

### Wat is een sinus pilonidalis?

Een sinus pilonidalis, ook wel een haarnestcyste genoemd, is een onderhuidse ontsteking in de bilnaad. Deze aandoening ontstaat doordat haren zich in de huid nestelen en een cyste of ontsteking veroorzaken. Het komt vooral voor bij jongvolwassenen en kan variëren van een kleine, pijnloze zwelling tot een uitgebreide, pijnlijke infectie met pusvorming.

### Hoe krijgt u een sinus pilonidalis?

Een haarnestcyste ontstaat meestal door:

- Terug groeiende (losse) haren: Haren die terug de huid in groeien kunnen irritatie en ontsteking veroorzaken.
- Wrijving en druk: Langdurig zitten of schuren van de huid kan bijdragen aan het ontstaan van de cyste.
- Overmatige haargroei: Vooral in de bilspleet of onderrug.
- Zweet en slechte ventilatie: Een warme en vochtige omgeving vergroot het risico.
- Genetische aanleg: Sommige mensen hebben een verhoogde kans door erfelijke factoren.

### Hoe ziet een sinus pilonidalis eruit?

- Een klein gaatje of meerdere openingen in de bilnaad.
- Zwelling, roodheid en pijn in het gebied.
- Pus- of bloedafscheiding, soms met een onaangename geur.
- Bij een ontstoken cyste kan een abces ontstaan, wat hevige pijn en koorts kan geven.

### Is een sinus pilonidalis besmettelijk?

Nee, een haarnestcyste zelf is niet besmettelijk. Echter, als de cyste geïnfecteerd raakt, kunnen bacteriën zich verspreiden naar omliggend weefsel.

### Hoe weet een huidtherapeut of u een sinus pilonidalis heeft?

De diagnose wordt meestal gesteld op basis van hoe het eruitziet en de klachten die je ervaart. Extra onderzoek is vaak niet nodig, tenzij er sprake is van ernstige infecties of terugkerende cysten.

### Welke behandelingen zijn er en kan een sinus pilonidalis genezen?

Een haarnestcyste kan vanzelf verdwijnen, maar in veel gevallen is medische behandeling nodig.

Behandelopties zijn:

- Conservatieve behandeling (bij milde klachten): Hygiëne en scheren: Het gebied schoon en drooghouden, eventueel scheren om nieuwe ingegroeide haren te voorkomen.
- Behandeling bij een ontstoken cyste  
Incisie en drainage: Bij een pijnlijk abces wordt deze opengemaakt en leeggedrukt.  
Antibiotica: Alleen als er tekenen van een ernstige infectie zijn, zoals koorts of uitgebreide ontsteking.
- Chirurgische ingreep (bij terugkerende of ernstige gevallen): Marsupialisatie: De cyste wordt opengelegd en de wond wordt opengelaten om te genezen. Excisie: De volledige cyste wordt weggesneden en de wond wordt gesloten of opengelaten voor genezing. Flapoperatie: Bij grote of terugkerende cysten kan een plastisch chirurg een huidflap gebruiken om de wond te sluiten.
- Lasertherapie: Lasers van de haren in het gebied kan herhaling helpen voorkomen.

## Wat kunt u zelf doen?

- Houd de bilnaad schoon en droog.
- Vermijd langdurig zitten en zorg voor goede ventilatie van het gebied.
- Scheer of onthaar het gebied om haar ingroei te verminderen.
- Draag ademend ondergoed en vermijd strakke kleding.
- Vermijd krabben of wrijven bij jeuk of irritatie.

Een sinus pilonidalis is een vervelende, vaak terugkerende aandoening. Een goede hygiëne, ontharing en soms medische behandeling kunnen helpen om klachten te verminderen en herhaling te voorkomen.

\* De informatie in deze brochure is uitsluitend bedoeld voor algemene informatieve doeleinden en vormt geen medisch advies. Hoewel wij streven naar accurate en actuele informatie, kunnen wij niet garanderen dat alle verstrekte gegevens volledig, juist of up-to-date zijn.

\* Daarnaast bieden wij niet alle behandelopties aan. Wij raden patiënten aan om een Berg Clinic of uw huisarts te raadplegen voor persoonlijk advies, diagnose en behandelopties die het beste aansluiten bij uw specifieke situatie.

\* Wij aanvaarden geen aansprakelijkheid voor eventuele schade of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van de informatie op deze brochure. Indien u vragen heeft over uw gezondheid, neem dan altijd contact op met uw arts of huidtherapeut.