

# Sinus pilonidalis (haarnestcyste)

De folder is bedoeld voor cliënten met een sinus pilonidalis, voor familieleden, mantelzorgers of andere betrokkenen.

## **Wat is een sinus pilonidalis?**

Een sinus pilonidalis, ook wel haarnestcyste genoemd, wordt veroorzaakt door ingegroeide haartjes in de bilnaad. Dit uit zich als een of meerdere kleine openingen of intrekkingen van de huid in de bilnaad.

## **Klachten:**

- Pijn of jeuk in de bilnaad
- Evacuatie van bloederig, troebel vocht, via een of meerdere openingen in de bilnaad
- Ontstaan van een pijnlijke zwelling of abces in de bilnaad

Een haarnestcyste geeft meestal klachten in de vorm van pijn rond de bilnaad, vooral bij zitten en bukken. De pijn verdwijnt zodra de spanning afneemt. Dat gebeurt wanneer er wat pus of vocht uit de cyste komt. U merkt soms wat vlekken in het ondergoed op.

## **Oorzaken:**

Het is niet helemaal duidelijk hoe een sinus pilonidalis ontstaat. Vermoedelijk gaat een haartje in de bilnaad ingroeien, door de vorm van de bilnaad en het schuren van de billen. De kans op het ontwikkelen van een haarnestcyste is groter bij meer beharing en een zittend beroep. De aandoening komt het vaakst voor bij mannen met een leeftijd tussen 20 en 40 jaar oud.

## **Behandelmogelijkheden:**

Als overbeharing een rol speelt dan kan het helpen het gebied te ontharen. Tegenwoordig kan dat ook met laserontharing. Dit is een behandelmethode waarbij door middel van een laser haartjes worden verwijderd. Dit kan uitbreiding en/of het terugkomen van de aandoening voorkomen. Er zijn ook patiënten waarbij overbeharing helemaal geen rol speelt. Ook is het belangrijk door goede hygiëne het gebied rustig te houden. Wanneer de klachten hinderlijk zijn, kan worden besloten tot een operatie over te gaan.

## **Nabehandeling na een operatie:**

Vanwege de plaats van de wond zijn de eerste dagen na de operatie problemen te verwachten. Voornamelijk zullen dat pijnklachten zijn, vooral bij zitten en op de rug liggen. Milde pijnstillers (bijvoorbeeld paracetamol) kunnen de pijn verlichten. Geleidelijk aan zullen de pijnklachten verdwijnen. De arts of wondverpleegkundige zal u adviseren hoe u het beste de wond kunt verzorgen.

Het gebied ontharen en zorgen voor een goede hygiëne zijn zeer belangrijk. Advies is om hier zo snel mogelijk mee te beginnen vanaf de start van de behandeling tot zeker na de wondgenezing, maar bij voorkeur langer. Deze maatregelen zijn nodig om herhaling (recidief) van de aandoening te voorkomen.

## Overige adviezen

### Ondergoed:

Draag ruimzittend ondergoed van natuurlijke vezels, zoals katoen, zijde of linnen. Ondergoed van natuurlijke vezels absorbeert, ademt en beschadigt de huid minder. Strings dienen vermeden te worden, omdat dit voor extra wrijving zorgt. Katoenen ondergoed dient op minimaal 60 graden gewassen te worden, zodat hardnekkige bacteriën voldoende worden verwijderd.

### Douchen:

Gebruik tijdens het douchen een handdouchekop om ontlasting, lichaamsvuil en huidschilfers uit de bilnaad te verwijderen. Zorg dat de bilnaad tot in de diepte wordt gereinigd met alleen water. Al het lichaamsvuil, waaronder urine, afscheiding en afgeschilferde cellen zijn namelijk wateroplosbaar. Probeer te voorkomen dat er losse hoofdharen in de bilnaad achterblijven door lichtjes voorover te buigen, zodat het water door de diepste delen van de bilnaad kan stromen.

### Zeep:

Zeep droogt de huid uit en verstoort de huidbarrière. Doordat de huid hier tegen elkaar aan ligt, kunnen zeepbestanddelen de huid irriteren. Dit leidt tot jeuk en irritaties. Indien zeep toch wenselijk is, gebruik dan een product dat geur- en kleurloos is, zo min mogelijk schuimt en niet zuur is. Spoel het product vervolgens goed uit de bilnaad weg met water.

