

## Telogeën haarverlies

---

*Haaruitval, kaalheid, telogeën effluvium*

### ■ Wat is telogeën haarverlies?

Telogeën haarverlies is een overmatige uitval van haren door een verstoring van de haargroeycyclus.

### ■ Wat is de haargroeycyclus en wat zijn telogene haren?

Haren groeien in zogenaamde haarzakjes ofwel haarfollikels. Bij de geboorte bevat de (behaarde) hoofdhuid ongeveer 100.000 haarfollikels. Tijdens het leven neemt het aantal geleidelijk af. Elke haarfollikel kan steeds opnieuw haren produceren. Dit proces van aanmaak, groei en uitval wordt een haarcyclus genoemd.

Elke haarcyclus kent 3 fasen: anageen, katageen en telogeën.

In de anagene fase groeit een haar. Dit duurt ongeveer 3 jaar. Vervolgens komt het haar in de katagene fase (overgangsfase van groei naar rust) die enkele weken duurt. Daarna belandt een haar in de telogene fase of rustfase. Aan het eind van deze laatste fase van gemiddeld 4 maanden valt het haar uit. Op dat moment is de nieuwe, anagene haar al weer aangemaakt in de follikel en herhaalt de cyclus zich.

Bij een volwassene is ongeveer 85-90% van het hoofdhaar in de anagene groeifase. Per maand groeit het haar ongeveer 1 centimeter. Gemiddeld verliest een mens 50 tot 100 hoofdhaaren per dag.

### ■ Hoe ontstaat telogeën haarverlies?

Er wordt onderscheid gemaakt tussen acuut telogeën haarverlies en chronisch telogeën haarverlies.

#### ■ Acuut telogeën haarverlies

Aan acuut telogeën haarverlies gaat meestal een uitlokkende gebeurtenis vooraf die de haargroeycyclus verstoort. Er gaan dan opeens heel veel haren van de anagene (groei)fase over in de katagene fase. Na enkele weken komen al die haren in de telogene fase en vallen vervolgens min of meer tegelijkertijd uit.

Tot deze uitlokkende situaties behoren een bevalling (meest voorkomende oorzaak), ernstige ziekte, periode met hoge koorts, een chirurgische operatie onder algehele narcose, bloedingen en sterke beperking van voedselinname (zoals door een 'crash'-dieet of bij anorexia nervosa).

Of emotionele stress een oorzaak van acuut telogeën haarverlies kan zijn, is niet zeker. Het haaruitval wordt meestal pas 2 tot 5 maanden na de oorzakelijke gebeurtenis merkbaar. Bij ongeveer 1/3 van de patiënten met acuut telogeën haarverlies wordt geen oorzaak gevonden.

## ■ Chronisch telogeen haarverlies

Als het haarverlies langer dan 6 maanden aanhoudt, noemt men het chronisch telogeen haarverlies. Er zijn hiervoor veel mogelijke oorzaken. De bekendste zijn schildklierafwijkingen, bloedarmoede (door ijzeregebrek) en bepaalde geneesmiddelen. Bekende geneesmiddelen die chronisch telogeen haarverlies kunnen veroorzaken, zijn de retinoïden (acitretine, isotretinoïne), bloedverduunners, bètablokkers, schildklierremmers en cytostatica (chemotherapie).

Ook overmatig gebruik van voedingssupplementen, zoals vitamine A, kan leiden tot telogeen haarverlies. Verder kunnen sommige ziekten van de alvleesklier, lever en nieren telogeen haarverlies veroorzaken. Die ziekten zijn meestal al bekend voordat het haarverlies optreedt.

Deze chronische vorm van telogeen haaruitval wordt vooral gezien bij vrouwen tussen de 30 en 50 jaar. Bij ongeveer 30% wordt geen oorzaak gevonden. Mogelijk speelt psychische stress een rol, maar dit is nooit hard aangetoond.

## ■ Wat zijn de verschijnselen?

Het enige symptoom van telogeen haarverlies is haaruitval zonder dat echt kale gebieden ontstaan. Het haarverlies wordt vooral opgemerkt bij het kammen of wassen van het haar. De haaruitval kan plotseling optreden en zo ernstig zijn dat het haar in korte tijd duidelijk dunner wordt, maar kan ook langzamer beginnen en langer aanhouden.

Ondanks de soms forse haaruitval zien anderen (omgeving, huisarts, dermatoloog) dit vaak niet. De reden hiervan is dat 20-50% van het haar moet uitvallen, voordat je het duidelijk ziet. Je moet dus eerst heel veel haren verliezen voordat het echt zichtbaar wordt voor anderen.

## ■ Hoe wordt de diagnose gesteld?

De diagnose telogeen haarverlies kan gesteld worden wanneer er een duidelijke toename is van uitval van telogene haren. De telogene haren zijn te herkennen aan de haarwortel die er als een licht knopvormig uiteinde los aanzit. Soms zal de dermatoloog een aantal haren uit uw hoofd trekken en die dan met de loep bekijken. Dit noemen we de haartrektest. Een plukje uitgetrokken haren kan eventueel ook onder de microscoop bestudeerd worden (trichogram). In een enkel geval wordt onder plaatselijke verdoving een stukje huid weggenomen (een biopsie).

Er wordt altijd gevraagd naar mogelijke oorzaken van acuut telogeen haarverlies (bevalling, operatie, enzovoort) en, bij langdurig bestaan, naar symptomen van schildklierziekte, bloedarmoede en andere oorzaken van chronisch telogeen haarverlies. Afhankelijk van de omstandigheden zal in een aantal gevallen bloedonderzoek worden gedaan. Wanneer een medicijn de mogelijke oorzaak is, moet het gebruik van dit medicijn gedurende ten minste 3 maanden worden gestopt voordat het resultaat beoordeeld kan worden.

## ■ Wat is de behandeling?

Acuut telogeen haarverlies herstelt altijd vanzelf. Er zijn geen behandelingen bekend om het herstel te bespoedigen. Voor chronisch telogeen haarverlies bestaat ook geen behandeling, tenzij een oorzaak voor het haarverlies wordt gevonden en deze kan worden verholpen. Als de haardos te dun wordt, is het tijdelijk dragen van een pruik een goede mogelijkheid.

## ■ Wat zijn de vooruitzichten?

De vooruitzichten voor patiënten met acuut telogeen haarverlies zijn uitstekend. De haaruitval stopt meestal binnen 3-6 maanden (maximaal een jaar) als de uitlokkende factor zich niet herhaalt. Hierna herstelt de haardos zich met volledige uitgroei van nieuwe haren.

Bij chronisch telogeen haarverlies zal geleidelijk herstel optreden wanneer de oorzaak gevonden is en behandeld (schildklier, bloedarmoede) of weggenomen kan worden (medicijnen).

Bij vrouwen met chronisch telogeen haarverlies (bij wie geen oorzaak gevonden is) gaat de haaruitval vaak op en neer, veelal gedurende verschillende jaren. Toch wordt er gelukkig ook bij hen – maar soms pas na lange tijd – meestal een spontaan herstel gezien.

---

*Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie. Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht.*

*De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan.*



[www.nvdv.nl](http://www.nvdv.nl)

---

*Voor informatie over patiëntenorganisaties verwijzen wij u naar de website van Huid Nederland.*

<https://huidnederland.com/>

