

HYGIËNEPROTOCOL BIJ Sinus pilonidalis

Door Manon Kolkman, Huidtherapeut.
In samenwerking met de PSD research
Foundation. (2022)



SCHOONHOUDEN

De bilspleet is een gevoelig en kwetsbaar gebied. Houd daarom de bilspleet te allen tijde schoon en droog.



ZORGVULDIGE AANDACHT

Controleer elke dag de bilregio, zodat herhalingen en infecties voorkomen kunnen worden.



TOILETBEZOEK

Gebruik geen vochtig toilet papier, omdat dit mogelijk irriterend werkt op de huid.



ONDERGOED

Draag ruimzittend ondergoed van natuurlijke vezels. Wissel elke dag van ondergoed en was het op minimaal 60 graden.



DOUCHEN

Douche minimaal éénmaal daags. Gebruik een handdouchekop om de bilnaad in de diepte uit te sproeien.



ZEEP

Gebruik geen douche- en badproducten, dit leidt tot jeuk en irritaties.



BESCHERMING

Om de bilregio te beschermen en af te dekken kan maandverband, absorberend verband of droge gaasjes worden gebruikt. Dit draagt namelijk bij aan een droge huid en dus aan de wondgenezing.



HANDDOEK

Dep de huid na het wassen zorgvuldig droog met een schone, niet pluizende handdoek. Dit voorkomt irritatie van de huid.



SPOELEN

Spoel en droog de bilregio na elke stoelgang om fecale besmetting te voorkomen.



PRODUCTGEBRUIK

Gebruik geen bodylotion/crèmes, desinfectiemiddelen en/of talkpoeder.



ONTHARINGSMETHODEN

Scheren en ontharingscrèmes worden afgeraden. Laseren kan een veilige methode zijn om de bilnaad te ontharen.



LICHAMELIJKE ACTIVITEIT

Overleg met uw arts wanneer u weer mag sporten.



ZITTEN

Overleg met uw arts wanneer u weer mag zitten. Indien dit weer mag, is het aan te raden om niet te lang te zitten, om op een zachte zitting te zitten, rechtop te zitten, zitten af te wisselen met staan en liggen en niet op de sinus/wond te zitten.



BEDDENGOED

Verschoon regelmatig het beddengoed en vermijd haren van huisdieren in bed.



KAPPERSBEZOEK

Vermijd afgeknipte haren bij de sinus tijdens of na een kappersbezoek.



ROKEN

Rokers hebben meer kans op een sinus pilonidalis abces en meer kans op terugkomst op de ziekte of wondcomplicaties na een operatie.



Meer weten? Vraag uw zorgprofessional naar de folder.