



## Brrrrr...!

De winter is wakker geworden in januari. We zijn het jaar extreem nat en behoorlijk koud begonnen. Er waren zelfs plaatsen in de buurt waar geschaatst kon worden op een ondergelopen weiland. Sommigen genieten van de vrieskou. Anderen kijken bij de eerste keer krabben al reikhalzend uit naar het voorjaar. Zo iemand ben ik. Het winterse landschap vind ik prachtig, maar mijn pijnlijke voeten en wit kleurende vingers zijn niet zo blij met de kou.

Ik heb last van een (milde variant) van het fenomeen van Raynaud. In de wintermaanden als het kouder is kleuren een aantal van mijn vingers soms helemaal wit. En hiervoor hoeft het echt niet te vriezen, ook bij temperaturen van 10 graden kan dit al gebeuren. Mijn vingers voelen dof en koud aan, alsof ze niet van mij zijn. Bij mij is de kou echt de uitlokkende factor, zeker in combinatie met het trillen van mijn handen op de fiets. Bij sommigen spelen heftige emoties een rol. Ook roken geeft meer kans op deze klachten.

Als de klachten mild zijn volstaat het om de handen goed warm te houden, of weer op te warmen als ze wit kleuren. Bij hevige klachten of dagelijkse klachten is het zinvol om te kijken of er een behandelbare onderliggende oorzaak is voor de klachten.

Denk hierbij aan het gebruik van bepaalde medicijnen, te stroperig bloed of een te traag werkende schildklier. Deze factoren kunnen we onderzoeken. Bij dagelijkse klachten kan een behandeling met medicijnen (een specifieke bloeddruk verlager) zorgen voor minder klachten.

Het fenomeen van Raynaud wordt door sommigen geduid als winterhanden of wintertenen. Winterhanden zien er echter heel anders uit. De vingers kleuren niet wit, maar juist rood, blauw of paars. Pijn, jeuk of een branderig gevoel staan op de voorgrond. Ook zijn deze klachten meestal aan beide handen of voeten aanwezig. Bij het fenomeen van Raynaud zijn de klachten binnen enkele minuten tot uren weer over. Winterhanden houden vaak weken aan. De oorzaak bij winterhanden zit ook echt in de kou, die ervoor zorgt dat de bloedvaatjes samenknijpen. Behalve het goed droog en warm houden van je handen en voeten en in beweging blijven, zijn er geen (bewezen) goede behandelingen. Er zijn geen medicijnen die helpen. Helaas kan ik als huisarts niks doen bij winterhanden. Alleen als de huid kapot gaat en blaren of tekenen van infectie gaat krijgen is het belangrijk aan de bel te trekken.

Mocht je zelf last hebben van één van bovengenoemde kwalen, investeer dan vooral in warme handschoenen en sokken en waterdichte schoenen. Hiermee is een hoop pijn en ongemak te voorkomen. Bij hevige vaak optredende klachten passend bij het fenomeen van Raynaud is het zinvol wat verder onderzoek te doen en te kijken of medicijnen helpen. Hiervoor is het mogelijk een e-consult te sturen met een fotootje van je witte vingers erbij en wat meer informatie over je klachten. Rook je, ga dan eerst hiermee aan de slag! Eventueel met hulp van onze praktijkondersteuner of online modules die je kunnen ondersteunen.

Gelukkig zijn mijn klachten vrij mild. Goede handschoenen en in beweging blijven zijn vaak voldoende om hevige klachten te voorkomen. Het weerhoudt me er dan ook niet van om de kou extra op te zoeken. We genoten in de kerstvakantie van een heerlijke skivakantie samen.

En als echt helemaal niks helpt, is het voor een enkeling wellicht weggelegd om te overwinteren in warmere oorden

Groet  
Janneke Bressers

