# Handeczeem

Soorten, oorzaken, bescherming en behandeling

**Het doel van deze folder**

Deze folder is voor mensen met eczeem aan de handen, met of zonder constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd. Je leest hoe handeczeem ontstaat, hoe je je handen beschermt en hoe het wordt behandeld.

## Wat is handeczeem?

Handeczeem is eczeem aan de handen en vingers. Het komt veel voor en kan veel last geven: pijnlijke kloven, jeuk, blaasjes en moeite met werken of het huishouden. Vaak is het een mix van oorzaken.

- Aanleg: mensen met constitutioneel eczeem krijgen vaker handeczeem.
- Irritatie: vaak handen wassen, nat werk, zeep, schoonmaakmiddelen en wrijving.
- Contactallergie: bijvoorbeeld voor rubber, nikkel, parfum, conserveermiddelen of haarverf.

Er zijn verschillende vormen: een droge, ruwe huid met kloven, jeukende blaasjes aan de zijkant van de vingers, of een dikke, verhoornde huid in de handpalm.

## Je handen beschermen

### Wassen

- Was de handen alleen als het nodig is, met lauw water en weinig zeep. Spoel goed af.
- Droog goed af, ook tussen de vingers.

### Invetten

- Vet de handen minstens twee keer per dag in, en na elke keer handen wassen.
- Een zalf beschermt beter dan een crème. Gebruik overdag eventueel een crème en 's nachts een zalf.
- Smeer ook als het eczeem weg is.
- Bij een dikke, verhoornde huid kan een crème met ureum of salicylzuur helpen.

### Handschoenen

- Draag handschoenen bij nat werk, afwassen, schoonmaken en tuinieren.
- Draag katoenen handschoenen onder rubber of plastic handschoenen. Anders wordt de huid binnen 10 tot 15 minuten nat en geïrriteerd.
- Draag 's nachts katoenen verbandhandschoenen over de zalf. Dan trekt de zalf beter in.
- Doe ringen af bij nat werk en als je smeert.

## De behandeling

De basis is vette zalf en bescherming. Daarnaast:

- Hormooncrème: bij handeczeem meestal een sterke klasse, één keer per dag, hooguit 6 weken. Daarna bouw je af naar 2 tot 3 keer per week.
- Tacrolimuszalf 0,1% kan als onderhoud 2 keer per week, bijvoorbeeld als hormooncrème niet goed past.
- Lichttherapie op de handen kan bij hardnekkig handeczeem.
- Bij ernstig, langdurig handeczeem kan de dermatoloog een crème met delgocitinib voorschrijven (voor volwassenen, sinds 2024 geregistreerd) of tabletten, zoals alitretinoïne. Alitretinoïne mag niet in de zwangerschap en vraagt strikte anticonceptie.

## De plakproef

Blijft handeczeem bestaan, komt het steeds terug of zit het precies waar een stof de huid raakt? Dan kan een contactallergie meespelen. De dermatoloog kan dat onderzoeken met een plakproef. Neem je eigen producten en werkhandschoenen mee, of foto's van de ingrediëntenlijsten.

## Werk

Handeczeem hangt vaak samen met werk. Overleg met de bedrijfsarts. Die kijkt naar je werkplek, handschoenen en producten. Bij werkgerelateerd handeczeem werken de dermatoloog en de bedrijfsarts samen. Meer lees je in de folder Eczeem op school en op het werk.

### Neem contact op met je arts bij:

- handeczeem dat na 6 weken goed behandelen niet beter is
- eczeem precies waar een product of handschoen de huid raakt
- pijnlijke kloven of handeczeem dat je werk belemmert
- gele korsten, pus of rode strepen op de hand of arm

### Neem dezelfde dag contact op bij:

- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.
- een rode, warme, pijnlijke hand met koorts

## Veelgestelde vragen

### Hoe lang duurt handeczeem?

Dat verschilt. Met goede bescherming en behandeling wordt het meestal rustiger. Het herstel van de huid duurt weken tot maanden, ook als de plekken al weg lijken.

### Welke handschoenen zijn het best?

Dat hangt af van de stof. Kies poedervrije handschoenen en draag katoen eronder. Bij een rubberallergie zijn handschoenen zonder rubberversnellers nodig.

*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.*

*Samengesteld door dr. Annemie Galimont, dermatoloog, naar de NVDV-richtlijn Handeczeem (2020) en de NVDV-richtlijn Constitutioneel eczeem (module Arbeid en CE). Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*