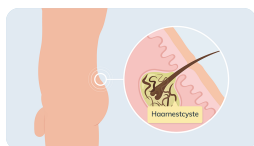


Inleiding

Haarnestcyste (sinus pilonidalis)



Een haarnestcyste is een holte onder de huid die een verbinding heeft door de huid heen naar buiten. In deze holte kunnen zich haren ophopen en kan een ontsteking ontstaan. Een haarnestcyste noemen we ook wel sinus pilonidalis.

Hier krijgt u informatie over de haarnestcyste en de behandelingen.

Oorzaak van een haarnestcyste



Het is nog niet bekend hoe een haarnestcyste precies ontstaat. Wel zijn er een aantal factoren die invloed hebben op het ontstaan van de haarnestcyste:

- Een diepe bilnaad;
- Veel haargroei;
- Wrijving op de plaats van een haarnestcyste (bijvoorbeeld bij een zittend beroep);
- De veranderende haargroei tijdens de pubertijd. In deze periode verandert de haargroei door hormonen. De haren worden dikker en stugger, waardoor er meer kans is op het ingroeien van deze haren.

Wat is een haarnestcyste?

Haarnestcyste

Video voice-over

Over ons hele lichaam zitten haarzakjes, ook in onze bilnaad. Uit deze haarzakjes groeien haren. In deze haarzakjes kunnen haren komen. Dat kunnen een paar haren zijn of heel veel haren. Deze haarzakjes kunnen verstopt raken en onder de huid openbarsten. Daardoor ontstaat er een holte. Deze holte onder de huid noemen we een haarnestcyste of sinus pilonidalis. In deze holte kan een ontsteking met pus ontstaan.

De haarnestcyste heeft een opening naar buiten. U kunt in de huid een gaatje zien. Uit dit gaatje in de huid kan wat vocht of bloed uitkomen. Een haarnestcyste geeft niet altijd klachten. Als de haarnestcyste ontstoken raakt, kunt u een warme, rode zwelling in de bilnaad voelen. Deze kan heel pijnlijk zijn. U kunt er veel last van hebben met zitten.

Als de haarnestcyste rustig is en u er weinig last van heeft, is een behandeling vaak niet nodig. Het is dan belangrijk om het gebied goed schoon te houden en te ontharen. Geeft de haarnestcyste ontstekingen die steeds terugkomen of heeft u veel last van klachten? Dan kan de haarnestcyste met een operatie behandeld worden.

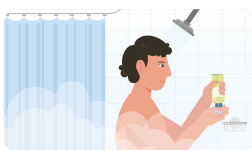
Diagnose



De arts kan vaak op basis van uw klachten en een lichamelijk onderzoek zien dat het gaat om een haarnestcyste. Als de arts twijfelt of als het onduidelijk is, kan aanvullend onderzoek nodig zijn (bijvoorbeeld een echo, CT-scan of MRI-scan).

Behandelingen

Geen behandeling nodig



Wanneer de haarnestcyste niet ontstoken is en u er weinig last van hebt, is er geen behandeling nodig. Goede dagelijkse hygiëne, zoals regelmatig douchen en wassen, is dan voldoende. Zo verwijdert u afgebroken haren en kunt u een nieuwe haarnestcyste voorkomen.

Het reinigen en verwijderen van haarresten uit de holte



Soms begint de behandeling van de haarnestcyste met het reinigen en verwijderen van de haarresten uit de holte. Hiervoor moet u een aantal keer naar de polikliniek komen. Als de klachten hierdoor over gaan, is een operatie soms niet meer nodig.

Operatieve behandeling



Soms is er een operatie nodig, bijvoorbeeld als uw klachten niet overgaan. Er zijn verschillende operaties mogelijk. De arts bespreekt met u welke operatie nodig is. Dit varieert tussen behandelingen op de poli tot een operatie onder narcose.

Abces

Als er een zwelling met pus ontstaat (een abces) wordt deze leeg gehaald. De arts snijdt het abces open zodat de pus eruit kan. De holte wordt daarna schoongespoeld met water. De wond blijft open zodat deze goed kan genezen. Na deze behandeling kunt u weer naar huis. U krijgt een afspraak mee voor een controle door het Wondexpertisecentrum.

