



We hebben een extreem warme zomer achter de rug en iedereen heeft dit jaar waarschijnlijk wel eens flink getranspireerd. Dan heb je wellicht ook het ongemak gevoeld van een doorweekt kledingstuk of een sterke zweetlucht die ongewild om je heen hangt. Mensen met hyperhidrosis hebben voor deze ongemakken geen hittegolf of een forse inspanning nodig. Ze zweten standaard meer dan gemiddeld, ook in rust. De aandoening kan een sterke wissel trekken op het sociale leven van mensen en zelfs zo beperkend zijn dat men er een promotie op het werk door laat schieten. Men schaamt zich voor de associatie met slechte hygiëne en trekt zich het liefst terug. Het hoge aantal bezoekers (20.000 unieke bezoekers) dat maandelijks de website van de patiëntenvereniging raadpleegt¹ doet sterk vermoeden dat de incidentie hoog is, hoewel de vereniging zelf slechts 2500 leden telt.

HYPERHIDROSIS:

hoe ga je om met onbegrepen klachten?

OVERMATIG ZWETEN IN DE PUBERTIJD

Tamara is veertien jaar als het zweten begint. Ze herinnert zich een specifiek voorval: 'Ik was in een sportwinkel iets aan het passen toen ik ineens enorm begon te zweten. Ik begreep er niets van en ben snel de winkel uitgegaan. Ik herinner me dat ik best overstuur was, vooral omdat ik het niet begreep.'

WAT IS HYPERHIDROSIS

Hyperhidrosis kan ontstaan onder invloed van psychische factoren, die het sympathisch zenuwstelsel stimuleren. Als de oorzaak niet bekend is, >>



‘Ik herinner me dat ik iets van **twintig injecties** in iedere oksel kreeg.’

» dan spreekt men van primaire hyperhidrosis. Meestal ontstaat primaire hyperhidrosis op de kinderleeftijd en in de puberteit. Over het algemeen neemt na het 45ste levensjaar de ernst van de klachten af.²

HYPERHIDROSIS IN DE FAMILIE

In de wetenschap ziet men een familiale aanleg en er wordt onderzoek gedaan naar genetische aspecten die een rol spelen.³ Tamara kan zich niet precies herinneren wanneer ze de diagnose kreeg. ‘Mijn vader heeft het ook, hoewel ik niet denk dat hij ooit een echte diagnose kreeg. Voor hem was het een gegeven dat hij veel zweette. Hij kwam vaak thuis met een doorweekt overhemd, ik werd daar als kind dagelijks mee geconfronteerd en toen het bij mij begon dacht ik wel, dat heb ik dus ook. Mijn vader is wars van artsen. Hij wil geen gerommel aan zijn lijf dus hij heeft het gewoon geaccepteerd. Hij trekt iets droogs aan als hij thuiskomt en dat is het. Ik weet eigenlijk niet of hij op de hoogte is van de aandoening, ik denk niet dat hij de term zomaar ophoest als ik hem ernaar vraag.’

OP ZOEK NAAR OPLOSSINGEN

Haar vader gaat op zijn eigen manier om met zijn overmatige transpiratie, maar hoe is dat voor Tamara? ‘Ik ben natuurlijk vrouw, dus dat was extra lastig. Ik had altijd van alles bij me, gebruikte veel deodorant en zocht voortdurend naar oplossingen om maar niet te hoeven zweten. Ik herinner me een middel, ‘Vijf dagen zonder zweet’ heette dat geloof ik. Dat moest je opspuiten en dan zou je vijf dagen niet zweten. Maar dat spul gaf enorme jeuk en mijn huid raakte geïrriteerd.’ Al haar hele leven kleedt ze zich overdreven luchtig in een poging het zweet te beteugelen. **Tamara:** ‘Dat sloeg natuurlijk helemaal nergens op en iedereen

vroeg me ook steeds of ik het niet koud had met mijn T-shirt in hartje winter. Ik ben altijd heel overdreven bezig geweest om het koud te hebben, in de hoop dat ik dan niet ging transpireren.’

BEHANDELINGEN

Er zijn verschillende behandelopties beschikbaar, gericht op het uitdrogen, verschroeien, verdrogen of verstoppert van de zweetklieren of op het onderbreken van de signalen die de zweetklier aanzetten tot productie van vocht.⁴ De houdbaarheid van de resultaten verschillen zeer. Naast lokale behandeling met botox of behandeling met radiofrequente golven (miraDry®-techniek, inmiddels opgenomen in de richtlijn van de NVDV), kan er ook systemisch worden behandeld met bijvoorbeeld glycopyrronium en oxybutynine. Deze medicatie wordt vooral ingezet bij meer uitgebreide symptomen, dus niet zo zeer bij alleen oksels.

