

Dossier

Ziekte van Lyme

Een tekenbeet leidt lang niet altijd tot de ziekte van Lyme. Hoe zit dat?

GEZOND
BLIJVEN &
GEZOND
WORDEN

18 Oorzaak

De spiraalvormige bacterie *Borrelia burgdorferi* is de boosdoener van de ziekte van Lyme

19 Achtergrond

Teken zijn parasieten die zich vastbijten in de huid om zo bloed op te zuigen

21 Interview

Internist-infectioloog Niekie Spoorenberg vertelt dat Lyme-ziekte goed te behandelen is

23 Feiten & cijfers

Zo'n 2 op de 100 tekenbeten leiden in Nederland tot de ziekte van Lyme

Kort

Geschiedenis

Sinds wanneer kennen we Lyme?

In de zomer van 1975 kampten opeens veel inwoners van het Amerikaanse plaatsje Old Lyme met gewrichtsklachten. Het viel op dat veel van hen kort daarvoor waren gebeten door een teek, een bloedzuigende parasiet. Het nieuws ging de wereld over en de aandoening kreeg de naam 'ziekte van Lyme'. De Amerikaanse insectenonderzoeker Willy Burgdorfer ontdekte in 1982 de echte veroorzaker van de ziekte: een spiraalvormige bacterie die de teek bij zich kan dragen. We kennen die nu als de lymbacterie of *Borrelia burgdorferi*.

Tekengevaar

Meld een beet

Op tekenradar.nl staat veel over tekenbeten en de ziekte van Lyme. Hier kun je ook melden dat je gebeten bent door een teek. Zo help je mee in kaart brengen waar de meeste teken in Nederland zitten. Je kunt via deze website ook meedoen aan onderzoek naar de gevolgen van een tekenbeet.

De kaart van Nederland op tekenradar.nl toont dat in Drenthe het tekengevaar het grootst is. Uit die provincie komen relatief de meeste meldingen van rode vlekken of kringen op de huid (erythema migrans). Zo'n vlek is vaak het eerste symptoom van Lymeziekte.



Voorzorgsmaatregelen

Tekengebten voorkomen

Natuurlijk kun je een tekenbeet het best voorkomen, zodat je de ziekte van Lyme niet krijgt. Met deze maatregelen maak je de kans op een tekenbeet zo klein mogelijk.

- ▶ Blijf in de natuur zo veel mogelijk op de paden.
- ▶ Draag gesloten schoenen en kleding die je armen en benen bedekken. Stop je broekspijpen in je sokken.
- ▶ Draag lichtgekleurde kleding, zodat je een teek beter ziet.
- ▶ Gebruik een insectenwerend middel met DEET op je onbedekte huid.
- ▶ Wees ook in de tuin bedacht op tekenbeten. Teken zitten vooral in hoog gras of tussen gevallen bladeren. Ze vallen niet uit bomen.

Controleren

Hoe herken je een teek?

Teken zien eruit als kleine, platte zwart-bruine spinnetjes. Een teek bijt zich vaak vast op een warm plekje, zoals de knieholte, oksel of nek. Hij ziet er dan uit als een donker puntje (1 tot 3 millimeter) dat vastzit in de huid. Doordat hij zich volzuigt met bloed wordt hij groter, bolvormiger en meer grijs-bruin van kleur.

Verwijder de teek rustig en in één beweging met een puntige pincet. Houd die parallel aan de huid en trek de teek er voorzichtig uit, zonder te draaien. Lees bij het gebruik van een tekentang de gebruiksaanwijzing. Maak het wondje schoon met alcohol. Ga naar de huisarts als de teek vermoedelijk langer dan 24 uur heeft vastgezeten of als er een vlek op de beetplek ontstaat.



MEER INFORMATIE

Op gezondgids.nl/verdieping staan de bronnen van deze berichten

Achtergrond

Teken maken je vaak niet ziek

Het aantal teken - en daardoor ook tekenbeten - stijgt hard in Nederland. Een beet leidt gelukkig lang niet altijd tot de ziekte van Lyme. Blijf niettemin alert op de alarmsignalen.

• Teken zien eruit als kleine, platte spinnetjes. Ze komen voor in bossen, duinen, heidegebieden, weilanden, parken en tuinen. Teken zijn parasieten die zich voeden door zich vast te bijten in de huid en bloed op te zuigen. Dat is vrij onschuldig, maar een teek kan daarbij wel de ziekmakende lymebacterie overbrengen.

