

Raynaud fenomeen

informatie voor patiënten

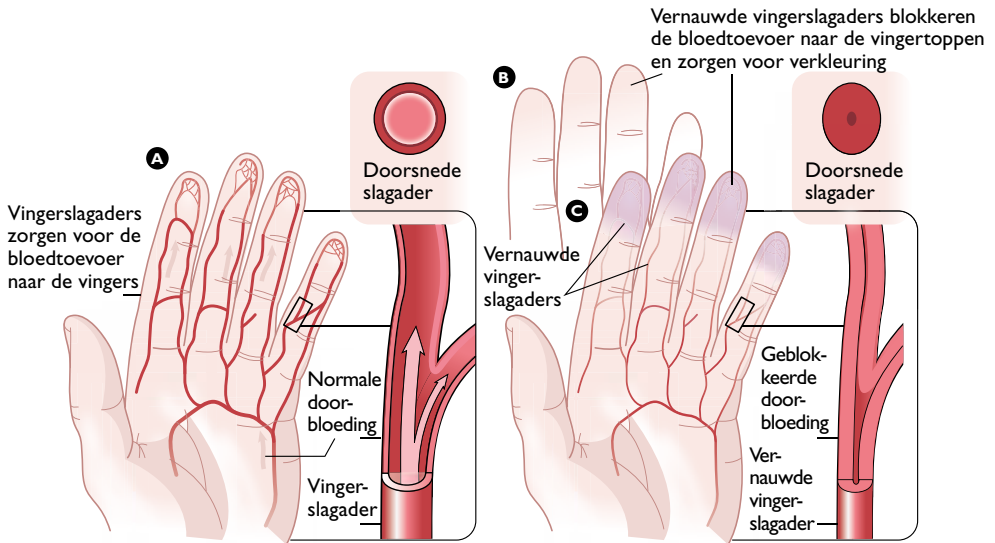
INLEIDING

Het Raynaud fenomeen is een aandoening die invloed kan hebben op uw dagelijks leven. Gelukkig zijn er manieren om de klachten te verminderen. Deze brochure legt uit wat het Raynaud fenomeen is en geeft tips om de klachten te verminderen.

WAT IS HET RAYNAUD FENOMEEN?

Bij het Raynaud fenomeen treedt plotse verkleuring van vingers en/of tenen op bij blootstelling aan koude of bij emotie. In eerste instantie verkleuren de vingers en/of tenen wit, doordat de aanvoerende bloedvaten samentrekken en het bloed niet goed kan doorstromen tot in de uiteinden van de huid van handen en voeten. Daarna verkleuren ze paarsblauw en later rood, doordat het lichaam stoffen aanmaakt die de bloedvaten in de huid doen verwijden.

Vaak gaat zowel de witte als de paarse fase gepaard met pijn en tintelingen en voelen de vingers of tenen 'gevoelloos' aan. In sommige gevallen zijn de bloedvaten voor langere tijd vernauwd en kunnen spontaan wondjes aan vingers of tenen ontstaan, zonder dat u zich ergens aan snijdt of ergens tegenaan stoot.



Figuur A: Slagaders in de vingers (vingerslagaders) met normale doorbloeding. De inzet toont een doorsnede van een vingerslagader.

Figuur B: Vingertoppen die wit verkleuren door een geblokkeerde doorbloeding.

Figuur C: Vernauwde vingerslagaders die leiden tot een geblokkeerde doorbloeding en blauwe vingertoppen. De inzet toont een doorsnede van een vernauwde vingerslagader.

Er bestaan twee vormen van het Raynaud fenomeen:

X Primair Raynaud fenomeen: is een volkomen goedaardig verschijnsel dat kan voorkomen bij kinderen en tieners. Het komt vooral bij vrouwen voor: ongeveer 10% van de jonge vrouwen heeft hier last van. Deze vorm kadert niet in een onderliggende ziekte en leidt ook niet tot wondjes.

X Secundair Raynaud fenomeen: het Raynaud fenomeen kadert in een onderliggende systeemziekte en is de klinische uiting van ontstoken en beschadigde bloedvaten. Bij deze vorm zijn de kleine bloedvaten afwijkend en kunnen (soms spontane) wondjes ontstaan aan de toppen van de vingers en tenen.

BEHANDELING

Bij ernstige klachten kan de arts vaatverwijdende medicatie voorschrijven. Omwille van de mogelijke nevenwerkingen moet hier echter voorzichtig mee worden omgesprongen.

