

*Dermatoloog David Njoo:
'Lichttherapie vergt veel van
mensen'*



Er zijn veel vragen over lichttherapie. Waarom wordt het sommige mensen ontraden? Hoe kan het dat een ingezette behandeling bij de een wel, maar bij een ander niet aanslaat? Hoeveel sessies duurt een behandeling? Op deze en andere kwesties geeft dermatoloog David Njoo antwoord.

Lichttherapie: wanneer *wel* en wanneer *niet*?

Alle drie begonnen ze met lichttherapie. Na de toestemming van hun dermatoloog keken ze uit naar de behandeling die hun vitiligo zou aanpakken. Bij Frans gaat het goed, hij belicht sinds enkele maanden zijn gezicht en handen met UVB. Maar Jason en Fleur stopten voortijdig: hun huid verbrandde, soms deed het pijn.

“Wie kiest voor lichttherapie, kan dat om drie redenen doen”, zegt David Njoo, dermatoloog in de Ziekenhuisgroep Twente, locatie Hengelo, en nauw betrokken bij de door dermatologen opgezette site huidarts.com. “De eerste is dat je pigment terug wil krijgen op plekken waar die is verdwenen, de tweede is dat je wil behouden wat er nog is aan pigment en tegelijk voorkomen dat er meer witte vlekken ontstaan. Ten derde kan lichttherapie de opperhuid iets verdikken, hoe microscopisch klein ook. Ga je daarna de zon in, dan verbrand je minder snel.”

Bij lichttherapie wordt het lichaam vanaf

verschillende kanten belicht. Alleen lig je niet, zoals bij een zonnebank, maar je staat in een cabine. Vaak volledig naakt of je draagt alleen ondergoed. Ter bescherming van de ogen draag je meestal een UV-brilletje.

Voorwaarden

“Bij de keuze wel of geen lichttherapie kijk je als arts naar de kans van slagen”, zegt Njoo, die in het jaar 2000 aan de Universiteit van Amsterdam promoveerde op behandelmethodes van vitiligo.

“Zo is wetenschappelijk vastgesteld dat het geen zin heeft om niet-vlezige lichaamsdelen te belichten, zoals voeten en vingers. Dat zit zo: pigmentcellen zijn onevenredig over het lichaam verdeeld. Op de handen en voeten, vingers en tenen bevinden zich verhoudings-

‘Het heeft geen zin om voeten en vingers te belichten’

HOEVEEL LICHTKUREN?

Op social media lees je verschillende reacties op de vraag hoeveel langdurige lichtbehandelingen tijdens het leven verantwoord zijn? Drie tot vijf, zegt Njoo. “Drie voor mensen met een lichte huid, vijf voor mensen met een donkerder huidtype. Het is beter om het daarbij te houden om de kans op beschadiging te voorkomen. De meeste mensen stoppen er dan trouwens toch wel mee, want lichttherapie is erg intensief en tijdrovend.”

gewijs minder pigmentcellen. Verlies je daar pigment, dan is dat heel moeilijk terug te krijgen.”

Daar tegenover staan bijvoorbeeld de tepels en geslachtsdelen, die bevatten in het algemeen meer pigment, ze zijn vaak donkerder

Lees verder op pagina 10.

Vervolg van pagina 9.

gekleurd dan de rest van de huid. "Hoewel pigmentcellen in witte geslachtsdelen meer reserves bevatten dan in andere witte huiddelen, belichten we die niet snel", zegt Njoo. "Alleen als iemand dat écht wil. Weliswaar is er dankzij die reserves meer kans op een succesvolle behandeling, maar de huid is daar veel dunner, waardoor het risico op verbranding toeneemt. Dit soort gevoelige plekken behandelen we daarom eerder met pigmenttransplantatie."

Evenmin kiest Njoo voor lichttherapie als er

witte haren in de witte vlek zitten. Hij legt uit: "Pigmentreserves zitten vaak in haarzakjes. Is er ook nog maar 'iets' aanwezig, dan kun je dit met lichttherapie stimuleren en weer naar de huidoppervlakte brengen. Zijn de haren eenmaal wit, dan is het ook echt op: dan is er geen repigmentatie meer mogelijk."

'Zijn de haren eenmaal wit, dan is het echt op'

Njoo slaat een bruggetje naar mensen met een licht huidtype en rood of lichtblond haar.

"Zij kiezen minder snel voor lichttherapie omdat hun witte vlekken al minder opvallen. Met name mensen met (voorheen) bruin en zwart haar en een huidtype 2 of hoger hebben een grotere kans op een succesvolle behandeling."

Behandelschema

Als je begint met lichttherapie, meld je je twee tot drie keer per week bij het ziekenhuis of de kliniek, afhankelijk van de gevoeligheid van de huid. De eerste keer duurt de belichting slechts enkele seconden. In de weken en maanden erna wordt dit langzaam opgevoerd tot enkele minuten. Tussen iedere behandeling



Jason Vayro studeert aan de Amsterdamse Hogeschool voor de Kunsten, geeft dansworkshops en trad op in de promo-video van de LVVP.

