Lichttherapie bij psoriasis

Een kuur met UV-licht als smeren niet genoeg helpt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis die lichttherapie krijgen of overwegen. Je leest wat lichttherapie is, voor wie het is, hoe een kuur gaat, welke bijwerkingen er zijn en wat je zelf kunt doen.

Wat is lichttherapie?

Bij lichttherapie wordt de huid belicht met ultraviolet licht (UV-licht). Meestal is dat smalspectrum-UVB (311 nanometer): een klein, goed werkend deel van het UVB-licht. Het licht remt de afweercellen in de huid die bij psoriasis te actief zijn. De plekken worden dunner en minder rood en schilferen minder.

Lichttherapie is een kuur en geneest psoriasis niet. Na de kuur blijft de huid vaak een tijd rustig. Daarna kan de psoriasis terugkomen.

Soorten lichttherapie

- **Smalspectrum-UVB.** Dit is de eerste keus. Je staat in een cabine met lampen. Soms worden alleen de handen en voeten belicht.
- **PUVA**, lichttherapie met UVA-licht na een middel dat de huid gevoeliger maakt voor licht, wordt nog maar zelden gegeven, alleen als UVB niet genoeg helpt.
- **Excimerlaser of excimerlamp.** Hiermee belicht de arts alleen losse, hardnekkige plekken. Bij de laser krijgt de huid eromheen geen licht.

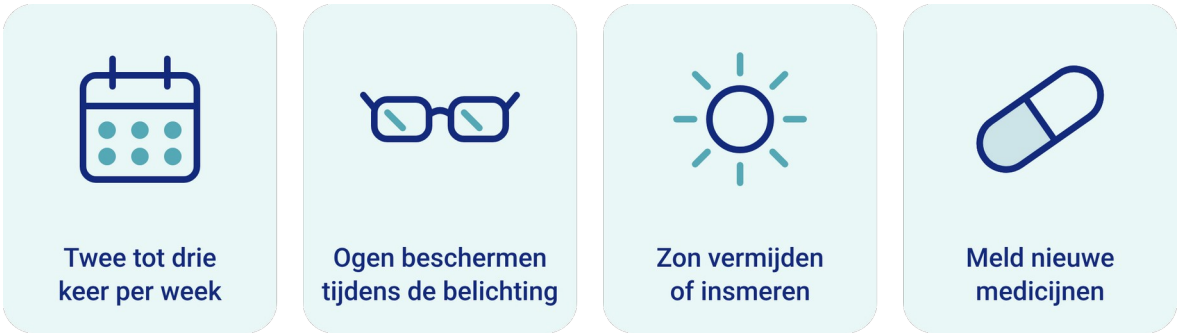
Voor wie?

Lichttherapie is een gewone volgende stap als smeren niet genoeg helpt, ook bij psoriasis in de plooien of in het gezicht. UVB is ook in de zwangerschap veilig.

Bij kinderen gebruikt de dermatoloog lichttherapie alleen met mate, en extra voorzichtig onder de 12 jaar. Kinderen krijgen geen thuisbelichting.

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 psoriasis juist erger wordt door zonlicht;
- als je ciclosporine gebruikt, of als je dat binnenkort gaat gebruiken;
- als je huid heel snel verbrandt, bij epilepsie of als je al heel vaak bent belicht.



Hoe gaat een kuur?

- Je komt 2 tot 3 keer per week, meestal op vaste dagen.
- De eerste belichting duurt kort. De dosis gaat daarna stap voor stap omhoog.
- Meestal zie je na 2 tot 3 weken verbetering. Het volle effect zie je vaak na enkele weken tot een paar maanden.
- Kun je een keer niet komen? Meld het dan.

Thuisbelichting

UVB kan ook thuis, met een lamp via de dermatoloog. Dat werkt even goed als in het

ziekenhuis. Je volgt een vast schema en komt regelmatig op controle.

Bij elke belichting

- Je draagt een speciale bril die je ogen beschermt.
- Mannen bedekken het geslachtsdeel als daar geen psoriasis zit.
- Dek steeds precies dezelfde plekken af. Als een afdekking 1 centimeter verschuift, kan de rand al verbranden.
- Sta steeds op dezelfde plek en in dezelfde houding.
- Doe sieraden af en verwijder make-up, parfum en deodorant op de huid die belicht wordt.
- Smeer vlak voor de belichting geen middel met salicylzuur. Na de belichting smeer je de vettende crème.

Hoeveel belichtingen?

Een kuur met UVB duurt meestal enkele weken tot een paar maanden. Elke belichting telt op voor de huid. Daarom is het advies:

- zo veel belichtingen als nodig en niet meer;
- stoppen als de huid rustig is, dus geen belichtingen als onderhoud;
- liefst niet meer dan 2 kuren per jaar.

Je behandelaar houdt het aantal belichtingen bij, bijvoorbeeld in een UV-paspoort. Ben je eerder elders belicht, vertel dat dan.

Combinaties

- Ciclosporine en lichttherapie gaan niet samen.
- Acitretine kan juist samen met lichttherapie. Dat werkt beter en er is minder licht nodig.
- Een vitamine D-zalf zonder hormoon kan samen met lichttherapie. Andere medicijnzalven gebruik je tijdens een kuur alleen als je dermatoloog dat afspreekt.
- Sommige medicijnen en kruiden maken de huid gevoeliger voor licht. Meld nieuwe medicijnen altijd bij de lichttherapie.

Bijwerkingen

Vaak

- Een rode, warme huid, zoals bij licht verbranden. Meld het voor de volgende belichting.
- Jeuk en een droge huid.
- Bruiner worden van de huid.
- Blaren na de excimerlaser.

Op lange termijn

Veel belichtingen laten de huid sneller verouderen en vergroten de kans op huidkanker. Bij UVB is die kans klein. Kreeg je vroeger PUVA, dan is de kans groter. Vertel dat aan je arts. Laat nieuwe of veranderende plekjes op de huid nakijken.

Tips tijdens de kuur

- Vermijd extra zon, vooral op de dagen van de belichting. Bescherm je huid buiten met kleding en zonnebrandcrème.
- Ga niet onder de zonnebank, ook niet tussen de kuren door.

Vergoeding

Lichttherapie valt onder de basisverzekering en het eigen risico. Vraag je zorgverzekeraar wat voor jou geldt.

Neem contact op met je arts bij:

- een huid die na de belichting rood, pijnlijk of verbrand is
- psoriasis die 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

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 Psoriasis en de NHG-Standaard Psoriasis. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.