



Door het coronavirus ligt de focus extra op handen wassen. Dit vergroot het risico op kloofjes en eczeem. Wat kun je hiertegen doen? Dermatoloog Marco van Coevorden van Gelre ziekenhuizen Apeldoorn geeft advies.

Hoe komt het dat je handen 'stukgaan' van handen wassen?

'Op je huid zit een soort coating: een vetlaagje dat je huid beschermt tegen invloeden van buitenaf, zoals kou, viezigheid, het weer... Wanneer je je handen wast, beschadig je het vetlaagje met water en zeep. Je huid verliest dan te veel vocht en is niet meer in staat om dit vast te houden. De huid wordt droger en krijgt kloven. Dit kan uitmonden in eczeem.'

De ene verzorgende heeft hier meer last van dan de ander. Hoe komt dat?

'Dat heeft te maken met aanleg voor het ontwikkelen van eczeem, een huid die al droger van zichzelf is of een huid die wat sterker reageert op invloeden van buitenaf, zoals kou.'

Hoe beperk je de schade aan je handen?

'Bepaal per situatie of handen wassen met water en zeep nodig is of dat handalcohol volstaat. Het gebruik van handalcohol is minder schadelijk voor je handen dan water en zeep. Water is de boosdoener bij het uitdrogen van je huid. Sommige soorten handalcohol hebben ook een zogenaamde

terugvetter: als je het inwrijft, ontstaat een verzorgend laagje op je handen. Moet je tóch je handen wassen, dan zijn bepaalde zepen huidvriendelijker voor je handen.'

Heeft u nog andere tips?

'Droog je handen na het wassen goed af. Als je je handen droogt aan de lucht, wordt door het water op je handen weer extra vocht aan je huid onttrokken. Het is ook verstandig om je handen droog te deppen in plaats van te wrijven. Vaak handschoenen dragen is geen ideale oplossing. Je legt je handen dan als het ware in een bak met zout water: iedereen krijgt zweethanden in handschoenen, wat óók slecht is voor je huid.'

Wat als je al kloofjes hebt?

'Vet je de huid dan zoveel mogelijk in, bijvoorbeeld tijdens je pauze, na je werk of voor het slapengaan. Gebruik hiervoor een goede, vette handcrème. Je kunt hiermee niet vocht inbrengen, maar wel het vocht dat je huid nog heeft behouden. Het werkt dus als een soort beschermlaag. Ik adviseer een crème met ureumpreparaten: dit bindt het vocht in de huid. Je vindt deze crèmes bij drogist of apotheek. Laat je doorverwijzen naar een dermatoloog als je werk onder de kloofjes gaat lijden.' ←

**EVEN
BELLEN
MET**