Haaruitval en haarveranderingen bij behandelingen tegen kanker

Wat er met het haar kan gebeuren, wat je zelf kunt doen en wanneer je contact opneemt

Het doel van deze folder

Deze folder helpt je meer te begrijpen van haaruitval (alopecia) en veranderingen in kleur en structuur van het haar door de behandeling tegen kanker. Je leest over de oorzaken, het voorkomen en de praktische adviezen.



Wat is haaruitval door de behandeling tegen kanker?

Haaruitval is een veelvoorkomende bijwerking van chemotherapie, doelgerichte therapie, bestraling, immunotherapie en operaties. Deze behandelingen kunnen de cellen in de haarwortel beschadigen die zorgen voor de haargroei, de structuur en de kleur. Al het lichaamshaar kan zijn aangedaan: hoofdhaar, wimpers, wenkbrauwen, armen, benen, oksels en schaamstreek.

Haaruitval verschilt per persoon, in moment van optreden en in verdeling. Je kunt al het haar verliezen of plekken, of merken dat de structuur, de kleur of de dichtheid verandert. Het haar kan langzaam uitvallen, of droger en dunner worden, en soms juist dikker of krulliger. Meestal groeit het haar maanden na het einde van de behandeling terug.
Soms blijft het langer dan zes maanden dun.

Hoe ziet het eruit per behandeling?

1. **Chemotherapie:** de haaruitval begint meestal twee weken na de eerste of tweede kuur via het infuus. Al het lichaamshaar kan uitvallen, volledig of in plekken. De haaruitval is meestal tijdelijk. Houdt zij langer dan zes maanden na de laatste kuur aan, dan heet dat persisterende alopecia door chemotherapie; dat is zeldzaam en komt vooral voor na behandeling van borstkanker en na een stamceltransplantatie.
2. **Hormonale therapie:** komt voor bij de behandeling van borstkanker. De haaruitval begint meestal na twee tot zes maanden, soms pas na jaren. Het haar valt zelden helemaal uit; het wordt vooral dunner op de kruin en bij de voorste haarlijn. Omdat het de hele behandeling aanhoudt, kan het veel invloed hebben op de kwaliteit van leven.
3. **Doelgerichte therapie:** het haar valt meestal niet helemaal uit, maar kan lichter, dunner, krulliger of droger worden. Wimpers en wenkbrauwen kunnen langer en dikker worden, en er kan ongewenste haargroei ontstaan op de wangen.
4. **Bestraling:** na bestraling van het hoofd kan de hoofdhuid ontstoken raken en kan het haar tijdelijk uitvallen in de vorm van het bestraalde gebied. Bij een hoge of langdurige dosis kan de haaruitval blijvend zijn, vooral als er tijdens de bestraling roodheid, korsten en pijn waren.

Chemotherapie die vaak haaruitval geeft	cyclofosfamide, doxorubicine, epirubicine, fluorouracil, gemcitabine, ifosfamide, idarubicine, carboplatine en cisplatine, docetaxel en paclitaxel, en combinaties van middelen
Hormonale therapie die vaak dunner haar geeft	anastrozol, letrozol, leuproreline, tamoxifen
Doelgerichte therapie die vaak haarveranderingen geeft	afatinib, erlotinib, cetuximab, panitumumab, osimertinib; ibrutinib, acalabrutinib; imatinib, nilotinib, dasatinib;

sorafenib, regorafenib; trametinib, binimetinib, cobimetinib; vemurafenib, dabrafenib, encorafenib; vismodegib, sonidegib

Omgaan met haaruitval

Voor veel mensen is haaruitval een van de meest ingrijpende bijwerkingen. Merk je dat het je psychisch zwaar valt, bespreek dat dan met je behandelteam en met lotgenoten. Er zijn veel manieren om haaruitval te camoufleren en ermee om te gaan.

Is haaruitval te voorkomen?

