere leeftijd en is het beloop milder. Risicofactoren voor het ontstaan van sinus pilonidalis zijn onder andere een diepe bilnaad, (afgeknipte) haren en debris die in de bilnaad achterblijven, zittende beroepen en een positieve familiegeschiedenis. De exacte oorzaak van sinus pilonidalis is tot op heden onduidelijk. Wel wordt aangenomen dat sinus pilonidalis ontstaat door een combinatie van drie factoren: de losse (afgeknipte hoofd)haren, druk of wrijving in de bewegende bilnaad en een kwetsbare huid die ervoor zorgt dat haren onder de huid van de bilnaad kunnen komen (waar ze een ontsteking kunnen veroorzaken). Alhoewel sinus pilonidalis goedaardig is, is het een pijnlijke aandoening. Veelvoorkomende klachten zijn een warme, rode zwelling in de bilnaad, jeuk en (bloederige) afscheiding. Vooral tijdens het bukken en zitten kunnen mensen klachten ervaren. Hierdoor heeft sinus pilonidalis een grote invloed op de kwaliteit van leven.

Schoonhouden
De bilspleet is een gevoelig en kwetsbaar gebied. Houd daarom de bilspleet te allen tijde schoon en droog.

Zorgvuldige aandacht
Controleer elke dag de bilregio, zodat herhalingen en infecties voorkomen kunnen worden.

Toiletbezoek
Gebruik geen vochtig toiletpapier, omdat dit mogelijk irriterend werkt op de huid.

Ondergoed
Draag ruimzittend ondergoed van natuurlijke vezels. Wissel elke dag van ondergoed en was het op minimaal 60 graden.

Douchen
Douche minimaal éénmaal daags. Gebruik een handdouchekop om de bilnaad in de diepte uit te sproeien.

Zeep
Gebruik geen douche- en badproducten, dit leidt tot jeuk en irritaties.

Bescherming
Om de bilregio te beschermen en af te dekken kan maandverband, absorberend verband of droge gaasjes worden gebruikt. Dit draagt namelijk bij aan een droge huid en dus aan de wondgenezing.

Handdoek
Dep de huid na het wassen zorgvuldig droog met een schone, niet pluizende handdoek. Dit voorkomt irritatie van de huid.

Spoelen
Spoel en droog de bilregio na elke stoelgang om fecale besmetting te voorkomen.

Productgebruik
Gebruik geen bodylotion/crèmes, desinfectiemiddelen en/of talkpoeder.

Ontharingsmethoden
Scheren en ontharingscrèmes worden afgeraden. Laseren kan een veilige methode zijn om de bilnaad te ontharen.

Lichamelijke activiteit
Overleg met uw arts wanneer u weer mag sporten.

Zitten
Overleg met uw arts wanneer u weer mag zitten. Indien dit weer mag, is het aan te raden om niet te lang te zitten, om op een zachte zitting te zitten, rechtop te zitten, zitten af te wisselen met staan en liggen en niet op de sinus/wond te zitten.

Beddengoed
Verschoon regelmatig het beddengoed en vermijd haren van huisdieren in bed.

Kappersbezoek
Vermijd afgeknipte haren bij de sinus tijdens of na een kappersbezoek.

Roken
Rokers hebben meer kans op een sinus pilonidalis abces en meer kans op terugkomst op de ziekte of wondcomplicaties na een operatie.