

Handekzeme



Handekzeme

Die Ekzeme gehören zu den häufigsten Hauterkrankungen. Aufgrund starker Beanspruchung im persönlichen Umfeld, im Beruf oder Haushalt sind die Hände sehr oft betroffen. Handekzeme stellen nicht nur ein medizinisch-therapeutisches Problem dar, sondern auch ein sozial-ökonomisches. Eine frühzeitige Erkennung und konsequente Behandlung sind notwendig um einem chronischen Verlauf vorzubeugen.

Ursachen

Irritative Faktoren wie mechanische Beanspruchung der Haut, Feuchtigkeit und Nässe, Umgang mit Seifen und Reinigungsmitteln, Kontakt zu Chemikalien, insbesondere wenn sie wiederholt oder über längere Zeit einwirken, stellen eine häufige Ursache dar. Besonders gefährdet sind Personen, bei denen bereits eine Störung der Hautbarriere - zum Beispiel ein atopisches Ekzem (Neurodermitis) – vorliegt. Hautirritationen erhöht ausserdem das Risiko Kontaktallergien zu entwickeln. Häufige Kontaktallergene sind Metalle, Duftstoffe, Gummi, Pflanzen, Konservierungsstoffe und Klebstoffe.

Beschwerden

Ekzeme äussern sich mit Rötung, Schuppung der Haut und Juckreiz. Bei akuten Schüben kann die Haut geschwollen sein, nässen und verkrusten. Oft treten Bläschen in den Fingerzwischenräumen und an den Handflächen auf. Bei chronischen Ekzemen ist die Haut derb, trocken, rau und reisst ein (Rhagaden).

Stufentherapie

Die Behandlung des Handekzems richtet sich nach dem Schweregrad und erfolgt in Stufen:

Systemische Therapie bei schwerem chronischen Handekzem

Alitretinoin, Cyclosporin, MTX

Lokalthherapie bei aktivem Ekzem

Topische Kortikosteroide
Topische Calcineurininhibitoren

Hautreinigung: Syndets, Reinigungsgele, gründliches Abtrocknen

Pflege: rückfettend mit Cremes, Salben

Schutz: Handschuhe, Hautschutzpräparate

Meidung von Irritantien (Nassarbeiten, Seife, Desinfektionsmitteln, Lösungsmitteln, Chemikalien) und Kontaktallergenen
Schutz vor mechanischer Belastung

Allgemeine Tipps / Behandlungsplan

Hautschutz



- Vor der Arbeit, nach Pausen geeignete Hautschutzsalben auftragen
- Vor längerem Tragen von Handschuhen
- Nach dem Händewaschen
- Hautschutzsalben entsprechend Tätigkeiten auswählen (möglichst ohne Duft- und Konservierungsstoffe)
- Direkten Kontakt mit Wasch- und Reinigungsmitteln, Verdünnern meiden

Zuhause:

Notizen:

Arbeit:

Handschuhe



- Bei Feuchtarbeiten Handschuhe tragen
- Bei längerem Tragen, Schwitzen sowie akuten Hautveränderungen Baumwollhandschuhe unter diese Handschuhe ziehen
- Bei Umgang mit Chemikalien geeignete Handschuhe mit entsprechender Stabilität auswählen
- Bei Allergien Kontakt zu auslösenden Allergenen meiden, geeignete Handschuhe (ungepudert) tragen

Zuhause:

Notizen:

Arbeit:

Hautreinigung



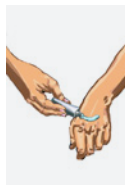
- Zu häufiges Händewaschen vermeiden
- Lauwarmes, nicht heisses Wasser benutzen
- Syndets (pH 5.5) verwenden
- Hände einschliesslich Fingerzwischenräume gut abspülen und mit weichen (Einmal-) Handtüchern abtrocknen

Zuhause:

Notizen:

Arbeit:

Hautpflege



- Pflege der Hände mehrmals pro Tag (einfetten mit Cremes oder Salben)
- Fingerspitzen und -zwischenräume nicht vergessen
- Pflegeprodukte mit Moisturizer (Harnstoff, Glycerin) benutzen
- Möglichst Pflegecreme, -salbe ohne Duft- und Konservierungsstoffe verwenden

Zuhause:

Notizen:

Arbeit:

Inselspital

Universitätsklinik für Dermatologie

Hauttestlabor

CH-3010 Bern

Tel. +41 31 632 22 18

www.dermatologie.insel.ch

Anmeldung

Handkzemschulung erfolgt über

Hauttestlabor

Universitätsklinik für Dermatologie

Tel. +41 31 632 22 80

E-Mail: derma.hauttest@insel.ch

Information

www.suva.ch/hauschutz

www.2haende.ch

www.sapros.ch

Mit freundlicher Unterstützung von

Avène: www.avene.ch

Galderma: www.galderma.com

Curatis: www.curatis.com

Illustrationen

Aldona von Gunten