Smeren bij psoriasis

Welke middelen, hoeveel, hoe vaak en hoe je afbouwt

Het doel van deze folder

Deze folder is voor mensen met psoriasis die zalf, crème, gel of schuim gebruiken, en voor ouders van kinderen met psoriasis. Je leest waarom de vettende crème de basis is, hoe je dikke schilfers losweekt, welke medicijnen er zijn, hoeveel en hoe vaak je smeert en hoe je afbouwt.

Waarom smeren?

Veel mensen met psoriasis hebben genoeg aan smeren. De plekken worden rustiger, dunner en minder rood, en de jeuk wordt minder. Smeren werkt alleen als je het goed en lang genoeg doet.

Smeren bestaat uit drie onderdelen:

1. elke dag de vettende crème op de hele huid;
2. dikke schilfers eerst losweken;
3. een medicijn op de plekken.

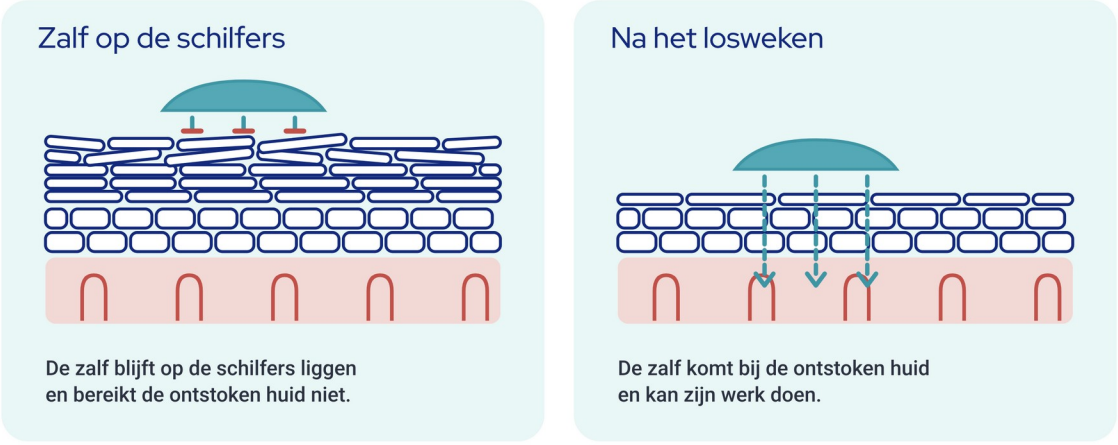
De basis: vettende crème

Een vettende crème of zalf zonder medicijn heet ook basiszalf. Die maakt de huid soepel, geeft minder schilfers en minder jeuk en beschermt de huid tegen beschadiging. Op een beschadigde plek kan namelijk nieuwe psoriasis ontstaan.

- Smeer elke dag de hele huid, ook als de plekken weg zijn.
- Smeer direct na het douchen of baden, op de nog iets vochtige huid.
- Je mag zo vaak smeren als je wilt. Veel mensen smeren 2 keer per dag: overdag een minder vette crème, 's avonds een vettere zalf.
- Kies een middel dat je prettig vindt. Dan houd je het beter vol.
- Was met lauw water en weinig zeep. Een doucheolie droogt minder uit dan zeep.
- Houd minstens een uur tussen de vettende crème en je medicijnzalf.

Eerst de schilfers, dan het middel

Een dikke laag schilfers houdt de zalf tegen.



onlinedermatologie.nl

Eerst de schilfers

Een dikke laag schilfers houdt het medicijn tegen. Week die eerst los.

- Smeer 1 keer per dag een dun laagje van een vette zalf of van een middel met salicylzuur 10% op de dikke schilfers. Je arts schrijft dat voor.
- Meestal zijn de schilfers na 2 tot 3 dagen los. Op het lichaam kijkt je arts na 2 weken hoe het gaat. Zo nodig ga je nog hooguit een week door.

- Krab of schuur de schilfers niet weg. Dat beschadigt de huid.
- Salicylzuur gebruik je niet als enige behandeling. Daarna volgt het medicijn.
- Kinderen jonger dan 2 jaar krijgen geen salicylzuur. Bij kinderen van 2 tot 4 jaar alleen op een klein stukje huid.

Voor de hoofdhuid is er een aparte folder: Psoriasis op de hoofdhuid.

De medicijnen

Hormooncrème (corticosteroïd)

Een hormooncrème remt de ontsteking. Er zijn vier sterktes, van klasse 1 (zwak) tot klasse 4 (zeer sterk). Je arts kiest de sterkte die bij de plek past:

- klasse 1 of 2 in het gezicht en in de plooien, zoals oksels, liezen en de bilnaad;
- klasse 3 op de romp, armen, benen en de hoofdhuid;
- klasse 4 op de handen en voeten.

Je smeert 1 keer per dag. 2 keer per dag werkt voor zover bekend niet beter. Met een sterke hormooncrème zie je meestal na ongeveer een week verbetering, het meeste effect na 2 tot 3 weken. Elke dag smeren doe je hooguit 2 tot 4 weken.

Bij goed gebruik is een hormooncrème over het algemeen veilig. Wie uit angst te weinig smeert, houdt vaak langer last. Te lang elke dag smeren kan de huid dun maken, vooral in het gezicht, de plooien en op de geslachtsdelen. Er kunnen dan striae of zichtbare bloedvaatjes ontstaan die niet meer weggaan. Daarom bouw je af.

Vitamine D-zalf

Een vitamine D-zalf remt de te snelle groei van de huidcellen. Er bestaan twee soorten: calcipotriol en calcitriol.

