Lichttherapie bij eczeem

Een kuur met UVB-licht als smeren niet genoeg helpt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met constitutioneel eczeem, ook wel atopisch eczeem genoemd, die lichttherapie krijgen of overwegen. Je leest wat lichttherapie is, voor wie het is, hoe een kuur gaat, welke bijwerkingen er zijn en welke combinaties niet mogen.

Wat is lichttherapie?

Bij lichttherapie wordt de huid belicht met ultraviolet licht. Meestal is dat smalspectrum-UVB: een klein, goed werkend deel van het UVB-licht. Het licht remt de afweercellen in de huid die bij eczeem te actief zijn. Daardoor worden ontsteking en jeuk minder.

Lichttherapie geneest eczeem niet. Na de kuur kan het eczeem na kortere of langere tijd terugkomen. Je blijft daarom de vettende crème smeren en volgt de onderhoudsbehandeling die je arts adviseert.

Lichttherapie is geen zonnebank

Een zonnebank geeft vooral UVA-licht, zonder controle van de dosis. Dat helpt niet tegen eczeem en vergroot de kans op huidkanker. Ga daarom niet onder de zonnebank, ook niet tussen de kuren door.

Voor wie?

Lichttherapie is een gewone volgende stap voor volwassenen met eczeem dat met goed smeren niet genoeg verbetert. De dermatoloog schrijft het voor. Bij kinderen is te weinig bekend over het effect. Daar wordt het daarom zelden gebruikt.

Wanneer niet of alleen na overleg

- als je huidkanker hebt of hebt gehad;
- bij een ziekte waarbij de huid slecht tegen licht kan, zoals lupus;
- als je eczeem juist erger wordt door zonlicht;
- als je ciclosporine, methotrexaat, azathioprine of mycofenolaat gebruikt;
- als je medicijnen gebruikt die de huid gevoelig maken voor licht. Vertel daarom altijd welke medicijnen je gebruikt.

Hoe gaat een kuur?

- Je komt 2 tot 3 keer per week, meestal op vaste dagen, gedurende enkele maanden.
- De eerste belichting duurt kort, vaak minder dan een minuut. Daarna gaat de tijd elke keer een beetje omhoog, tot enkele minuten.
- Je staat in een cabine met lampen. Soms worden alleen de handen en voeten belicht.
- Meestal merk je na enkele weken verbetering.
- Kun je een keer niet komen? Meld het, want de dosis hangt af van hoe regelmatig je komt.

Bij elke belichting

- Je draagt een speciale bril die je ogen beschermt. Mannen bedekken het geslachtsdeel.
- Doe sieraden af en verwijder make-up, parfum en deodorant op de huid die belicht wordt.
- Volg de aanwijzingen van de verpleegkundige over smeren vóór de belichting. Na de belichting smeer je de vettende crème.
- Sta steeds op dezelfde plek en in dezelfde houding. Zo krijgt elke plek dezelfde dosis.
- Je kunt de belichting altijd stoppen door de deur te openen.

Hoeveel belichtingen?

Hoeveel belichtingen je nodig hebt, verschilt per persoon. Een kuur duurt meestal enkele maanden, met 2 tot 3 belichtingen per week. Voor eczeem is geen vast maximum vastgesteld. Elke belichting telt wel op voor de huid. Daarom is het advies:

- zo veel belichtingen als nodig en niet meer;

- stoppen als de huid rustig is, en geen belichtingen als onderhoud zonder overleg met de dermatoloog;
- tussen de kuren de vettende crème en de onderhoudsbehandeling goed volgen, zodat een nieuwe kuur minder vaak nodig is.

Je behandelaar houdt bij hoeveel belichtingen je in totaal hebt gehad. Ben je eerder elders belicht, vertel dat dan bij de start van een nieuwe kuur.

Combinaties die niet mogen

- Tacrolimuszalf en pimecrolimuscrème gebruik je niet tijdens een lichtkuur, tenzij je arts anders zegt.
- Ciclosporine en lichttherapie gaan niet samen. Ook bij methotrexaat, azathioprine en mycofenolaat wordt lichttherapie afgeraden. Na ciclosporine wacht je enkele dagen voordat je met lichttherapie begint.
- Sommige medicijnen en kruiden maken de huid gevoeliger voor licht, zoals sommige antibiotica en sint-janskruid. Meld nieuwe medicijnen bij de verpleegkundige van de lichttherapie.

Bijwerkingen

Vaak

- Een rode, warme huid, zoals bij licht verbranden. Meld het voor de volgende belichting.
- Een drogere huid en soms wat meer jeuk. Smeer goed met de vettende crème.
- Bruiner worden van de huid.

Soms

- Ontstoken haarzakjes.
- Een koortslip.
- Tijdelijk meer eczeem in het begin van de kuur.

Op lange termijn

Veel belichtingen kunnen de huid sneller laten verouderen en de kans op huidkanker vergroten. Bij smalspectrum-UVB is dat verband niet aangetoond, maar onderzoek over heel lange tijd ontbreekt. Daarom houdt je behandelaar het aantal belichtingen bij. Laat nieuwe of veranderende plekjes op de huid nakijken.

Tips tijdens de kuur

- Vermijd extra zon op de dagen van de belichting. Bescherm je huid buiten met kleding en zonnebrandcrème.
- Smeer elke dag de vettende crème, vooral na de belichting.
- Ben je zwanger of wil je zwanger worden? Lichttherapie met UVB kan in de zwangerschap. Vertel het wel aan je behandelaar.

Vergoeding

Lichttherapie in het ziekenhuis valt onder de basisverzekering en het eigen risico. Of lichttherapie bij eczeem vergoed blijft, wordt op dit moment onderzocht. Vraag je zorgverzekeraar wat voor jou geldt. Thuisbelichting is soms mogelijk. Dat gaat altijd via de dermatoloog.

Neem contact op met je arts bij:

- een huid die na de belichting rood, pijnlijk of verbrand is
- eczeem dat erger wordt tijdens de kuur
- een nieuw medicijn, of zwangerschap
- een nieuw plekje op de huid dat niet geneest of verandert

Neem dezelfde dag contact op bij:

- blaren of een hevig verbrande huid na een belichting
- snel uitbreidende blaasjes of ronde wondjes, vaak met koorts. Dit kan eczema herpeticum zijn.

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 Constitutioneel eczeem (module Foto(chemo)therapie), de NVDV-richtlijn Psoriasis (module Lichttherapie) en de productinformatie van tacrolimus, pimecrolimus en ciclosporine. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.