

Chondrodermatitis nodularis helices

Wat is het?

Chondrodermatitis nodularis helices (CNH) is een pijnlijke ontsteking aan de oorschelp. Het ziet er uit als een rode, vaak iets zwerende, kleine zwelling op de rand van de oorschelp: vaak zijn er ook kleine korstjes en schilfering aanwezig.

De aandoening wordt veroorzaakt door het in de knel komen van de huid tussen het kraakbeen van de oorschelp en het kussen tijdens het slapen. CNH wordt daarom vooral gezien bij mensen die bij voorkeur op *een* kant slapen. Als de CNH eenmaal ontstaan is, is slapen op de 'favoriete kant' te pijnlijk geworden. Soms ontstaat dan vervolgens op dezelfde plek aan het andere oor ook een CNH, omdat de oren symmetrisch zijn aangelegd.

CNH wordt vooral gezien bij mannen na het 40e levensjaar. Oorzaak is een iets andere anatomie van de oorschelpen bij mannen en een verminderde doorbloeding van de oorschelpen waardoor genezing van de huid minder snel optreedt.



Wat is er aan te doen?

Wat kunt u zelf doen?

- probeer beide oren evenredig te belasten.
- bescherm de oren tegen de kou
- gebruik een zacht kussen

Wat kan uw arts doen?

- de CNH aanstippen met vloeibare stikstof
- de afwijking chirurgisch behandelen. Hierbij kan direct het *uitstekend* stukje kraakbeen worden verwijderd dat de aanleiding is voor de vorming van de CNH. Dit verkleint de kans op herhaling aanzienlijk.