- Calcipotriol gebruik je nooit in het gezicht.
- Calcitriol mag overal, ook in het gezicht en in de plooien. Het prikt daar minder.
- Smeer alleen op de plekken.
- Gebruik niet meer dan je arts voorschrijft. Van calcipotriol is dat hooguit 100 gram per week.
- De werking begint na 1 tot 2 weken. Het meeste effect zie je na 4 tot 8 weken.
- De huid kan branderig of rood worden, vooral in het gezicht en de plooien. Smeer dan minder vaak en overleg met je arts.

Vitamine D en hormoon samen

Een gel, schuim, crème of zalf met calcipotriol en betamethason samen werkt beter dan elk middel apart en irriteert minder. Je smeert het 1 keer per dag. Elke dag smeren doe je hooguit 2 tot 4 weken. Daarna smeer je het 4 dagen achter elkaar per week. Op de andere 3 dagen kun je zo nodig alleen een vitamine D-zalf gebruiken. Dit middel gebruik je niet in het gezicht, in de plooien en op de geslachtsdelen.

Andere middelen

- **Tacrolimuszalf en pimecrolimuscrème** zijn middelen zonder hormoon voor het gezicht, de plooien en de geslachtsdelen. De dermatoloog schrijft ze voor. In het begin kan de huid branderig aanvoelen. Dat gaat meestal vanzelf over.
- **Ditranol** laat je kort inwerken en spoel je daarna af, met begeleiding van de dermatoloog. Het kleurt de huid tijdelijk bruin en geeft vlekken in kleding.
- **Koolteer** wordt vooral gebruikt als shampoo voor de hoofdhuid.

Het stappenplan van de huisarts

Voor volwassenen werkt de huisarts met vaste stappen van 4 weken. Helpt een stap niet genoeg, dan volgt de volgende. Werkt het goed, dan bouw je af. Na stap 3 verwijst de huisarts je naar de dermatoloog. Kinderen krijgen klasse 2, zoals in het gezicht en de plooien.

Stap	Romp, armen, benen en hoofdhuid	Gezicht en plooien
1	Hormooncrème klasse 3, 1 keer per dag, 4 weken	Hormooncrème klasse 2, 1 keer per dag, 4 weken
2	Vitamine D-zalf 's ochtends en hormooncrème klasse 3 's avonds, 4 weken. Of het middel met vitamine D en hormoon samen, 1 keer per dag	Vitamine D-zalf (calcitriol) 's ochtends en hormooncrème klasse 2 's avonds, 4 weken
3	Hormooncrème klasse 4, 1 keer per dag, 4 weken	Verwijzing naar de dermatoloog

Hoeveel smeer je?

Voor de hormooncrème gebruik je de vingertopeenheid: een streep zalf uit de tube van de top tot het eerste kootje van de wijsvinger van een volwassene. Dat is ongeveer 0,5 gram. Het is genoeg voor een stuk huid zo groot als twee handen.

Smeer een dun laagje en wrijf het goed uit, alleen op de plekken. Was daarna je handen, behalve als je je handen zelf behandelt.

Volwassenen gebruiken per week hooguit 100 gram van klasse 2 of 3, 50 gram van klasse 4 en 100 gram vitamine D-zalf. Voor kinderen zijn de grenzen lager. Hoeveel je per lichaamsdeel nodig hebt, staat in het Smeerplan psoriasis.

Afbouwen

Zijn de plekken na 2 tot 4 weken elke dag smeren rustig, dan smeer je minder vaak. Je zoekt samen met je arts het kleinste aantal dagen per week waarop de huid rustig blijft. Bijvoorbeeld:

- een hormooncrème: daarna 3 dagen achter elkaar per week;
- het middel met vitamine D en hormoon samen: daarna 4 dagen achter elkaar per week.

Stop niet in één keer, dan komt de psoriasis vaak snel terug. Komt het terug, begin dan weer elke dag en bouw opnieuw af. Blijf de vettende crème elke dag smeren.

Smeren volhouden

Smeren kost tijd, en veel mensen worden er moe van. Zeg het dan tegen je arts. Samen zoek je een vorm die beter bij je past, zoals een gel of schuim of een middel dat je 1 keer per dag smeert. Smeer op een vast moment en vraag iemand om te helpen bij plekken op je rug.

Zwanger of borstvoeding?

Vertel het je arts. Hormooncrème kan meestal. Smeer een sterke hormooncrème dan niet lang achter elkaar en niet op grote stukken huid. Koolteer gebruik je niet in de zwangerschap en bij borstvoeding. Over vitamine D-zalf in de zwangerschap is te weinig bekend, en bij borstvoeding wordt het afgeraden. Tacrolimus en pimecrolimus worden afgeraden. Smeer bij borstvoeding niet op de borsten.

Neem contact op met je huisarts bij:

- plekken die na 4 weken goed smeren niet beter zijn
- psoriasis die snel terugkomt zodra je afbouwt
- een rode, branderige of dunne huid door het smeren
- twijfel over hoeveel of hoe vaak je smeert

Neem dezelfde dag contact op bij:

- plotseling een rode huid over bijna je hele lichaam
- veel pusbultjes op de huid, vooral als je je ziek voelt of koorts hebt

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 (modules Indifferente therapie, Salicylzuur, Corticosteroïden, Vitamine D3-analogen en Calcineurineremmers, 2024), de NHG-Standaard Psoriasis (2014, gedeeltelijk herzien in 2023), de NVDV-Leidraad Dermatocorticosteroïden (2019) en Thuisarts. Uitgave: onlinedermatologie.nl, oktober 2026.