'Bij het RIVM volgen we al ruim 25 jaar hoeveel teken er in Nederland zijn en hoe vaak de ziekte van Lyme voorkomt', vertelt Kees van den Wijngaard, epidemioloog bij het RIVM. 'We vragen huisartsen om de paar jaar hoe vaak ze patiënten met de ziekte van Lyme zien. Ook via bevolkingsonderzoeken krijgen we cijfers over het aantal tekenbeten. Jaarlijks zijn dat er nu ongeveer 1,5 miljoen, waarna zo'n 27.000

keer de ziekte van Lyme wordt vastgesteld. Veruit het grootste deel van de tekenbeten zorgt dus niet voor lymeziekte.'

Speekselklier

Zelfs teken die besmet zijn met de lymebacterie zorgen lang niet altijd voor de ziekte. Het kan zijn dat je lichaam de lymebacterie zelf opruimt zonder dat je ziek wordt. Maar het kan ook dat je de teek op tijd verwijderd hebt. 'De bacterie leeft in de darm van de teek en heeft tijd nodig om naar de speekselklier van de teek te verhuizen en vandaar naar de mens over te stappen. Hoe sneller je een teek verwijdert, hoe lager de kans op besmetting. Doe daarom altijd een tekencheck na een bezoek aan een groene omgeving.' ▶

Experts aan het woord



Gert Blaauw (1964) is arts-microbioloog bij Gelre ziekenhuizen en verbonden aan het Lyme Centrum Apeldoorn.



Kees van den Wijngaard (1976) is epidemioloog en onderzoeker bij het RIVM. Hij richt zich vooral op tekenbeten en de ziekte van Lyme.



Bij zo'n 9 op de 10 besmettingen is een rode ring of vlek op de huid te zien

De lymebacterie is lastiger aan te tonen dan bijvoorbeeld bacteriën die een blaasontsteking geven, zegt arts-microbioloog Gert Blaauw van Gelre ziekenhuizen en het Lyme Centrum Apeldoorn. 'Om te kijken of je weleens in aanraking bent geweest met de lymebacterie doen we vaak een antistof-test. Daarmee bekijken we of je lichaam een afweerreactie tegen de bacterie is begonnen.' Zo is indirect te zien of je ooit met de bacterie besmet bent geweest. 'Belangrijk om te beseffen is dat de aanwezigheid van die antistoffen niet automatisch betekent dat de klachten die je op dat moment hebt, veroorzaakt worden door de lymebacterie', benadrukt Blaauw. 'Het kan ook zo zijn dat de bacterie allang is opgeruimd. Een deel van de antistoffen blijft vermoedelijk jarenlang in je lichaam.'

Reeën

Sinds eind vorige eeuw is het aantal teken in Nederland enorm toegenomen. 'Klimaatverandering is vermoedelijk een van de oorzaken. De warme seizoenen duren lan-

ger, waardoor teken zich vaker kunnen vermenigvuldigen. En er zijn veel meer reeën in Nederland gekomen', vertelt epidemioloog Van den Wijngaard. 'Tekenen gebruiken reeën vaak voor een bloedmaaltijd, waardoor ze meer eitjes kunnen leggen.'

In de warmere maanden vinden de meeste tekenbeten plaats, ook al kunnen ze het hele jaar optreden. Het is daarom van belang alert te zijn bij een rode ring of vlek op de huid. Bij zo'n negen op de tien besmettingen met de lymebacterie is dit verschijnsel namelijk te zien. Vroeger werd er in voorlichtingsmateriaal een rode cirkel op de huid getoond die in het midden bleker is. Dat is typisch voor de ziekte van Lyme, maar veel mensen hebben een iets minder opvallende, egale rode vlek. 'Kenmerkend voor beide is dat de rode ring of vlek zich vanaf de plek van de tekenbeet geleidelijk rondom uitbreidt', legt Van den Wijngaard uit. 'Ga met zo'n huidverkleuring altijd snel naar de huisarts.'

PCR-test

Wanneer de lymebacterie zich verder door het lichaam verspreidt kan dat verschillende klachten geven. Zo is een verlamming van spieren in het gezicht bij kinderen vrijwel altijd te wijten aan Lyme. Ook volwassenen kunnen zo'n aangezichtsverlamming krijgen. Blaauw: 'Om te onderzoeken of de lymebacterie hiervan de oorzaak is, kunnen we met een ruggenprik wat hersenvocht afnemen om te kijken of de bacterie daarin zit. Daarbij kijken we naar antistoffen in het hersenvocht en doen we

een PCR-test, het type test dat vrijwel iedereen nu kent door het coronavirus. Met zo'n PCR-test zoeken we naar wat erfelijk materiaal, in dit geval van de lymebacterie. Zo'n zelfde test kunnen we doen bij een ontsteking in een gewricht.' Als de lymebacterie in een gewricht gaat zitten, is dat vaak het kniegewricht. 'Omdat je er weefsel voor moet afnemen, is dit soort testen behoorlijk ingrijpend. We doen ze daarom alleen bij een duidelijk vermoeden van de ziekte van Lyme.'