### Ontharingsmethode(s):

Ontharingscrèmes worden afgeraden, omdat deze allergische reacties kunnen veroorzaken en ze de kans op herhaling niet verminderen. Scheren wordt afgeraden, omdat het de kans op herhaling verhoogt. Laseren kan een veilige methode zijn om te ontharen. Er zijn gemiddeld 8 tot 10 behandelingen nodig met een interval van 6 weken. Echter, is er gebrek aan wetenschappelijk bewijs dat deze behandeling daadwerkelijk het gewenste effect heeft bij sinus pilonidalis.

### Lichamelijke activiteit:

Bewegen is gezond. Het is onduidelijk wat voor effect sporten, zoals fietsen, zwemmen en hardlopen, op het ontstaan en de genezing van een sinus pilonidalis heeft. Overleg met uw arts wanneer u deze activiteiten weer kunt uitvoeren.

### Zitten:

Mensen met een zittend beroep kunnen een hogere kans hebben op een sinus pilonidalis. Echter is het onduidelijk wat voor effect lang zitten op het ontstaan en de genezing van een sinus pilonidalis heeft. Voor een optimaal resultaat dienen de hygiëneadviezen opgevolgd te worden in combinatie met een andere behandeling, zoals een (chirurgische) behandeling.



### SCHOONHOUDEN

De bilpleet is een gevoelig en kwetsbaar gebied. Houd daarom de bilpleet te allen tijde schoon en droog.



### ZORGVULDIGE AANDACHT

Controleer elke dag de bilregio, zodat herhalingen en infecties voorkomen kunnen worden.



### TOILETBEZOEK

Gebruik geen vochtig toilet papier, omdat dit mogelijk irriterend werkt op de huid.



### ONDERGOED

Draag ruimzittend ondergoed van natuurlijke vezels. Wissel elke dag van ondergoed en was het op minimaal 60 graden.



### DOUCHEN

Douche minimaal éénmaal daags. Gebruik een handdouchekop om de bilnaad in de diepte uit te sproeien.



### ZEEP

Gebruik geen douche- en badproducten, dit leidt tot jeuk en irritaties.



### BESCHERMING

Om de bilregio te beschermen en af te dekken kan maandverband, absorberend verband of droge gaaasjes worden gebruikt. Dit draagt namelijk bij aan een droge huid en dus aan de wondgenezing.



### HANDDOEK

Dep de huid na het wassen zorgvuldig droog met een schone, niet pluizende handdoek. Dit voorkomt irritatie van de huid.



### SPOELEN

Spoel en droog de bilregio na elke stoelgang om fecale besmetting te voorkomen.



### PRODUCTGEBRUIK

Gebruik geen bodylotion/crèmes, desinfectiemiddelen en/of talkpoeder.



### ONTHARINGSMETHODEN

Scheren en ontharingscrèmes worden afgeraden. Laseren kan een veilige methode zijn om de bilnaad te ontharen.



### LICHAMELIJKE ACTIVITEIT

Overleg met uw arts wanneer u weer mag sporten.



### ZITTEN

Overleg met uw arts wanneer u weer mag zitten. Indien dit weer mag, is het aan te raden om niet te lang te zitten, om op een zachte zitting te zitten, rechtop te zitten, zitten af te wisselen met staan en liggen en niet op de sinus/wond te zitten.



### BEDDENGOED

Verschoon regelmatig het beddengoed en vermijd haren van huisdieren in bed.



### KAPPERSBEZOEK

Vermijd afgeknipte haren bij de sinus tijdens of na een kappersbezoek.



### ROKEN

Rokers hebben meer kans op een sinus pilonidalis abces en meer kans op terugkomst op de ziekte of wondcomplicaties na een operatie.

## Wat kunt u van het wondteam en de wondverpleegkundige verwachten?

De wondverpleegkundige zal de voortgang van de wondgenezing monitoren. Dit kan door middel van foto's die gemaakt worden door bijvoorbeeld de wondaandachtvelders werkzaam in de wijkteams. Indien het nodig is dat de wond goed gereinigd wordt of er zijn complicaties dan zal de wondverpleegkundige in overleg met u een huisbezoek inplannen.

## Contact opnemen met de wijkverpleging of wondverpleegkundige?

Dit kan door naar de zorglijn te bellen op nummer: 088 – 126 3 126.



### Wondteam Vérian

Jean Monnetpark 1

7336BA Apeldoorn

Teamwondzorg@verian.nl

Bereikbaar: op werkdagen van 08:00 tot 16:30