

Lichttherapie

Lichttherapie

In overleg met uw behandelend dermatoloog gaat u beginnen met lichttherapie. Dit is een behandeling met ultraviolet licht, een deel van het zonlicht. Mensen met een chronische huidaandoening, zoals bijvoorbeeld psoriasis of eczeem, kunnen hier baat bij hebben. De precieze oorzaak van huidaandoeningen zijn vaak nog niet bekend en ze zijn nog niet te genezen. Gelukkig zijn ze wel goed te behandelen.

Lichttherapie is gebaseerd op het positieve effect van zonlicht. Het maakt gebruik van het werkzame deel van zonlicht, namelijk ultraviolet licht (UV-licht). Er zijn twee soorten UV-licht: UVA en UVB. Bij ons wordt u behandeld met UVB-licht. De lichttherapie vindt plaats in een cabine of met behulp van een deelbelichter.

UVB-lichttherapie

UVB licht is het meest effectieve deel van zonlicht en geeft sneller een zonnebrandreactie dan UVA. UVB blijkt ook het meest effectief te zijn bij de behandeling van huidziekten en daarom wordt vaak voor UVB lichttherapie gekozen. Een zonnebank geeft UVA licht, en is daarom niet geschikt als alternatief. Bij lichttherapie is de samenstelling van het licht anders en de kuur wordt geleidelijk en gecontroleerd opgebouwd. UVB behandeling wordt bij diverse huidaandoeningen toegepast. Wij gebruiken UVB TL01 lampen die minder snel tot verbranding leiden.

Lokale lichttherapie

Het is ook mogelijk dat alleen bepaalde delen van de huid, zoals de handen en de voeten, behandeld worden. Het principe, de adviezen en de bijwerking zijn hetzelfde.

Thuislichttherapie

Het is ook mogelijk om thuis lichttherapie te volgen, de voordelen daarvan zijn dat u in uw vertrouwde omgeving op een door u gekozen tijdstip kan belichten. U moet wel een verwijzing van de dermatoloog hebben om in aanmerking te komen voor thuislichttherapie. U moet de instructies nauwkeurig op kunnen volgen en de apparatuur kunnen bedienen. Bij niet alle huidaandoeningen wordt thuislichttherapie vergoed en niet alle verzekeringen dekken de kosten.

Praktische informatie over lichttherapie

Het eerste bezoek

Het eerste bezoek duurt ongeveer 15 minuten, de assistente geeft u uitleg over de cabine en de behandelingen. U kunt natuurlijk ook uw vragen stellen.

Kuur

U krijgt lichttherapie in de vorm van een kuur. Dat betekent dat u twee tot drie keer per week naar de kliniek komt voor lichttherapie gedurende meerdere weken. Lichttherapie wordt gegeven op maandag, woensdag en vrijdag. De duur van de kuur is afhankelijk van de huidziekte. De meeste mensen krijgen maximaal een of twee kuren per jaar. Het aantal benodigde behandelingen is afhankelijk van de huidaandoening en is ook wisselend van persoon tot persoon.

Soms slaat een behandeling met lichttherapie niet aan. In overleg met uw dermatoloog zullen dan andere behandelingsmethoden besproken worden.

Lichttherapie wordt beschouwd als een symptomatische behandeling en niet als een oorzakelijke behandeling. Dat houdt in dat we wel de klachten van uw huidaandoening kunnen bestrijden maar de oorzaak van uw huidaandoening niet kunnen genezen. Het is goed mogelijk dat na een korte of lange rustperiode de huidklachten weer terugkeren. Het wordt daarom aangeraden om tijdens deze stopperiode de door uw dermatoloog voorgeschreven onderhoudstherapie goed te volgen.

De lichtcabine

Sieraden en make-up moeten voor de belichting worden verwijderd, lang haar moet worden samengebonden of opgestoken. Tijdens de behandeling staat u in een cabine. De assistente stelt de belichtingsdosis in. De eerste behandeling duurt minder dan een halve minuut, daarna wordt de belichtingsdosis steeds iets opgehoogd tot een maximum van ongeveer acht minuten. Tijdens de belichting moet u een speciale bril dragen om uw ogen te beschermen en mannen moeten een tangaslip aan om hun geslachtsdeel te beschermen. Let u erop dat u zoveel mogelijk in het midden van de cabine staat en steeds dezelfde houding aanneemt. In de cabine zijn stangen waaraan u zich kunt vasthouden om altijd dezelfde positie aan te kunnen nemen. Zo voorkomt u dat u plaatselijk verbrandt. Aan het einde van de belichting gaan de lampen vanzelf uit en kunt u de cabine verlaten. De cabine zit tijdens de belichting niet op slot u kunt de belichting altijd onderbreken door de deur te openen.

Hygiëne

De belichtingsruimte wordt elke dag schoon gemaakt. De delen van de cabine waarmee u in contact komt worden na elk gebruik schoongemaakt. U krijgt elke keer een schoon doekje om op te staan. Eventueel kunt u zelf slippers en een badjas meenemen.

