



C.M. Carla Uppelschoten, directeur, U-Consultancy, Nieuwegein

DE MANNENHUID: AANDOENINGEN EN VERZORGINGSTIPS



Hoewel huidverzorging vaak geassocieerd wordt met vrouwen, is het net zo belangrijk voor mannen om aandacht te besteden aan hun huid.

Als schoonheidsspecialist speel je een essentiële rol in het bevorderen van de gezonde huid van mannelijke klanten. Het begrijpen van de specifieke behoeften van de mannenhuid is belangrijk om effectieve behandelingen en verzorgingsroutines aan te bieden.

Mannen hebben net een andere huidverzorging nodig dan vrouwen, en dat heeft een reden: de mannenhuid verschilt van de vrouwenhuid. Zo is over het algemeen de mannenhuid dikker, vette en verouderd op een andere manier. Daarnaast hebben mannen meer talgklieren en daarom meer poriën dan vrouwen. Ook verouderd de mannenhuid over het algemeen later, maar als de veranderingen eenmaal zijn begonnen, gaan ze ook sneller. Kortom: een hoop verschillen tussen de vrouwen- en mannenhuid waar je als schoonheidsspecialist rekening mee moet houden bij het geven van behandelingen en adviezen. In dit artikel lees je alles over de mannenhuid en verzorgingstips voor de man.

De verschillen tussen de vrouwen- en de mannenhuid op een rijtje:

- De mannenhuid is gemiddeld 20% dikker dan de vrouwenhuid
- In de mannenhuid is het bindweefsel wat stugger, waardoor de huid minder snel verouderd, maar ontstane rimpels wel weer dieper zijn dan bij vrouwen
- Mannen hebben meer talgklieren en produceren dus ook meer talg, dit leidt tot een vette huid en meer kans op acne
- Mannen hebben meer gezichts- en lichaamsbehaaring, daardoor is er meer kans op scheerirritatie of ingegroeide haartjes
- Bij mannen zijn de hormoonspiegels stabiel, maar naarmate ze ouder worden, neemt testosteron af, wat kan leiden tot dunner wordende huid en verlies van stevigheid



Acne keloidalis nuchae

Veelvoorkomende mannenhuid aandoeningen

Acne

Hoewel acne vaak wordt geassocieerd met de tienerjaren, kunnen mannen van alle leeftijden ermee te maken krijgen. Hormonale schommelingen, overmatige talgproductie en het gebruik van verkeerde huidverzorgingsproducten kunnen bijdragen aan acne bij mannen. Het identificeren van de specifieke oorzaken en het aanbieden van aangepaste behandelingen kan helpen om acne onder controle te krijgen.

Acne keloidalis nuchae

Acne keloidalis is een chronische ontsteking van de haarwortels, komt vaak voor op het achterhoofd en in de nek regio en gaat gepaard met ontsierende littekenvorming en plaatselijke haaruitval. Acne keloidalis komt voornamelijk voor bij (jong) volwassen mannen met een donkere huid. De aandoening is niet besmettelijk. Het begint met kleine ronde huidkleurige noduli, soms met pustels gelokaliseerd op het achterhoofd of in de nek. De aandoening kan klachten geven zoals pijn, branderigheid of jeuk. De precieze oorzaak is niet bekend, maar er wordt wel aangeraden om irriterende stoffen of handelingen aan de (aangedane) huid te vermijden. Te vaak scheren, geparfumeerde haarproducten gebruiken en het zetten van tatoeages in de nekregio wordt sterk afgeraden.

Folliculitis

Folliculitis is een ontsteking van de haarzakjes, vaak veroorzaakt door ingegroeide haren, bacteriële infecties of schimmels. Het ziet eruit als kleine rode pijnlijke papels op de huid op een plaats waar een haartje groeit. Mannen met baarden of die regelmatig scheren, lopen een verhoogd risico op folliculitis. Bij het ontstaan van wondjes, is het gebruik antibacteriële producten belangrijk. Je kunt folliculitis voorkomen door te zorgen voor goede hygiëne van haren en huid. Het is belangrijk om altijd nat te scheren, dit is het minst schadelijk voor de huid. Droogscheren geeft een wrijving af waardoor de buitenste huidlaag verdikt en de haren niet makkelijk naar buiten kunnen groeien. Hierdoor kunnen ingegroeide haren ontstaan. Spoel de huid goed af en overdrijf niet met cosmetische producten. Scheer in de richting hoe de haren groeien (dus niet er tegenin). Niet te kort scheren, eventueel om de dag scheren.