Het belangrijkste onderdeel van de behandeling is wat u zelf kunt doen: het vermijden van blootstelling aan koude en het streven naar een warme en vooral ook niet vochtige omgeving. Dit wordt 'koude preventie' genoemd.

Koude preventie toepassen: wat kunt u zelf doen om de klachten te verminderen?

Het Raynaud fenomeen wordt uitgelokt door koude temperaturen, temperatuurverschillen en emotie (bijvoorbeeld stress). Koude preventie wordt op het hele lichaam toegepast (dus ook de borst- en buikregio), met bijzondere aandacht voor handen, voeten en hoofd. Belangrijk om te weten is dat u het aantal aanvallen kunt verminderen door preventieve maatregelen. Minder aanvallen betekent minder problemen. Hieronder enkele tips:

Algemeen

- X Zorg bij voorkeur voor een warm en droog huis.
- X Roken wordt sterk afgeraden (zowel actief als passief). Nicotine vermindert de doorbloeding en de longfunctie. Roken kan de temperatuur binnen de 20 minuten met een graad doen zakken. Stoppen met roken is dus heel belangrijk.
- X Vermijd geneesmiddelen of drugs die een samentrekking van de bloedvaten veroorzaken. Beta-blokkers, een veel gebruikt

medicijn in de behandeling van hoge bloeddruk, staan erom bekend het Raynaud fenomeen te verergeren.

- X Zorg ervoor dat eventuele wondjes of zweertjes goed worden behandeld en voorkom dat wondjes geïnfecteerd raken. Vraag advies aan uw arts.
- X Vermijd het dragen van zware lasten. U gebruikt beter zakken die u over de schouder kunt dragen dan in uw handen.
- X Vermijd blootstelling aan airconditioning.
- X Vermijd contact met trillend gereedschap.
- X Vermijd overbelasting van de handen door regelmatig van activiteit/handeling te wisselen.

Temperatuurschommelingen vermijden

- ✓ Het is aan te raden temperatuurschommelingen te vermijden.
 - Trek op tijd warme kleding aan.
 - Doe handschoenen aan voordat de klachten aanwezig zijn.
 - Vermijd de diepvriezer en gebruik ovenwanten om iets uit de oven te halen.
- ✓ Breng leef- en werkruimtes op dezelfde temperatuur.
- ✓ Vermijd tegels, metaal, glas en andere koude materialen.
- ✓ Tapijt, hout, laminaat en gordijnen verdienen de voorkeur.
- ✓ Blijf kalm tijdens een aanval, warm uzelf langzaam weer op.
- ✓ Als u last hebt van koude, warm dan voorzichtig terug op: vermijd zowel plots een heel lage als een heel hoge temperatuur. Handen/voeten onder warm water houden is afgeraden. Handen bijvoorbeeld opwarmen onder de oksels of tussen de bovenbenen is veel veiliger.

Bescherming tegen koude

- Temperatuurverlies voorkomen is erg belangrijk.
- Draag voldoende warme kleding: draag laagjes om te kunnen reageren op temperatuurwisselingen.
- Bescherm handen, voeten, neus en oren: draag handschoenen, oorwarmers, bivakmuts. Laat uw lichaam niet afkoelen.
- Vermijd taken waarbij u in contact komt met koude, bijvoorbeeld ramen poetsen.
- Zet de verwarming een graadje hoger.
- Laat het water in het bad tijdens het aankleden: zo blijft de kamer langer warm.
- Door te strijken kunt u het warm krijgen, omdat de strijklank de warmte reflecteert.
- U kunt een haardroger gebruiken om kleding en schoenen op te warmen voor het buitengaan.
- Gebruik in publieke toiletten de warme handdrogers.
- Houd altijd de deuren goed toe: vermijd om in de deuropening te staan praten.
- Bij koude kan een warm (opgelet: niet heet!) bad helpen.
- Gebruik geen koud water om uw handen te wassen of de afwas te doen.
- Zorg ook 's nachts voor bescherming tegen de koude: handschoenen, bedsokken, schapenvacht, elektrisch verwarmbaar onderdeken, kersenpitkussen ...