Virussen

Vrijwel in alle landen komen teken voor die ziektes kunnen overdragen. De ziektes die ze bij zich dragen kunnen overal net iets anders zijn. Ook in Nederland kunnen teken besmet zijn met een aantal andere ziekteverwekkers dan de lymebacterie. 'Relatief veel teken dragen een of meerdere bacteriën, virussen of parasieten bij zich die je ziek kunnen maken', vertelt Van den Wijngaard. 'Toch worden andere tekenbeetziekten weinig gemeld. We onderzoeken nu hoe dat komt.'

Dit gebeurt in de zogenaamde Pandora-studie, een samenwerking tussen het RIVM en het Multidisciplinair Lymeziekte Centrum in Amsterdam. 'Het kan zijn dat andere tekenbeetziekten weinig voorkomen, maar het is ook mogelijk dat ze gemist worden. Bijvoorbeeld omdat de klachten worden aangezien voor die bij de ziekte van Lyme. De antibioticakuur die daarvoor wordt gegeven, werkt ook bij de meeste andere tekenbeetziekten.' ■



Interview Niekie Spoorenberg

‘Zo vroeg mogelijk behandelen’

De ziekte van Lyme is meestal goed te behandelen met antibiotica. Soms heeft de bacterie dan al schade aangericht. Internist-infectioloog Niekie Spoorenberg schetst het ziekteverloop.

Hoe is de ziekte van Lyme te behandelen?

‘Lymeziekte wordt veroorzaakt door een bacterie die met antibiotica gedood kan worden. De kans om na een tekenbeet een vorm van de ziekte van Lyme te krijgen, is met 2 tot 3% relatief klein. Als je een teek nog dezelfde dag van de huid verwijdert, is de kans op besmetting nog kleiner. Het is wel belangrijk om na een tekenbeet alert te blijven op het ontstaan van ziekteverschijnselen, zoals een afwijking op de huid, griepachtige klachten of een gewrichtsontsteking. Ga in die gevallen altijd naar de huisarts en vertel van de tekenbeet.

Als je zeker weet dat een teek langere tijd heeft vastgezeten, kan de huisarts binnen drie dagen na het verwijderen van de teek een eenmalige gift antibiotica voorschrijven om een eventuele besmetting nog te voorkomen. Dat is puur uit voorzorg. Als je toch besmet bent geraakt met de lymebacterie is een rode, zich uitbreidende plek op de huid veruit de meest voorkomende eerste uitingsvorm van de ziekte van Lyme. Bij een donkere huid kan de zich uitbreidende plek gelijk of

blauwig zijn in plaats van rood. De plek ontstaat meestal enkele dagen tot weken na een tekenbeet. Je kunt er dan van uitgaan dat je besmet bent met de lymebacterie. Een test doen is dan niet nodig. De huisarts zal dan zeker een antibioticakuur voorschrijven van 10 tot 14 dagen. Daarna ben je meestal genezen van lymeziekte.’

Kun je ernstige klachten krijgen van de lymebacterie?

‘Ja, dat kan. Soms merk je een tekenbeet niet op, omdat die op een plek zit waar je niet kijkt. Onder het hoofdhaar bijvoorbeeld. Daar valt een rode plek ook niet zo op. En bij een klein deel van de lymebesmettingen ontstaat geen kring of vlek. Dan weet je meestal niet dat je besmet bent met de lymebacterie. Soms ruimt je lichaam de bacterie op. Maar hij kan zich ook door het lichaam verspreiden en in verschillende organen voor infecties zorgen. Het kan dan lang duren voordat de ziekte van Lyme aan het licht komt.

De bacterie heeft een voorkeur voor de gewrichten, het centrale zenuwstelsel en de huid. Je kunt in het laatste geval ▶



CV

Nieke Spoorenberg

(1982)

2008

Rondt studie geneeskunde af aan de Universiteit van Amsterdam

2012

Start als internist in opleiding bij het Amsterdam UMC

2014

Promoveert op onderzoek naar het verbeteren van antibioticagebruik bij urineweginfecties

2020

Internist-infectioloog bij het Amsterdam UMC
Multidisciplinair Lymeziekte Centrum

huidafwijkingen krijgen op andere plekken dan waar de teek gebeten heeft. In het centrale zenuwstelsel zorgt de bacterie voor neurologische klachten, zoals uitvalsverschijnselen, zenuwpijn en gevoelsstoornissen. In dat soort gevallen is er meestal een antibioticakuur van drie of vier weken nodig. Soms zelfs een infuus met antibiotica.'