Pseudofolliculitis barbae

Pseudofolliculitis barbae betekent letterlijk 'op folliculitis gelijkende afwijkingen in de baardstreek'. Het ontstaat als gevolg van het scheren van de baardstreek. Pseudofolliculitis barbae ontstaat door een ontstekingsreactie in de huid door een ingegroeide haar. Het komt vaak voor bij mannen met een donkere huid (ca. 60%). Dit komt door de haarstructuur (krullend haar) wat een probleem kan geven, omdat deze na het scheren in de huid kan terugkrullen of teruggroeien waarna er een ontstekingsreactie kan ontstaan. Dit probleem komt ook voor bij blanke mannen, wel in mindere mate (ca 5%). De aandoening kan ook voorkomen bij vrouwen die hun oksel- en schaamstreek scheren. Pseudofolliculitis kan voorkomen worden door in plaats van dagelijks scheren, om de dag te scheren en de haren niet te kort af te scheren (lengte tussen de 0.5 mm en 1.0 mm).

Huidkanker

Plaveiselcelcarcinoom (PCC), een vorm van huidkanker, komt vaker voor bij mannen dan bij vrouwen. Het kan eruitzien als een bleekroze, ruw nodulus of plaque. Het wordt langzaam groter en doet soms pijn. PCC is goed te behandelen; de arts kan het plekje vaak helemaal weghalen. Het ontstaan van deze vorm van kanker kan ontstaan door blootstelling aan zonlicht, erfelijkheid, huidskleur (vooral blanke huidtypen), leeftijd, UV-therapie en roken (PCC aan de onderlip). Overmatige blootstelling aan UV-stralen is een belangrijke factor voor het krijgen van PCC. Daarom is het belangrijk om niet te lang in de zon te vertoeven en het gebruik van zonnebanken te vermijden. Ook het dragen van beschermende kleding en het juist gebruiken van een zonnebrandmiddel met een hoge beschermingsfactor (factor 30 of hoger) is van groot belang. Belangrijk om te vermelden dat zonnebrandmiddel niet bedoeld is om langer in de zon te kunnen zitten, maar om de huid te beschermen tegen de schadelijke effecten van UV-straling.

Sinus Pilonidalis

Sinus pilonidalis, ook wel haarnestcyste genoemd, is een veelvoorkomende aandoening die voornamelijk voorkomt bij mannen en vaak in de bilspleet. Het is een holte onder de huid, die een verbinding heeft en door de huid heen naar buiten. Deze verbinding is een klein gaatje of intrekking in de huid. Er kunnen haren zitten en er is kans op een ontsteking. Mannelijk geslacht,

overbeharig, diepe bilnaad, familiair voorkomen, slechte hygiëne en een zittend beroep kunnen risicofactoren zijn voor het ontstaan. Sinus pilonidalis kan variëren van een simpele ziekte met een aantal gaatjes in de middenlijn van de bilnaad en geen tot milde klachten, tot een complexe ziekte met meerdere gaatjes in de middenlijn. Ondanks dat er geen hard bewijs voor is, zouden laserbehandelingen effectief kunnen zijn. De werkgroep van de Nederlandse richtlijn Sinus pilonidalis raadt het af om laserontharing uit te voeren na een operatie voor sinus pilonidalis. Het valt wel te overwegen om een laserontharing te adviseren aan patiënten die meermaals een recidief hebben gehad en een behaarde bilnaad hebben.

Scheren en huidirritatie

Een belangrijk aspect van de mannenhuid is de gevoeligheid voor huidirritatie als gevolg van scheren. Tot wel 40% van de mannen heeft huidproblemen die te maken hebben met scheren. Vooral jongere mannen met een lichte huid zijn hier vatbaar voor. Het dagelijkse scheren kan de huid beschadigen en leiden tot irritatie en ingegroeide haartjes. Een bot scheermes en/of voldoende scheermiddelen kunnen ook leiden tot sneetjes, scheerbultjes en een branderige huid na het scheren. Het scheren verwijdert de bovenste laag huidcellen en legt nog niet volgroeide huid bloot die dan bijzonder gevoelig is voor externe invloeden.



Enkele adviezen die je kunt delen met je mannelijke klanten:

- Was je gezicht voor het scheren
- Gebruik een milde scheergel (parfumvrij), vooral bij een gevoelige huid
- Scheer in de richting van je haargroei, met korte streken
- Gebruik direct na het scheren een product dat irritatie en rode vlekjes helpt te voorkomen
- Smeer na het scheren een zonnebrandproduct op je gezicht

Data opleidingen U-Consultancy

Opleiding dermatologie voor (medisch) pedicuren

Nieuwegein: 28 september en 12 oktober 2023

Nieuwegein: 15 en 22 april 2024

Vaardigheidstraining in de diagnostiek van voetschimmel en nagelmycose

• Nieuwegein: Vrijdag 8 december 2023

• Nieuwegein: 21 juni 2024

Specialisatie huidverbeteringsmassage (6 dagen)

• Nieuwegein: 14 en 28 september, 12 oktober, 2, 9 en 30 november 2023

• Nieuwegein: 7, 14, 21, 28 maart en 4, 11 april 2024

Haar-hoofdhuid-nekmassage

• Nieuwegein, 14 november 2023

• Nieuwegein, 24 april 2024

Voeding en Huid (2 dagen)

• Nieuwegein: 16 en 30 november 2023

• Nieuwegein: 6 en 13 mei 2024

Huidverzorging en massage bij oncologische cliënten

• (6 dagen inclusief stage dag in ziekenhuis en opname in de landelijke Verwijsgids)

• Nieuwegein: 6, 20, 27 september, 1 en 15 november 2023 en een stagedag in het ziekenhuis.

