

# Huidpraktijk ilp

## Tretinoïne-behandeling

### Informatie & nazorg

Tretinoïne is een krachtig en bewezen middel voor huidverbetering. Het is een vorm van vitamine A die werkt via vitamine-A-receptoren in je huid. Deze receptoren sturen processen aan zoals celvernieuwing, de aanmaak van collageen en verbetering van de huidstructuur en pigment. Hierdoor verbetert je huid van binnenuit. Juist omdat tretinoïne zo'n actief middel is, vraagt het om zorgvuldig gebruik en een rustige opbouw.



Huidpraktijk ilp  
Lepelblad 15  
1452VN ilpendam  
[huidpraktijkilp.nl](http://huidpraktijkilp.nl)

## Gebruik in kuren

Tretinoïne gebruik je niet het hele jaar door, maar in behandelperiodes.

- Een behandelperiode duurt meestal 3 tot 6 maanden
- Daarna volgt een pauze
- In deze pauze kan je huid herstellen en blijft het behaalde resultaat behouden

De reden hiervoor is dat je huid na verloop van tijd went aan de prikkel van tretinoïne. De vitamine-A-receptoren reageren dan minder sterk. Doorgaan heeft dan weinig extra effect en vergroot vooral de kans op gevoeligheid. Werken in kuren geeft het beste en veiligste resultaat. Tretinoïne gebruik je bij voorkeur van oktober tot april.

### Waarom in deze periode?

- Tretinoïne maakt je huid gevoeliger voor zonlicht
- Die gevoeligheid vergroot de kans op irritatie en pigmentvlekken
- In de herfst en winter is de zon minder sterk en kan je huid beter herstellen

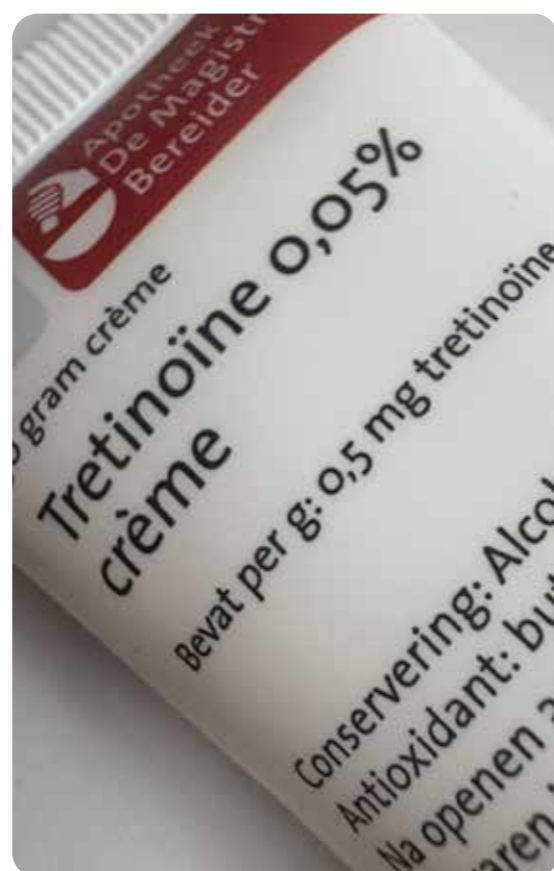
In de lente en zomer adviseren we meestal een pauze.

## Bijpassende producten

Voor een rustige huid en optimaal resultaat adviseren wij:

- Milde, niet uitdrogende gezichtsreiniging
- Voedende en barrièreherstellende crème
- Zonnebrandcrème SPF 30 of 50

Deze producten zijn verkrijgbaar in de praktijk. Vraag gerust om persoonlijk advies.



## Opbouw van het gebruik

Je huid moet wennen aan tretinoïne. Begin daarom altijd rustig.

### Opbouwschema:

- Week 1-2: 2 keer per week
- Week 3-4: om de dag
- Daarna: eventueel dagelijks als je huid dit goed verdraagt

### Hoe breng je tretinoïne aan?

- Gebruik tretinoïne alleen 's avonds
- Reinig je huid met een milde reiniger en laat deze goed drogen (minimaal 15–20 minuten)
- Breng een erwt-grote hoeveelheid tretinoïne aan voor het hele gezicht
- Vermijd de huid rond je ogen, neusvleugels en mond
- Breng na 10 minuten nog een barrièreherstellende crème aan

Meer smeren geeft geen extra werking en vergroot de kans op irritatie.

## Belangrijk tijdens het gebruik

- Gebruik dagelijks een zonnebrandcrème met SPF 30 of 50
- Vermijd zon en zonnebank
- Combineer tretinoïne niet met andere actieve werkstoffen zonder advies
- Wees geduldig: zichtbaar resultaat ontstaat vaak pas na maanden

## Wat kun je verwachten?

In de eerste weken is het normaal dat je huid reageert met:

- Roodheid
- Droogheid
- Schilfering
- Een licht branderig of trekkerig gevoel

Dit hoort bij het gewenningproces.

## Wat doe je bij irritatie?

- Ga een stap terug in gebruik, bijvoorbeeld van dagelijks naar om de dag of 2 keer per week
- Gebruik een herstellende en hydraterende crème
- Vermijd andere actieve producten zoals zuren, scrubs of retinol

Blijft de huid onrustig of pijnlijk, neem dan contact op met de praktijk.