

Fysiotherapie

## Desensibilisatieprogramma voor de behandeling van littekens

Het minder gevoelig maken van littekens

### Contactgegevens Alrijne Ziekenhuis

Alrijne Ziekenhuis Leiden  
Houtlaan 55  
2334 CK Leiden  
071 517 8178

Alrijne Ziekenhuis Leiderdorp  
Simon Smitweg 1  
2353 GA Leiderdorp  
071 582 8282

Alrijne Ziekenhuis Alphen aan den Rijn  
Meteoorlaan 4  
2401 WC Alphen aan den Rijn  
0172 467 467

**In deze folder vindt u informatie over het zogenaamde desensibilisatieprogramma. Dit kan helpen om littekens minder gevoelig te maken.**

## Desensibilisatieprogramma

Littekens die zijn ontstaan door een verwonding of een operatie kunnen de eerste tijd overgevoelig zijn. Vaak verdwijnt deze overgevoeligheid na één of twee weken. Maar ook later, tijdens het ontstaan van littekenweefsel, kunnen de zenuwen overgevoelig blijven bij het aanraken van het litteken/littekengebied. Dit kan zelfs zo pijnlijk worden, dat aanraken heel vervelend is. Met behulp van een desensibilisatieprogramma went de huid weer aan aanraking. De hersenen leren om deze prikkels weer op een goede manier te verwerken.

## Oefeningen

De volgende oefeningen zorgen ervoor dat het litteken/littekengebied minder gevoelig zal worden. Vaak zijn de oefeningen in het begin wat pijnlijk, maar dit wordt snel minder.

### Massage

Masseer het litteken met duim en vingertoppen. Probeer goed druk uit te oefenen en dwars op het litteken te masseren.

### Desensibilisatie oefeningen met verschillende materialen (structuur en textuur)

Voorbeelden van materialen die kunnen worden gebruikt:

Watten	Klittenband (lus/haak)
Fleece	(Tanden)borstel
Handdoek/washand	Schuurpapier

### Opbouw

Het is belangrijk om eerst met een zacht materiaal te beginnen. Wanneer het mogelijk is om dit 5 minuten achter elkaar vol te houden (zonder pijn) kan er worden overgestapt naar een harder materiaal. De druk kan tijdens het behandelen worden opgebouwd. Begin eerst met rustig aanraken. Als dit geen pijn meer geeft, kan er worden overgegaan naar licht wrijven en wrijven met meer druk. Door het desensibilisatieprogramma mag het litteken niet méér pijn gaan doen. In dat geval is het belangrijk om even te stoppen en later op de dag weer verder te gaan. Mochten de pijnklachten blijven, overleg dan met uw handtherapeut.

### Frequentie

Massage: ... x per dag ... min

Materialen: ... x per dag ... min

## Vragen

Heeft u naar aanleiding van deze informatie nog vragen, neemt u dan contact op met de afdeling Fysiotherapie via telefoonnummer 071 517 8040 (Leiden) of 071 582 8334 (Leiderdorp).