# Psoriasis op de hoofdhuid

In drie stappen: losweken, uitwassen en behandelen

**Het doel van deze folder**

Deze folder is voor mensen met psoriasis op de hoofdhuid en voor ouders van kinderen met psoriasis op het hoofd. Je leest hoe je de schilfers loswerkt, hoe je het voorgeschreven middel goed gebruikt en wat je zelf kunt doen.

## Psoriasis op het hoofd

Ruim de helft van de mensen met psoriasis heeft ook plekken op de hoofdhuid. Bij sommige mensen begint het daar. De plekken zitten vaak aan de haargrens, bij de slapen, in de nek en achter de oren.

Je ziet rode plekken met dikke, witte schilfers die vast blijven zitten. De plek heeft een scherpe rand en loopt vaak net over de haargrens heen, op het voorhoofd of in de nek. De schilfers kunnen in het haar hangen en op je kleding vallen. De hoofdhuid kan jeuken of trekken.

## Is het psoriasis of roos?

Roos geeft kleine, witte of grijze schilfers, verspreid over de hoofdhuid. Bij seborroïsch eczeem zijn de schilfers vaak gelig en vettig, en doen ook de wenkbrauwen en de plooien naast de neus mee. Psoriasis geeft dikkere schilfers op afgegrensde plekken. Het verschil is niet altijd goed te zien. Laat de huisarts ernaar kijken als je twijfelt of als het niet overgaat.

## Waarom eerst de schilfers?

Een dikke laag schilfers houdt het middel tegen. Het komt dan niet bij de ontstoken huid en werkt niet. Daarom behandel je de hoofdhuid in drie stappen, in deze volgorde. Zodra de schilfers grotendeels weg zijn, kun je stap 1 overslaan. Komen er weer dikke schilfers, dan begin je opnieuw met stap 1.




## Stap 1: losweken

- Masseer 's avonds een vette zalf in op de plekken met schilfers. Dat is een zalf zonder werkzame stof, zoals cetomacrogolzalf of lanettezalf. Bij dikke, vastzittende schilfers schrijft je arts vaak een middel met salicylzuur 10% voor. Dat maakt de schilfers sneller los.
- Laat de zalf een nacht inwerken.
- Bescherm je kussen met een douchemuts of een oude sloop.

## Stap 2: uitkammen en uitwassen

- Kam 's ochtends de losgeweekte schilfers voorzichtig uit met een fijne kam. Beschadig de hoofdhuid niet.
- Doe de shampoo eerst in het droge, vette haar. Masseer goed en laat een paar minuten

intrekken. Spoel pas daarna uit met water. Zo spoelt het vet goed uit.

- Was daarna nog een keer, eventueel met een shampoo met koolteer tegen schilfers en jeuk. Laat die minstens een halve minuut inwerken en spoel goed uit.

## Stap 3: behandelen

- Breng het voorgeschreven middel aan op de schone hoofdhuid, als het haar nog nat is.
- Trek met een kam scheidingen in het haar. Zo komt het middel op de plekken en niet in het haar.
- Vaak is 1 tot 1,5 ml genoeg. Masseer het goed in en spoel het niet uit.

## Weinig schilfers

Heb je weinig schilfers, dan kun je stap 1 overslaan. Een shampoo met koolteer is dan vaak genoeg om ze los te krijgen. Was de eerste 10 dagen om de dag, daarna 2 tot 3 keer per week. Ben je zwanger of geef je borstvoeding, gebruik dan geen koolteer.

## Welke middelen?

Op de hoofdhuid gebruik je geen zalf als behandeling, omdat die in het haar blijft hangen. Je arts schrijft daarom een lotion, gel, schuim of shampoo voor.

- Een hormoonlotion, -gel of -schuim (corticosteroïd). Je smeert het 1 keer per dag. Elke dag smeren doe je hooguit 2 tot 4 weken. Daarna smeer je zo nodig nog 3 dagen achter elkaar per week, zoals je arts heeft gezegd.
- Een gel of schuim met calcipotriol (vitamine D) en betamethason (hormoon) samen. Je gebruikt dit 1 keer per dag, 4 weken lang. Daarna kun je het schuim zo nodig 2 keer per week blijven gebruiken, volgens het schema van je arts. Gebruik hooguit 15 gram per dag.
- Een shampoo met een hormoon. Die laat je een korte tijd inwerken voordat je uitspoelt. Volg de tijd op het etiket.

## Hoe snel helpt het?

Als je de drie stappen goed volgt, zie je meestal binnen 2 weken verbetering. In het begin doe je de stappen elke dag. Met salicylzuur zijn de dikke schilfers vaak in 2 tot 3 dagen los. Psoriasis op het hoofd kan terugkomen. Begin dan op tijd weer met de stappen.

## Wat je zelf kunt doen

- Was je haar met een milde shampoo zonder parfum.
- Was met je vingertoppen en houd je nagels kort. Krab niet en peuter niet aan de schilfers. Beschadiging kan nieuwe plekken geven.
- Föhn niet te heet en niet te dichtbij. Een droge hoofdhuid jeukt en schilfert meer.
- Laat de kapper weten dat je psoriasis hebt. Een vaste kapper kent je hoofdhuid en ziet veranderingen.
- Kleuren of permanenten kan meestal als je hoofdhuid rustig is. Is de hoofdhuid open, rood of net behandeld, stel het dan uit.

## Haaruitval

Door psoriasis of door krabben kan je tijdelijk meer haar verliezen. Als de hoofdhuid rustiger wordt, groeit het haar meestal weer terug. Blijven er kale plekken, laat de huisarts er dan naar kijken.

## Bij kinderen

Ook bij kinderen werkt de aanpak in drie stappen. Salicylzuur gebruik je niet bij kinderen jonger dan 2 jaar. Bij kinderen van 2 tot 4 jaar alleen op een klein stukje huid en alleen als de arts dat zegt. Laat je kind niet krabben, knip de nagels kort en leg uit waarom het smeren nodig is.

**Neem contact op met je huisarts bij:**

- psoriasis op het hoofd die na 4 weken goed behandelen niet beter is
- veel jeuk of pijn van de hoofdhuid
- haaruitval die niet herstelt, of kale plekken
- twijfel of het psoriasis is
- pus, korsten of een pijnlijke, warme zwelling op de hoofdhuid

*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 (2024), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023) en het e-book Psoriasis en eczeem ontcijferd. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.*