

Handeczeem gezondheidszorg

Huidproblemen aan de handen

Al lang is bekend dat medewerkers in de gezondheidszorg vaak last van huidproblemen aan de handen hebben door het dragen van handschoenen. Hierdoor droogt de huid van de handen uit, zij voelt schraal en geïrriteerd aan. Bij de één gaat dit sneller dan bij de ander. Uiteindelijk kan hierdoor een droge huid van de handen of zelfs ernstig handeczeem ontstaan. Dan kan het lastig en vaak pijnlijk worden om te blijven werken. Daarom hebben de medewerkers van de afdeling Arbeidsdermatologie van het Amsterdam UMC deze adviezen opgesteld om jou te helpen huidproblemen te voorkomen. Als je al problemen hebt, kan je bij hen terecht voor adviezen en zorg op maat om weer gezonde handen te krijgen.

Wat zijn de eerste tekenen van handeczeem?

De huid aan de handen begint droog en schraal aan te voelen. Dit ontstaat vaak op de strek- en zijkanten van de vingers of op de handruggen. Uiteindelijk kun je op de hele handen, polsen en zelfs de onderarmen huidproblemen krijgen. Dan kan je ook jeuk, branderige pijn en steken voelen. Je ziet dan vaak in het begin een lichtrode en een iets opgezette huid. Later kan de roodheid donkerder worden en de zwelling toenemen, zodat de vingers niet meer makkelijk te buigen zijn. Er kan ook schilfering optreden en kleine en sterk jeukende blaasjes ontstaan. Uiteindelijk kan chronisch eczeem met verdikking van de huid, schilfering en zeer pijnlijke kloven ontstaan.

Wat kun je zelf hiertegen doen?

Het eerste advies is: gebruik twee keer per dag een handcrème. Dat hoeft geen duur product te zijn. Gebruik een handcrème die jezelf prettig vindt. Dat zal voor iedereen anders zijn. Gebruik het liefst een product waar geen luchtjes of zogenaamde conserveermiddelen aan toegevoegd zijn. Hiervoor kan je allergisch worden en dan kunnen nog meer huidproblemen ontstaan. Voorbeelden van merken van deze handcrèmes zijn La Roche Posay, AT14, Dermolin, Neutral en Dexeryl.

Je kunt handcrèmes het beste preventief smeren om klachten te voorkomen. Smeer iedere ochtend en avond. Bijvoorbeeld voordat je met je werk begint en na het werk. Je kan uiteraard ook in pauzes extra smeren, dit kan helpen problemen te voorkomen. Smeer zo dun mogelijk. Extra dik smeren helpt niet beter, maar belemmert alleen het gevoel aan de handen en kan jeuk veroorzaken.

Ten tweede: spoel je handen na het gebruik van zeep goed af met lauwwarm water en droog je handen goed. Het beste kun je de handen droogdeppen en niet hard wrijven, dit irriteert alleen onnodig. Vergeet niet de zijkanten van je vingers en de nagelriemen af te drogen, hier kunnen de huidproblemen het makkelijkst ontstaan.

Ten derde kun je ook thuis veel doen om huidproblemen te voorkomen: probeer ook thuis bij huishoudelijke klusjes en de verzorging van je gezin de handen te beschermen en net zo goed te verzorgen als op het werk. Bekende huishoudelijke risicofactoren zijn onder andere afwassen of schoonmaken zonder handschoenen, verzorging van kinderen of andere familieleden, en handcontacten met fruit-, groente-, vlees- en vissappen.