Zijn er nog andere organen die besmet kunnen raken?

'Een enkele keer tast de bacterie de hartspier aan. Je kunt dan hartritmestoornissen krijgen, of een te lage hartslag. Deze aandoening, lymecarditis, wordt soms door een cardioloog ontdekt. Ook de ogen kunnen ontstoken raken. Maar dit soort infecties komt niet zo vaak voor.'

Kun je klachten houden als je behandeld bent met antibiotica?

'Over het algemeen is de ziekte van Lyme goed te behandelen met antibiotica. Toch zien we dat jaarlijks zo'n 1000 tot 2500 Nederlanders langdurig klachten houden na een tekenbeet. In zeldzame gevallen komt dat doordat de bacterie nog aanwezig is. Vaker komt het voor dat de bacterie wel weg is, maar dat hij weefselschade heeft veroorzaakt. Daar kun je restklachten van houden. Denk bijvoorbeeld aan kleine zenuwtakjes in de huid die beschadigd zijn op de plek van de infectie. Dat kan pijn of gevoelloosheid veroorzaken. Meestal herstelt dat weer, maar dat kan wel een paar maanden, soms zelfs jaren duren.'

Is vaak snel duidelijk wat de oorzaak van de klachten is?

'Nee, het komt voor dat iemand langdurig klachten houdt als vermoeidheid, spierpijn en concentratieproblemen na een infectie

met de lymebacterie. Dat noemen we ook wel postinfectieuze klachten. Ook na andere infectieziekten komt dat soort klachten voor, zoals na covid-19. We weten nog niet precies hoe die klachten ontstaan en waarom de ene persoon ze wel krijgt en de andere niet. Maar we zien wel dat deze klachten bij veel mensen uiteindelijk uitdoven.'

Het kan wel lang duren voordat iemand helemaal opgeknapt is. De groep die chronisch klachten houdt is erg klein, maar het is natuurlijk enorm vervelend als je in die situatie terecht komt. Uit onderzoek weten we dat dit soort klachten ook veel voorkomt bij mensen zonder een tekenbeet of lymeziekte. Het staat dus niet altijd vast dat de klachten het gevolg zijn van lymeziekte.'

Kun je nog andere ziektes krijgen van teken?

'Dat kan, maar die komen veel minder vaak voor dan de ziekte van Lyme. Als iemand koorts krijgt na een tekenbeet, houden we altijd rekening met zogenoemde co-infecties. Lichte koorts of griepachtige klachten kunnen ook optreden bij lymeziekte, maar als je langere tijd hoge koorts hebt na een tekenbeet, kan dat wijzen op een co-infectie. De antibioticakuur bij lymeziekte helpt ook tegen de meeste andere ziektes die door teken worden overgedragen.'

'Jaarlijks houden zo'n 1000 tot 2500 Nederlanders langdurig klachten'

Feiten en cijfers

27.000

patiënten krijgen jaarlijks de ziekte van Lyme. Dat is 4 keer zo veel als in 1994.

55%

van de tekenbeten bij volwassenen zit op de benen. Bij kinderen zijn hoofd en nek favoriet.

1 op de 5

teken in Nederland is besmet met de lymbacterie. Per gebied kunnen er grote verschillen zijn.

Tussen maart en oktober is de kans op een **tekenbeet** het grootst

7 °C

Vanaf 7 °C worden teken actief. Een tekenbeet oplopen kan in ons land dus bijna het hele jaar.



De kenmerkende huidvlek voor lymeziekte verschijnt meestal binnen 2 weken na een tekenbeet. Heel soms ontstaat hij pas na 3 maanden.

4

levensstadia doorloopt een teek: ei, larve, nimf en volwassen teek. In de laatste 3 stadia heeft het diertje bloed nodig.

Een teek is geen insect, maar een spinachtige

5 tot 10%

van de Nederlanders heeft antistoffen in het bloed tegen de lymbacterie zonder daar ziek van te zijn.

Zo'n 2 op de 100 tekenbeten leiden tot de ziekte van Lyme.



MEER INFORMATIE
rivm.nl/ziekte-van-lyme
tekenradar.nl
lymevereniging.nl

