

Vorbereiding & nazorg microneedling

Microneedling is een intensieve huidbehandeling waarbij met fijne naaldjes gecontroleerd kleine kanaaltjes in de huid worden gemaakt. Hiermee wordt het natuurlijke herstelproces van de huid geactiveerd en wordt de aanmaak van onder andere collageen gestimuleerd.

Een goede voorbereiding en nazorg zijn belangrijk om de huid zo goed mogelijk op de behandeling voor te bereiden, het herstel te ondersteunen en de kans op ongewenste huidreacties te beperken.

Lees onderstaande informatie daarom zorgvuldig door en volg de persoonlijke adviezen op die voorafgaand aan de behandeling binnen de praktijk zijn gegeven.

Wanneer kan microneedling niet of tijdelijk niet worden uitgevoerd?

Microneedling wordt niet uitgevoerd wanneer de huid op dat moment onvoldoende geschikt is voor de behandeling.

Geef vooraf altijd aan wanneer sprake is van:

- actieve acne met ontstekingen in het te behandelen gebied;
- actieve rosacea of een sterke roodheidsreactie;
- actieve eczeem, psoriasis of andere huidirritatie in het te behandelen gebied;
- wondjes, beschadigingen of een actieve huidinfectie;
- een actieve koortslip (Herpes Simplex);
- een verhoogde neiging tot hypertrofische of keloïde littekenvorming;
- een recente zonverbranding of intensieve blootstelling aan de zon;
- gebruik van bepaalde medicatie, waaronder isotretinoïne (Roaccutane);
- gebruik van medicinale crèmes of corticosteroïden in het te behandelen gebied;
- een recente injectable behandeling in het te behandelen gebied;
- een andere recente intensieve huidbehandeling;
- zwangerschap of een andere situatie waarbij de behandeling tijdelijk niet passend wordt geacht.

Ook andere omstandigheden of medicatie kunnen aanleiding zijn om de behandeling uit te stellen of aan te passen.

Geef daarom altijd vooraf aan welke medicatie, huidbehandelingen en actieve huidproducten worden gebruikt.

Wat kun je verwachten na microneedling?

Na de behandeling is de huid tijdelijk gevoeliger. Een aantal reacties is normaal en maakt onderdeel uit van het natuurlijke herstelproces.

Direct na de behandeling kan de huid:

- rood zijn; dit duurt meestal 1 dag
- warm aanvoelen; dit duurt meestal enkele uren na de behandeling
- trekkerig of gespannen aanvoelen; dit duurt meestal enkele uren na de behandeling
- licht gezwollen zijn; dit duurt meestal enkele uren na de behandeling
- gevoelig of licht branderig aanvoelen; dit duurt 1-2 dagen na de behandeling

Verzorging direct na de behandeling

De huid heeft na microneedling rust nodig. Gebruik uitsluitend de producten die na de behandeling binnen de praktijk zijn geadviseerd.

Vermijd in de eerste herstelperiode op eigen initiatief:

- retinol en andere retinoïden;
- glycolzuur, melkzuur en andere AHA's;
- salicylzuur en andere BHA's;
- sterke vitamine C-formules wanneer deze irriterend kunnen zijn;
- scrubs en exfoliërende producten;
- sterk geparfumeerde of irriterende producten;
- andere intensieve actieve ingrediënten die niet specifiek zijn geadviseerd.

Niet krabben, pulken of aan eventuele velletjes trekken. Laat de huid zichzelf herstellen.

Nazorgpakket

Binnen de praktijk is een **nazorgpakket** beschikbaar dat speciaal is samengesteld om de huid na microneedling tijdens de herstelperiode extra te voeden en te ondersteunen. Het gebruik van het nazorgpakket is niet verplicht, maar wordt **sterk aangeraden**. De producten zijn afgestemd op een huid die tijdelijk gevoeliger is en extra ondersteuning nodig heeft tijdens het herstel.

Zonbescherming

Na microneedling is de huid tijdelijk gevoeliger voor UV-straling. Goede zonbescherming is daarom een belangrijk onderdeel van de nazorg.

- Gebruik dagelijks een breedspectrum zonnebescherming met minimaal SPF 30, bij voorkeur SPF 50.
- **Vermijd directe en langdurige blootstelling aan de zon 2 weken na de behandeling**
- Vermijd de zonnebank gedurende minimaal 2 weken.
- Breng zonnebescherming opnieuw aan wanneer je langere tijd buiten bent, transpireert of zwemt.

Wat tijdelijk vermijden?

Zon & zonnebank

Vermijd directe zon zoveel mogelijk gedurende de eerste dagen na de behandeling.

Bescherm de huid goed wanneer je naar buiten gaat. Ga gedurende minimaal **2 weken niet onder de zonnebank**.

Sauna & warmte

Vermijd sauna, stoombad, jacuzzi en andere intensieve warmte gedurende de eerste dagen na de behandeling. Warmte kan de roodheid versterken en de gevoelige huid extra belasten.

Intensief sporten

Vermijd intensieve sport gedurende minimaal **24–48 uur** na de behandeling. Transpiratie, warmte en wrijving kunnen de huid tijdens het herstel irriteren. Wanneer de huid nog duidelijk rood of gevoelig is, wacht dan met intensief sporten totdat de huid voldoende tot rust is gekomen.

Make-up

Make-up mag na de behandeling worden gebruikt, bijvoorbeeld een vloeibare foundation.

Vermijd de eerste dagen bij voorkeur poederproducten, zoals poederfoundation, bronzer of blush. Deze worden doorgaans aangebracht met een kwast of spons, waardoor onnodige wrijving en contact met de huid ontstaat. Daarnaast kunnen er bacteriën op deze materialen aanwezig zijn. **Kies daarom bij voorkeur voor een vloeibare make-up en breng de foundation met schone handen aan.**

Heb je overdag make-up gedragen? Reinig de huid dan altijd zorgvuldig in de avond voordat je gaat slapen. Gebruik hierbij de reiniging zoals vooraf binnen de praktijk is geadviseerd en behandel de huid zo zacht mogelijk.

Actieve huidverzorging

Gebruik geen sterke zuren, retinol, scrubs of andere intensieve actieve producten zoals eerder benoemd in dit formulier totdat de huid voldoende hersteld is en dit binnen de praktijk is geadviseerd.

Andere behandelingen

Plan niet zonder overleg andere intensieve huidbehandelingen rondom microneedling.

Denk hierbij bijvoorbeeld aan:

- chemische peelings;
- andere vormen van microneedling;
- harsen of epileren;
- intensieve exfoliatie;
- behandelingen met intensieve apparatuur zoals laserontharing of IPL
- injectables; botox en fillers

Wanneer contact opnemen?

Een bepaalde mate van roodheid, warmte, gevoeligheid, droogheid en lichte zwelling kan onderdeel zijn van het normale herstel.

Neem contact op bij een heftige of toenemende reactie, zoals:

- sterke of aanhoudende pijn of branderigheid;
- opvallende of toenemende zwelling;
- blaarvorming;
- ernstige of toenemende roodheid;
- pusvorming of andere tekenen van een infectie;
- een reactie die niet vertrouwd aanvoelt.

Bij twijfel is het altijd verstandig om contact op te nemen.