NEE

FLEUR VALETTE (15):

UIT GENT, BELGIË:

"Mijn eerste UVB-behandeling was in april 2015 en duurde een minuut. De tweede twee minuten. Op mijn bedekte ogen na stond ik naakt in de cabine, op maandag, woensdag en vrijdag. Doel was een verdere uitgroei van mijn witte plekkjes te voorkomen. Maar het tegendeel gebeurde: ik kreeg er juist meer. Ook kwam ik elke keer verbrand thuis. Mijn huid was rood en jeukte, soms deed het pijn. Vanaf het elfde bezoek zou de behandeling vergoed worden, maar na tien tijdrovende bezoeken besloot ik te stoppen."

NEE

JASON VAYRO (21) UIT PURMEREND:

"Op mijn zesde ben ik, twee keer per week, een klein half jaar behandeld. Eerst een paar seconden, later een paar minuten per keer. Veel reistijd was ik niet kwijt, ik woon vlakbij het ziekenhuis. In die tijd namen de witte plekken op mijn lichaam in snel tempo toe. Ik liet mijn hele lichaam belichten en droeg alleen een onderbroek. Al snel verbrandde ik aan de randen hiervan. Uiteindelijk bleef de gewenste re-pigmentatie uit, ik stopte voortijdig. Inmiddels is zo'n 70 procent van mijn lichaam wit. Mijn onzekere schooltijd ligt inmiddels ver achter me, ik accepteer mijn vitiligo."

zit minstens 48 uur, waarin de belichte huid tot rust komt. Een volbrachte behandeling telt uiteindelijk ongeveer tachtig tot honderd sessies. "Dit vergt veel van mensen", zegt Njoo. "Ze moeten dit schema combineren met een baan, school, hobby's, reistijd en gezinsleven. Anderzijds: veel mensen zijn zó gemotiveerd dat ze het volhouden."

Intussen kunnen ze met tegenslag te maken krijgen. De huid verbrandt toch of doet pijn. De gewenste repigmentatie blijft uit of de uitbreiding van de witte vlekken stopt niet. "Het kunnen redenen zijn om af te haken. Helaas is de begeleiding niet overal even goed. Neem het ogenschijnlijk uitblijven van repigmentatie. Wat met het blote oog niet waarneembaar is, kan soms met blacklight in een verduisterde kamer wel worden aangetoond: dan is de aan-groei van nieuwe pigmentcellen soms goed zichtbaar. Ook kan het zo zijn dat het toegepaste doseerschema niet juist was."

Ontbrekende richtlijnen

Met zijn laatste opmerking stipt Njoo een dieperliggend probleem aan: er bestaan geen internationale richtlijnen die gedetailleerd beschrijven wat de beste wijze van UVB-belichting is bij vitiligo. "Dit verklaart de problemen waarmee dermatologen te maken kunnen krijgen. Soms is de gedoseerde hoeveelheid

ZORGVERZEKERING

Lichttherapie in het ziekenhuis wordt vergoed uit de basisverzekering. Belangrijk om aan te denken is dat je in dit geval eerst je eigen risico moet betalen. Lichttherapie thuis kan ook: de cabine of lichtbak wordt dan thuis geplaatst. Maar de kosten daarvan krijg je niet altijd (helemaal) vergoed uit de basisverzekering. Je kunt hier wel een aanvullende verzekering voor afsluiten. Kijk op de website van je verzekeraar of in je eigen polisvoorwaarden wat jouw zorgverzekeraar al dan niet vergoedt.

Drie aanbieders van apparatuur voor lichttherapie thuis:

- Eurocept: www.eurocept.nl/uvb-lichttherapie of 030 – 669 21 11
- DermaSun Medical: www.dermasun.com of 088 – 3376222
- Linde Healthcare: www.linde-healthcare.nl/nl/therapies/light-therapy/index.html of 088 - 327 63 80.

Kijk ook op pagina 6 voor informatie over thuisbelichting.

licht te hoog voor een bepaald huidtype. Of wordt er te weinig rust genomen tussen de sessies door. Nergens wordt vanuit grote studies beschreven bij welk huidtype moet worden gewerkt met welk opbouw- en doseerschema. Het zou een interessante academische studie kunnen zijn: welke behandelingschema's hanteren dermatologen? Ik ben erg benieuwd op welke variaties je dan stuit. De verschillen die ik verwacht, kunnen verklaren waarom behandelingen niet bij iedereen even goed aanslaan of waarom de een sneller verbrandt dan de ander."

JA

FRANS SCHEUNEMAN (45) UIT DEVENTER:

"Ik volg al ruim een half jaar lichttherapie. Het gaat goed én alles wordt vergoed. Van de kliniek heb ik een 'tafelmodel'-lamp meegekregen, waarmee ik thuis drie keer per week mijn gezicht en handen belicht. Om het kwartaal controleert mijn dermatoloog de voortgang. Na het eerste bezoek was repigmentatie al op een paar plekken zichtbaar. Hoewel ik nog een lange weg heb te gaan, wil ik zeker doorgaan om verdere verspreiding van mijn vitiligo te voorkomen."