Na de belichting

Het is normaal dat u enkele uren tot een dag na de belichting het gevoel heeft dat de huid een beetje verbrand is. Als dit langer dan 24 uur aanhoudt moet u het doorgeven aan de assistente zodat het belichtingsschema aangepast kan worden.

Controles

Na ca. zes weken vindt de eerste controle bij de dermatoloog plaats. Afhankelijk van de resultaten wordt er meestal afgesproken om nog een periode van zes weken door te gaan. Als er tijdens de kuur problemen optreden kan de assistente contact opnemen met de dermatoloog.

Na het beëindigen van de behandeling

Wanneer u stopt met de lichttherapie kan het van belang zijn om eerder voorgeschreven crèmes te gebruiken, dit om de huidaandoening onder controle te houden. Controleer als u stopt of u crèmes moet gebruiken, en of u daar nog recepten voor heeft. Als de behandeling bij de dermatoloog is gestopt en u heeft herhaalrecepten nodig dan kan de huisarts deze voorschrijven.

Adviezen

Wij streven naar een optimale veiligheid en een zo goed mogelijk behandelresultaat. U kunt daar zelf aan bijdragen door de onderstaande adviezen op te volgen:

- Houdt u aan het aantal voorgeschreven behandelingen per week. Slaat u één of meerdere behandelingen over dan wordt de dosis in verhouding aangepast. Bij regelmatig overslaan van belichtingen wordt de therapie aanzienlijk minder effectief.
- Gebruik na de behandeling steeds een vettende crème, zo voorkomt u dat de huid uitdroogt. De assistente kan u zo nodig een recept voor crème meegeven.
- Voor de belichting mag u geen andere dan een voorgeschreven crème gebruiken, omdat dit het effect van de behandeling kan beïnvloeden.
- Tijdens de behandeling is het verstandig om niet te veel in de zon te komen, ook niet op de dagen dat u geen lichttherapie krijgt. Omdat uw huid in de cabine al belicht wordt heeft u een grotere kans op zonverbranding en moet u zich niet meer onbeschermd blootstellen aan zonlicht. Gebruik een goed anti-zonnebrandmiddel, en vergeet vooral uw handen en uw oren niet.

- Heeft u een nieuwe crème of nieuwe medicijnen voorgeschreven gekregen, meldt het dan bij de assistente. Een aantal medicijnen kan namelijk in combinatie met lichttherapie een vervelende reactie op de huid geven (met name antibiotica).
- Als u zich niet fit voelt of verkouden bent op de dag van de belichting kunt u dit melden bij de assistente. U loopt dan meer kans op verbranden en de dosis kan dan aangepast worden.

Is lichttherapie veilig?

Er is de laatste jaren terecht veel aandacht voor de gevaren van zonlicht. Het is bekend dat langdurige, overmatige blootstelling aan zonlicht een versnelde veroudering van de huid en huidkanker kan geven. Dit is een van de redenen dat grenzen worden gesteld aan het aantal behandelingen met lichttherapie. Het is ook belangrijk dat er minstens één rustdag tussen de behandelingen zit. Doordat de lichttherapiekuur zorgvuldig wordt opgebouwd en gecontroleerd is de kans op nadelige gevolgen klein.

Verbranding

Het meest voorkomende gevaar is verbranding. Dit kan ontstaan als u te lang belicht wordt. Dit is te vergelijken met te lang in de zon liggen. Daarom beginnen we altijd met een heel lage dosis licht die we langzaam opvoeren. Door dit opbouwschema went uw huid geleidelijk aan het UV-licht en verbrandt meestal niet. Daarnaast houden wij zorgvuldig bij hoeveel licht u precies heeft gehad en wordt de kuur speciaal op u afgestemd.

Huidkanker

Er is een risico op bepaalde vormen van huidkanker. Dit ontstaat pas na vele jaren. Het gaat om hetzelfde risico als bij een zonzakantie en zonnebankkuren, want bij lichttherapie gebruiken we hetzelfde soort licht als het licht van de zon. De kans op huidkanker door lichttherapie is klein omdat er nauwkeurig wordt bijgehouden hoeveel licht u heeft gekregen.

Huidveroudering

Zonlicht versnelt het huidverouderingsproces van de huid. Als het niet nodig is dat u gezicht mee belicht wordt, en u wilt dat liever niet, dan kunt u uw gelaat beschermen met zonnebrandcrème of m.b.v. een kap die bij ons aanwezig is.

Zwangerschap en borstvoeding

UVB-lichttherapie kan veilig gevolgd worden bij kinderwens, in de zwangerschap en bij borstvoeding.

Afspraken

Zo lang het nodig is wordt u twee tot drie maal per week behandeld. Het is belangrijk voor de planning dat u ons laat weten dat een afspraak niet door kan gaan.



© dr. A. Galimont, dermatoloog dermaTeam
Toestemming voor gebruik:
annemiegalmont@outlook.com
Versie april 2017