Voor de meeste behandelingen bestaat geen methode om haaruitval te voorkomen. Alleen bij chemotherapie is er een mogelijkheid: hoofdhuidkoeling. Die werkt bij 50 tot 65 van de 100 patiënten met borstkanker.

Je draagt een koude kap vóór, tijdens en tot 20 minuten à 2,5 uur na het infuus, afhankelijk van het middel. Door de kou vernauwen de bloedvaten in de hoofdhuid, waardoor minder van het medicijn de haarwortels bereikt.
Hoofdhuidkoeling wordt niet aangeraden bij kanker van het bloed. De meeste mensen verdragen het goed; hoofdpijn en het koud hebben komen het vaakst voor.

Praktische adviezen bij hoofdhuidkoeling

- Vraag je behandelteam of hoofdhuidkoeling beschikbaar is en of het bij je behandeling kan werken.
- Het resultaat verschilt per soort chemotherapie en per persoon en is niet te voorspellen. Kies daarom vóór de start van de chemotherapie al een haarwerk uit.
- Stop niet meteen als het resultaat na de eerste kuur tegenvalt. Het effect is meestal pas na de tweede kuur te beoordelen.
- Verf, blondeer of permanent je je haar, doe dat dan vóór de start van de chemotherapie. Het haar groeit tijdens de behandeling langzamer, dus uitgroei is later zichtbaar.

Verzorging van haar en hoofdhuid

- Gebruik een zachte, gladde kussensloop.
- Je mag je haar zo vaak wassen als je wilt; twee tot drie keer per week is aan te raden.
- Kam of borstel het haar voorzichtig vóór het wassen.
- Was met lauw water, shampoo van de wortel naar de punt en conditioner in omgekeerde richting. Leg het haar niet boven op het hoofd, dat geeft klitten.
- Dep het haar droog om breken te voorkomen.
- Gebruik een mild product, zoals een babyshampoo of een product voor de gevoelige hoofdhuid, als de hoofdhuid kaal, rood of pijnlijk is.
- Bescherm de hoofdhuid buiten altijd tegen de zon, met een zonnebrandmiddel, een hoed, een sjaal of een haarwerk.
- Overleg met je arts voordat je een middel gebruikt dat belooft het haar te laten teruggroeien.
- Laat je niet leiden door het woord natuurlijk op verzorgingsproducten: zulke producten zijn niet veiliger of werkzamer dan gewone producten.

Stylen, verven en ontkrullen

Tijdens de chemotherapie en de eerste zes maanden erna: niet verven met ammoniak of waterstofperoxide, niet blonderen, permanenten of ontkrullen. Een milde kleurspoeling zonder die stoffen kan wel, op een hele hoofdhuid. Bij hormonale of doelgerichte therapie en immunotherapie kan verven als je dat gewend bent en de hoofdhuid niet droog, jeukend of geïrriteerd is. Doe altijd eerst een allergietest. Vermijd trekken aan het haar en hitte als jouw haar verandert. Föhnen op een gemiddelde stand kan.

Neem contact op met je arts of verpleegkundige bij:

- een pijnlijke, rode of korstige hoofdhuid
- haar dat zes maanden na de laatste behandeling niet is teruggegroeid
- dunner wordend haar tijdens hormonale of doelgerichte therapie
- haaruitval die je psychisch zwaar valt

Is het haar zes maanden na de behandeling niet volledig terug, of wordt het dunner tijdens hormonale of doelgerichte therapie, dan is behandeling met minoxidil mogelijk. Laat je eerst door de dermatoloog onderzoeken.

Er is alles aan gedaan om ervoor te zorgen dat de informatie in deze folder juist is. Toch is niet elke behandeling geschikt of werkzaam voor iedereen. Je eigen arts kan je uitgebreider adviseren.

Vertaald en bewerkt door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de patiëntenfolder van de EADV Task Force Dermatology for Cancer Patients (2022), waarvan zij lid is. Oorspronkelijke Engelse folder: eadv.org. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.