Psoriasis van de huid en de nagels

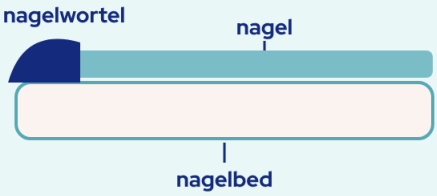
De vormen, nagelpsoriasis en wat je zelf doet

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis van de huid of de nagels. Je leest welke vormen er zijn, wat je ziet aan de nagels en wat je zelf doet om je huid en nagels te sparen.

Nagelpsoriasis: waar de ontsteking zit

De plek van de ontsteking bepaalt wat je ziet en hoe snel het beter wordt.



Kijk waar de afwijking begint:
bij de wortel of bij de vrije rand.

In de nagelwortel

- putjes en dwarse groeven
- witte vlekjes
- een brokkelige nagel
- beter pas na maanden

In het nagelbed

- loslating vanaf de rand
- gele olievlekken
- verdikking onder de nagel
- sneller beter

Wat psoriasis is

Psoriasis is een ontstekingsziekte van de huid. Ongeveer twee tot drie op de honderd mensen hebben het. In Nederland zijn dat enkele honderdduizenden mensen. Psoriasis is niet besmettelijk.

Normaal duurt het een paar weken voordat een nieuwe huidcel aan de oppervlakte komt en afschilfert. Bij psoriasis gaat dat in een paar dagen. De cellen rijpen niet goed uit en stapelen zich op. Zo ontstaan dikke, rode plekken met schilfers.

Wat psoriasis kan uitlokken

Erfelijke aanleg speelt mee. Daarnaast kunnen stress, infecties, sommige medicijnen, beschadiging van de huid, overgewicht, roken en alcohol psoriasis uitlokken of erger maken.

De vormen

Vorm	Hoe je het herkent
Gewone psoriasis	Scherp begrensde, rode, dikke plekken met witte schilfers, aan beide kanten. Vooral op de ellebogen, knieën en hoofdhuid.
Op de hoofdhuid	Vooral langs de haargrens, bij de slapen en in de nek. Scherp begrensd, met vastere schilfers dan roos.
In de plooien	In de liezen, oksels, onder de borsten en in de bilnaad. Rood-roze en glanzend, meestal zonder schilfers.
Druppelvormig	Kleine plekjes als druppels, vaak bij kinderen en jonge volwassenen na een keelontsteking.

Vorm	Hoe je het herkent
Op handen en voeten	Op de handpalmen en voetzolen. Soms met kleine blaasjes met pus, die niet besmettelijk zijn.
Op de nagels	Bij ongeveer de helft van de mensen met psoriasis, en bij de meeste mensen met artritis psoriatica.

Nagelpsoriasis

Nagelpsoriasis kan pijn doen en het lopen lastig maken. Waar je naar kijkt, is waar de afwijking begint. Zit de ontsteking in de nagelwortel, dan zie je putjes, dwarse groeven, witte vlekjes en een brokkelige nagel. Zit de ontsteking in het nagelbed, dan zie je een nagel die loslaat vanaf de rand, gele olievlekken en verdikking onder de nagel.

Nagelpsoriasis lijkt op een schimmelnagel, en ze kunnen ook samen voorkomen. Laat daarom eerst met een kweek via de huisarts vaststellen of er een schimmel is, voordat je een schimmelnagel behandelt.

Wat je zelf doet aan je nagels

- Houd je nagels kort en vijl ze recht af. Een schuine hoek geeft nieuwe druk.
- Laat de nagelriemen met rust: niet terugduwen, niet knippen en niet pulken. Bijt niet op je nagels.
- Knip een nagel die loslaat voorzichtig kort, zodat er onder de nagel geen ruimte blijft waar vuil zich ophoopt.
- Smeer de nagelriemen en de huid eromheen vaak in met een crème of zalf zonder werkzame stof.
- Gebruik geen kunstnagels, gellak of nagelcosmetica op nagels met psoriasis.
- Draag handschoenen bij nat of zwaar werk, en katoenen handschoenen of sokken bij droog werk en in de nacht.
- Draag goed passende schoenen.

Elke beschadiging lokt psoriasis uit, maakt nagelpsoriasis erger en laat de behandeling minder goed werken. Een nagel groeit langzaam, zeker aan de voet. Verbetering zie je pas na maanden. Weet dat van tevoren, dan stop je niet te vroeg.

Psoriasis op handen en voeten

- Stop met roken. Deze vorm zie je vooral bij mensen die roken.
- Draag vinylhandschoenen bij nat werk en katoenen handschoenen bij droog werk en in de nacht. Draag 's nachts katoenen sokken.
- Smeer de huid een paar keer per dag in met een vettende crème, eventueel onder huishoudfolie.
- Smeer zinkzalf in een kloofje en plak er een pleister over.

Behandeling

De huisarts of dermatoloog kiest de behandeling. Dat kan met crèmes en zalven, met lichttherapie of met tabletten en injecties. Heb je ook pijn in je gewrichten, je hiel of een dikke teen, lees dan de folder Artritis psoriatica.

Bel dezelfde dag je huisarts, of buiten kantoortijd de huisartsenpost, bij:

- een rode, warme, dikke plek met pus, een rode streep of koorts
- een wond die snel groter wordt en veel pijn doet
- een teen die koud, wit, blauw of zwart wordt
- een rood, pijnlijk oog dat lichtschuw is

Neem binnen enkele dagen contact op met je huisarts of reumatoloog bij een wondje dat na een week niet beter is, een nieuw dik, warm of pijnlijk gewricht, paarse puntjes op de huid die niet wegdrukken, of nieuwe huiduitslag of mondzweertjes.

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-Collen, dermatoloog, naar het e-book Reuma en de huid, het webinar Reuma: meer dan de gewrichten alleen! en de Toolkit Reuma en de huid (Huidopleiding, 2026). Uitgave: onlinedermatologie.nl, november 2026.