

## SINUS PILONIDALIS

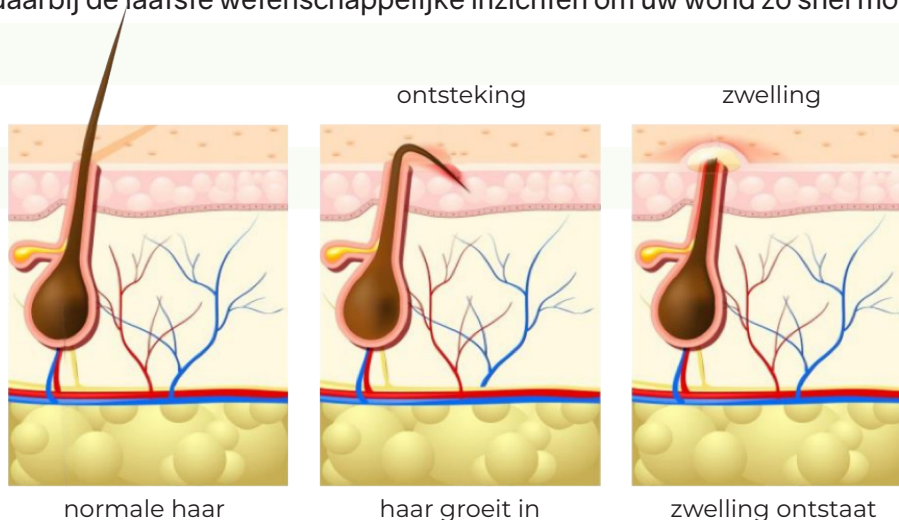
U bent naar BBeterzorg verwezen in verband met een wond ten gevolge van een sinus pilonidalis. In deze folder geven wij uitleg over de oorzaken, leefstijl adviezen na een operatie en het voorkomen van een recidief.

## WAT IS SINUS PILONIDALIS

Een sinus pilonidalis, ofwel een haarnestcyste, is een holte (cyste) die veroorzaakt wordt door ingegroeide haren. Het bevindt zich meestal net boven de bilnaad. De ingegroeide haren in deze holte kunnen niet weg. Er kan een ontsteking van het haarzakje ontstaan of een abces ontwikkelen. Ook kan een open verbinding (fistel) ontstaan. Het ontstoken haarzakje kan openbarsten waar vocht en bloed uit komt. Bij een sinus pilonidalis voelt u een warme, rode zwelling in de bilnaad. Dit kan zeer pijnlijk zijn, vooral tijdens zitten en bukken.

Een sinus pilonidalis komt tweemaal zo vaak bij mannen als vrouwen doordat deze meer behaard zijn. Deze hebben vaak een zittend beroep of hobby. Meestal zijn deze in de leeftijd tussen de 20 en 40 jaar. Indien een infectie aanwezig is, moet deze bestreden worden. Afhankelijk van de ernst van het abces zal wel of geen operatie noodzakelijk zijn.

Wanneer u na uw operatie bij Bbeterzorg in zorg komt, beoordelen wij uw wond en stellen een behandelplan op. We gebruiken daarbij de laatste wetenschappelijke inzichten om uw wond zo snel mogelijk te laten genezen.



Figuur 1: ontstaan haarnestcyste. ASZ.nl, 2020

## LEEFSTIJLADVIES BIJ EEN OPEN WOND NA OPERATIE

Indien u net geopereerd bent en u een wond heeft, zijn er een aantal adviezen om het wondgenezing-proces te bevorderen. Denk hier aan de volgende tips:

- Spoel of douche uw wond dagelijks.
- Uw wond dient verzorgd te worden volgens het opgestelde behandelplan.
- Beperk uw mobiliteit. Denk hier aan fietsen, lopen en sporten omdat dit wrijving veroorzaakt aan uw wond.
- Voorkom druk op uw wond, denk hierbij aan langdurig zitten. Gebruik, indien gewenst een anti-decubitus kussen om druk tijdens het zitten te verlagen.
- Gebruik zo nodig pijnmedicatie bij pijnklachten.
- Zorg voor goede voeding: eet eiwitrijke voeding, vitamines en drink voldoende om de celdeling te bevorderen. Zie ook onze folder over voeding en wondgenezing.
- Rook niet omdat dit de bloedcirculatie in de wond verslechtert.

## LEEFSTIJLADVIES BIJ EEN OPEN WOND NA OPERATIE

Bij 60% van de mensen welke eerder een sinus pilonidalis hebben gehad, krijgen in de eerste 5 jaar een recidief. Dit komt doordat het litteken een verminderde doorbloeding heeft door de eerdere operatie. Ook kan spanning op het litteken staan doordat het litteken minder elastisch is.

Hierdoor is het van belang om:

- Goede hygiëne toe te passen om kleine cystes onder controle houden.
- Niet te scheren, waxen of ontharingscrème te gebruiken.
- Haren weg te laten laseren.

085 047 91 46 

WWW.BBETERZORG.NL 