ERVARING MET BOTOX EN MIRADRY®

Uiteindelijk komt Tamara via een verwijzing van de huisarts in een kliniek in haar woonplaats, waar ze met Botox behandeld wordt. ‘Op zich was dat best wel fijn. Ik herinner me dat ik iets van twintig injecties in iedere oksel kreeg. Het is geen prettige behandeling maar het werkte wel. Ik was dan twee tot drie maanden zweetvrij. Je moet wel iedere drie maanden terug.’ Tamara volgt alle ontwikkelingen rond behandelingen op de voet en als ze hoort van de miraDry®-techniek besluit ze die te gaan proberen. ‘Ik wist dat ik het zelf moest betalen, dat was wel jammer maar ik had het ervoor over. De behandeling was pijnloos. Daarna had ik een poosje dikke oksels maar dat genas met de juiste verzorging vrij snel. Ik had gelezen dat het voor kan komen dat je na zo’n behandeling ineens heel erg kunt gaan transpireren op andere plekken. Dat is mij ook een »



» keer overkomen. Ik begon ineens heel hevig op mijn rug te transpireren, het was een drukke dag vrij kort na de ingreep. Gelukkig bleef het daarbij. Helaas had ik wel een tweede behandeling nodig, ondanks dat mij verteld was dat een groot percentage van de patiënten met één behandeling uitkomt. Alles bij elkaar komt dat neer op €3500,-, en dat is heel veel geld. Maar hiermee is het zweten nu heel beheersbaar voor mij, veel beter dan voor de behandeling.’

RECENTE ONTWIKKELINGEN

De behandeling van hyperhidrosis richt zich voor een belangrijk deel op het eindorgaan, de zweetklier, maar kent daarnaast ook een psychische benadering. **Wim Venema** is dermatoloog en medisch adviseur van de Nederlandse Hyperhidrosis Patiëntenvereniging. Hij signaleert de laatste jaren dat er meer aandacht voor de aandoening komt en dat het in de medische wereld serieuzer wordt genomen. Met name bekendheid en erkenning bij huisartsen, zo stelt hij, is enorm belangrijk omdat mensen daar het eerst terecht komen als ze hulp zoeken bij deze klachten. Op het gebied van lokale behandeling ziet Venema bij huisartsen en dermatologen een toename in het voorschrijven van medicatie bij algeheel zweten, maar dit geeft veel bijwerkingen.

Venema: ‘Voor sommige mensen werkt het goed, maar veel mensen kunnen de vele bijwerkingen niet verdragen. De ontwikkeling van lokale anticholinergica (*medicijnen die de werking van acetylcholine, een stofje in de hersenen, afremmen*) voor toepassing in oksels en liezen is vrij nieuw. Daar zit van alles in de pijplijn.’

DE CIRKEL DOORBREKEN

We gaan zweten bij fysieke inspanning, bij stress of om af te koelen door een prikkel vanuit het sympathisch zenuwstelsel. Die prikkel is bij mensen met hyperhidrosis te scherp afgesteld. Wat interessant is voor een beter begrip van oorzaak, gevolg én de

mogelijkheden om de cirkel te doorbreken, is dat de *hypothalamus*, het deel van de hersenen dat het sympathische zenuwstelsel aanstuurt, onderdeel uitmaakt van het linkersysteem in de hersenen.

Daar waar ook de emotie zit.

Venema is een groot voorstander van een benadering vanuit de ‘primaire brein gedachte’ zoals hij het zelf noemt. Een dergelijke benadering geeft mensen wat minder het idee dat het hun eigen schuld is. Hij zegt daarover: ‘De te scherpe afstelling van de prikkel die maakt dat we zweten is naar mijn mening autonoom. Overmatig zweten kan stress geven waardoor je nog meer gaat zweten. De stress geeft een negatieve psychische versterking. In zo’n geval kan een vorm van cognitieve therapie een bijdrage in de behandeling zijn.’

KENNIS ALOM

Hoewel de huidprofessionals die het NTVH lezen niet primair de behandelaars zijn van mensen met hyperhidrosis, zullen ze zeker mensen in hun praktijk of salon zien met deze aandoening. Weten dat dit bestaat en dat er behandelingen zijn die het probleem kunnen verlichten is dan belangrijk.

Venema: ‘Dat is zeker zo. Men moet weten dat het bestaat, wat de oorzaak is en wat de aangrijpingspunten zijn. Datzelfde geldt ook voor de patiënt, die zich moet realiseren dat het niet een fout van hemzelf is, maar dat hij er iets aan kan doen als hij weet hoe het werkt. Ik behandel heel veel, maar mijn primaire doel is kennis alom, waardoor we dit probleem veel breder aan kunnen pakken.’ ♦

Referenties:

1. <https://www.overmatigzweten.nl>
2. <https://www.hyperhidrosis-kliniek.nl>
3. Genetic polymorphism analysis of patients with primary hyperhidrosis Clin Cosmet Investig Dermatol 2018 Oct 11;11:477-483. Bryce C Simes, Joshua P Moore, Terry C Brown, Tyler J Rushforth, Angela L Bookout, Chante L Richardson
4. <http://www.nvdv.nl/wp-content/uploads/2014/08/Folder-Hyperhidrosis-2015.pdf>