Wanneer moet ik contact opnemen?



Neem contact op met het ziekenhuis als u na de behandeling last krijgt van:

- Erge pijn die niet weggaat als u pijnstillers gebruikt;
- Niet te stoppen en ernstig bloedverlies uit de wond;
- Ontsteking (de wond wordt rood, dik en warm en u heeft een temperatuur hoger dan 38,5 graden).

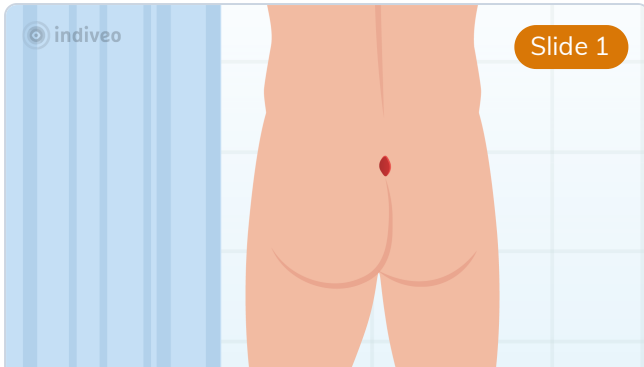
Bel tijdens kantoren met het Wondexpertisecentrum: 058 - 286 69 03

Buiten kantooruren belt u met de spoedeisende hulp: 058 - 286 66 66.

Het spoelen van de wond

Voor een goede genezing van de wond is het belangrijk dat u deze goed schoonhoudt. Daarom moet u minimaal één keer per dag spoelen. Spoel ook de wond nadat u ontlasting heeft gehad.

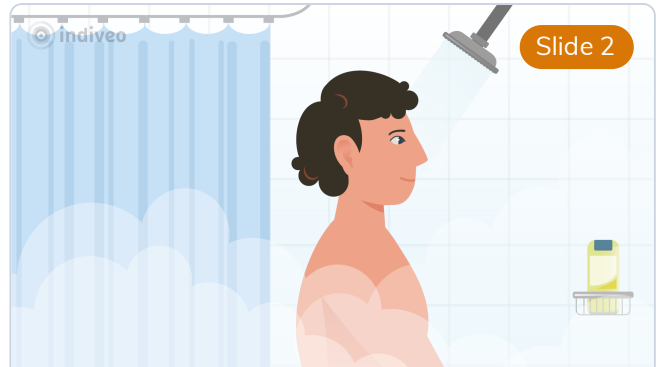
Het spoelen van de wond



indiveo

Slide 1

Na de behandeling heeft u een wond.



indiveo

Slide 2

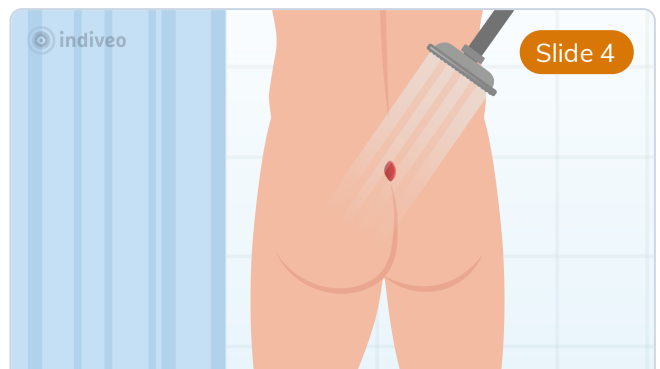
Voor de genezing van de wond is het belangrijk dat u deze goed schoonhoudt. Dat doet u door te spoelen onder de douche.



