

Handkzeme



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. Hautirritation 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 chronischem Handekzem:** Alitretinoin, Cyclosporin, Methotrexat

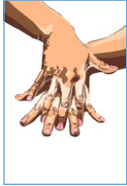
- **Lokaltherapie bei aktivem Ekzem:**
Topische Kortikosteroide
Topische Calcineurininhibitoren

- **Hautreinigung:** Syndets, Reinigungsgele, gründliches Abtrocknen
Pflege: rückfettend mit Cremes, Salben
Schutz: Handschuhe, Hautschutzpräparate

- **Meidung von Irritantien (Nassarbeiten, Seife, Desinfektionsmittel, Lösungsmittel, 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

Hautschutz Zuhause:	Notizen:
Hautschutz Arbeit:	

Handschuhe



- Bei Feuchtarbeiten Handschuhe (Gummi, PVC) 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

Handschuh Zuhause:	Notizen:
Handschuh Arbeit:	

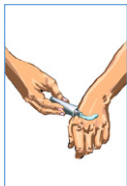
Hautreinigung



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

Syndet Zuhause:	Notizen:
Syndet Arbeit:	

Hautpflege



- Hände mehrmals täglich einfetten (Cremes oder Salben)
- Fingerspitzen und -zwischenräume nicht vergessen
- Pflegeprodukte mit Moisturizern wie Harnstoff (Carbamid, Urea) benutzen
- Pflege der Hände nach der Arbeit und während der Nacht
- Möglichst Pflegecreme, -salbe ohne Duft-, Konservierungsstoffe verwenden

Pflegecreme, -salbe Zuhause:	Notizen:
Pflegecreme, -salbe Arbeit:	

Inselspital
Universitätsklinik für Dermatologie
CH-3010 Bern
Tel. +41 31 632 22 18
www.dermatologie.insel.ch

ANMELDUNG

Handkzemschulung erfolgt über
Derματοallergologisches Labor
Universitätsklinik für Dermatologie
Telefon +41 31 632 22 80

INFORMATIONEN

www.suva.ch/hauschutz
www.2haende.ch
www.sapros.ch

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON

Avene: www.aveno.de
Calderma: www.galderma.de
kha: www.hans-karrer.de

ILLUSTRATIONEN

Aldona von Gunten