Word Medisch Schoonheidsspecialist Dermatologie®

Opleiding Medisch Schoonheidsspecialist Dermatologie® (module 1 t/m 18)

De SNRO heeft deze opleiding op HBO-niveau geaccrediteerd met 49,39 EC

Basisopleiding Dermatologie (module 1 t/m 4 – 2 dagen)

- Nieuwegein: 4 en 5 september 2023
- Nieuwegein: 8 en 9 februari 2024
- Dalfts: 18 en 19 september 2023
- Dalfts: 5 en 6 februari 2024
- Riethoven: 25 september en 9 oktober 2023
- Riethoven: 26 en 27 februari 2024
- Brasschaat: 2 en 3 oktober 2023
- Brasschaat: 4 en 5 maart 2024
- Curaçao: 22 en 23 januari 2024

Vervolgopleiding Dermatologie (module 5 t/m 8- 2 dagen)

- Nieuwegein: 30 en 31 oktober 2023
- Nieuwegein: 26 en 27 februari 2024
- Dalfts: 28 en 29 november 2023
- Dalfts: 11 en 12 maart 2024
- Riethoven: 6 en 27 november 2023
- Riethoven: 25 en 26 maart 2024
- Brasschaat: 20 en 21 november 2023
- Brasschaat: 8 en 9 april 2024
- Curaçao: 25 en 26 januari 2024

Masterclass Dermatologie (module 9 t/m 18)

(Vrijstellingen mogelijk voor module 9,10,11,12 en 13)

Module 9. Specialisatie Acne Medisch bekeken (4 dagen)

- Nieuwegein: 4, 11, 18 en 9 oktober 2023
- Nieuwegein: 6, 13, 20 en 27 november 2023
- Nieuwegein: 4, 11, 18 en 25 maart 2024

Module 10. Specialisatie Medische camouflage (4 dagen)

- Nieuwegein: 8, 22, 29 november en 6 december 2023
- Nieuwegein: 10, 17 & 31 januari en vrijdag 9 februari 2024
- Nieuwegein: 6, 13, 20 en 27 juni 2024

Module 11. Specialisatie ontharingstechnieken. Elektrische ontharen, diathermie -en blendmethode (6 dagen)

- Nieuwegein: 5 & 26 september, 7 & 28 november 2023, 9 & 23 januari 2024

Module 12. Specialisatie Laser en flitslicht (4 dagen)

- Nieuwegein: 6, 27 september, 11 oktober en 13 december 2023
- Nieuwegein: 8 en 29 februari, 11 en 18 april 2024

Module 13. Professionele praktijkvoering (2 dagen)

- Nieuwegein: 13 september en 29 november 2023
- Nieuwegein: 4 en 25 juni 2024

Module 14. Signalering en preventie van huidkanker (1 dag)

- Nieuwegein: 14 november 2023
- Curaçao: 25 januari 2024
- Nieuwegein: 17 april 2024

Module 15. Huidfotografie en verwijzing naar eerste lijn (1 dag)

- Nieuwegein: 9 oktober 2023
- Curaçao: 23 januari 2024
- Nieuwegein: 23 mei 2024
- Module 16. Cosmeceuticals (1 dag)
- Nieuwegein: 10 oktober 2023
- Curaçao: 22 januari 2024
- Nieuwegein: 10 juni 2024

Module 17. Behandeling van littekens, chemische peeling, microdermabrasie en microneedling (2 dagen)

- Nieuwegein: 21 november en 4 december 2023
- Nieuwegein: 17 en 18 juni 2024

Module 18. Medische communicatie en dossiervorming (1 dag)

- Curaçao: 26 januari 2024
- Nieuwegein: 24 juni 2024

Informatie

- U-Consultancy, Nieuwegein
- Tel.: 030-6044170,
- e-mail: info@uconsultancy.nl,
- www.uconsultancy.nl

Bronnen

- De online kliniek - <https://deonlinekliniek.nl/4-tips-voor-de-huid-van-mannen/>
- Eucerin - Verschil huidverzorging van mannen en vrouwen | Eucerin
- Federatie medisch specialisten - https://richtlijnen database.nl/richtlijn/sinus_pilonidalis/startpagina_-_sinus_pilonidalis.html
- Huidarts.com - <https://www.huidarts.com/huidaandoeningen/acne-keloidalis-nuchae/>
- Huidarts.com - <https://www.huidarts.com/huidaandoeningen/plaveiselcelcarcinoom-huidkanker/>
- Huidziekten.nl - <https://www.huidziekten.nl/zakboek/dermatosen/ptxt/PseudofolliculitisBarbae.htm>
- Kennisinstituut van de Federatie van Medisch Specialististen - https://richtlijnen database.nl/richtlijn/sinus_pilonidalis/laserontharing.html
- NVML - file (nvml.nl)