



Dr Maria Willemsen
Dermatologie

Tel. 02-270.34.80
Broekstraat 28
1860 St.-Brixius-Rode
www.dermatologiewillemsen.be
praktijk@dermatologiewillemsen.be

Skin picking en trichotillomanie

Dr Ria Willemsen, psychodermatoloog

Sommige mensen hebben een onweerstaanbare drang om hun haar uit te trekken. Anderen gaan zoveel aan hun huid peuteren dat die beschadigd wordt. Mensen schamen zich voor deze drang maar ze zijn niet alleen.

Mijn huid moet glad zijn ..

Het peuteren aan de huid gebeurt dagelijks, vaak gedurende enkele uren. Men peutert vooral op die plaatsen die men makkelijk kan bereiken. Er ontstaan wondjes en korstjes, soms beperkt, soms heel verspreid. Deze korstjes worden dan terug afgekrabt. Meestal peutert men meer bij stress angst of wanneer men niets om handen heeft. Sommigen doen het heel bewust, anderen zonder het te beseffen.

Acne excoriée, wordt gekenmerkt door herhaaldelijk dwangmatig pulken en krabben aan acne letsels in het gelaat. Het wordt het meest gezien bij adolescente meisjes.

Ik voel stugger haartje ..

Een drang om het haar voortdurend uit te trekken leidt tot kaalheid. Dit gebeurt meestal op schedel of aan wenkbrauwen en wimpers. Het trekken gebeurt dagelijks of bijna dagelijks, soms uren na elkaar, Sommigen starten met trekken doordat een haartje wat stugger aanvoelt, anderen vooral bij angst en spanning. Sommigen trekken bewust. Anderen trekken zonder enig besef, vooral wanneer ze niets om handen hebben. Sommigen stoppen het afgetrokken haar in de mond, bijten erop en slikken het door. Dit kan leiden tot een haarbal in maag of darmen en kan zelfs een darm afsluiten.

Invullen van een dagboek ..

Wanneer patienten beseffen dat we deze aandoening kennen en dat we beseffen dat het voor hen erg moeilijk is om trekken of peuteren te stoppen, voelen ze zich vaak al begrepen.

Wanneer stress of spanning een rol spelen, kunnen mensen leren ontspannen. Zelfhypnose is dus zinvol. Maar er zijn daarnaast ook andere

aanpakken nodig. Zelfcontrole start vaak met het zich bewust worden van de drang, door het dagelijks invullen van een dagboek. Daarna wordt, als alternatief voor het krabben, een beweging ingeoeffend die het krabben onmogelijk maakt (zoals de duim en wijsvinger tegen elkaar drukken). Het doel van de aanpak is niet om de drang volledig kwijt te geraken (dat is soms mogelijk maar niet altijd) maar wel om het leefbaarder te maken.