indiveo

Slide 3

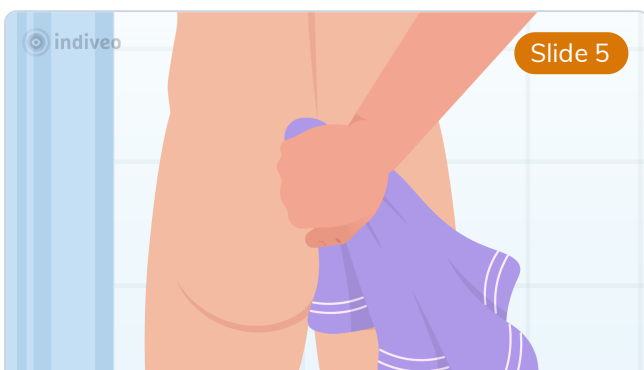
Zorg ervoor dat er tijdens het douchen geen zeep in de wond komt.



indiveo

Slide 4

Spoel na het douchen de wond met lauwwarm water.



indiveo

Slide 5

Droog u daarna af. Droog de wond door te deppen.

Het verbinden van de wond



Heeft u verband in de wond? Dan is het belangrijk dat u dit na één dag verwijdt. Dit doet u door het verband nat te maken met de douchekop, zodat het losweekt. Haal vervolgens het oude verband uit de wond en doe het in een afvalzak. Was daarna uw handen. Als de wond nog lekt, kunt u hiervoor een gaasje of maandverband gebruiken.

Contact met het Wondexpertisecentrum (WEC)

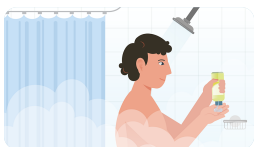


Het Wondexpertisecentrum (WEC) belt u na een week om te vragen hoe het gaat. Afhankelijk van dat gesprek kijkt de zorgverlener van het WEC of er extra hulp nodig met het verzorgen van de wond. Bij een grote wond wordt er eventueel door het WEC thuiszorg geregeld.

Heeft u vragen? Neem contact op met het WEC via 058-2866903

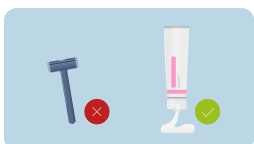
Adviezen en leefregels

Hygiëne



Probeer te voorkomen dat u nog een keer een haarnestcyste krijgt. Daarvoor is het belangrijk dat u het gebied goed schoonhoudt. Door het goed schoon te houden spoelt u de losse haren weg, zodat deze niet in de cyste kunnen komen via de kleine gaatjes.

Ontharen



Ontharen kan helpen om nieuwe ontstekingen te voorkomen. Onthaar nooit met een scheermes. Dit geeft namelijk kans op wondjes en nieuwe cysten. Onthaar met ontharingsgel of schuim. Eventueel kunt u uw haren laten weglaseren.

Stop met roken



Rookt u? Stop hier dan mee. Roken is schadelijk voor uw gezondheid en vertraagt de genezing van uw wond.

Voeding



Eet extra eiwitrijke voeding. Eiwitten zitten bijvoorbeeld in brood, granen, peulvruchten, noten, fruit, vlees, vis, melkproducten, kaas en eieren. Uw lichaam heeft extra eiwitten nodig om te herstellen.

Het is daarnaast belangrijk dat u voldoende vezels eet. Vezels zijn belangrijk voor een goede spijsvertering en houden uw ontlasting soepel. Dit is belangrijk, want na de operatie mag u niet persen. Vezels zitten in bijvoorbeeld groente, fruit en brood.

Drink daarnaast 1,5 tot 2 liter per dag.

Zitten



Zitten kan in het begin pijnlijk zijn. Het is het prettigst op een zachte zitting, op één bil. Wissel af met zitten en liggen. Gebruik geen windring of zwemband om op te zitten. Hierdoor wordt de pijn erger.

Bewegen en sporten



- Lopen is goed om uw conditie te verbeteren. U mag zoveel lopen als u wilt en kunt.
- U mag gewoon fietsen, maar fiets liever niet te lang (uren achter elkaar) vanwege de druk en schuifkrachten op de wond.
- Sporten kunt u meestal na een paar weken weer oppakken. Pak het op zodra de dagelijkse activiteiten en wandelen weer zonder problemen kan. Probeer het rustig uit.
- U mag niet zwemmen zolang de wond open is.
- Als u geen last heeft van de wond, is seks geen probleem.

Draag nooit een string

Draag nooit meer een string.