Warme kleding

- X Neem voor uw bovenkleding een voldoende grote maat, zodat u deze eventueel in broek of rok kunt steken.
- X Vermijd te aanspannende kleding: zorg voor loszittende kleding (schoenen eventueel een maat groter en breed genoeg), sokkenboord zonder elastiek, brede bh-bandjes ...
- X Natuurlijke stoffen (wol, katoen ...) zijn warmer dan synthetische stoffen.
- X Draag warm ondergoed zoals flanel of thermisch ondergoed. Fleece beschermt goed tegen de koude. Het beste is echte fleece te dragen (die echter ook duurder is). U kunt fleecedekleding vinden in sportwinkels (waar men kleding voor outdooractiviteiten verkoopt).
- X Draag flanellen nachtkleding.
- X Bedsokken dragen kan helpen tegen de koude. Koude voeten zorgen er immers voor dat u niet goed in slaap geraakt.
- X Een muts dragen tijdens het slapen voorkomt dat een groot deel van de lichaamswarmte via het hoofd verloren gaat.
- X Oorverwarmers hebben een beschermende functie en zijn zeker aan te raden als ook uw oren koud hebben tijdens de Raynaud aanval.
- X Soms is elektrische kleding noodzakelijk, zoals handschoenen of kousen.
- X Vermijd druk: afklemmende schouderbanden van tassen kunt u verbreden en bekleden met zachter (antislip) materiaal.
- X Bewaar kleding 's nachts in de kast of gebruik 's morgens een radiator om uw kleding op te warmen.
- X Kies schoenen met een dikke zool.

Handen beschermen: handschoenen

- ✓ Er zijn diverse types handschoenen, gemaakt uit verschillende materialen. Welk type het beste voor u is (bijvoorbeeld handschoenen van echte wol), hangt af van de ernst van het Raynaud fenomeen en of een bepaald type handschoen voldoende helpt of niet. Het belangrijkste is om de handschoenen preventief aan te doen, dus nog vóór u koude handen heeft.
- ✓ Zilverhandschoenen worden best gebruikt door mensen die onvoldoende effect hebben van gewone handschoenen buitenshuis en/of bij mensen die last hebben van het Raynaud fenomeen binnenshuis. Ook zilverdraadhandschoenen gebruikt u preventief als onderhandschoen buiten of binnen.



- ✓ Elektrisch verwarmbare handschoenen worden gebruikt indien niets anders helpt. Met deze handschoenen kunt u wel geen fijnmotorische taken uitvoeren.

- ✓ Doe altijd werkhandschoenen aan bij het werken in de tuin, tijdens zwaarder werk en tijdens klusjes, om wondjes te vermijden. Bij personen met beperkte doorbloeding genezen wondjes heel moeilijk en kunnen ze ook gemakkelijker geïnfecteerd raken.
- ✓ Gebruik wegwerphandschoenen tijdens huishoudelijke taken waarbij u in contact komt met vocht en koude. Bijvoorbeeld tijdens het bereiden van groenten en vlees.

Voor meer informatie omtrent handschoenen, neem gerust contact op met de ergotherapeute van de dienst reumatologie.

Voeten warm houden

Indien u last heeft van koude voeten, kunt u aangepaste kousen gebruiken:

- Zilverkousen (stimuleren de doorbloeding)
- Elektrisch verwarmbare kousen



Voor meer informatie over aangepaste handschoenen en kousen, neem gerust contact op met de ergotherapeute van de dienst reumatologie.

Voeding

- ✗ Warme maaltijden en dranken helpen uw lichaam terug op te warmen.
- ✗ Eet op regelmatige tijdstippen kleine maaltijden om uw energiepeil en warmteniveau te behouden.
- ✗ Vermijd heel koude dranken die direct uit de koelkast komen.
- ✗ Drink niet te veel koffie (cafeïne vermindert de doorbloeding).

Verzorging

- ✓ Goede handverzorging is erg belangrijk.
- ✓ Vijl uw nagels, knip ze niet te kort.
- ✓ Verzorg uw huid. Vermijd droge huid en gebruik regelmatig een hydraterende crème.
- ✓ Gebruik bij zonlicht een zonnecrème met zowel UVA- als UVB-filter.

Activatie

- Maak 'zwier'-bewegingen met handen en voeten (afhankelijk van welke lichaamsdelen koud hebben).
- Blijf in beweging: wandelen, fietsen ... Dit verbetert de bloedcirculatie.
- Masseer handen en voeten.
- Verminder stress door ontspanningsoefeningen.
- Handfunctie-oefeningen kunnen helpen.

Hulpmiddelen om zich warm te houden

- X Verwarmbare pantoffels
- X Elektrische voetenwarmer
- X Eenmalige handverwarmers
- X Herbruikbare handverwarmers
- X Kersenpitkussen
- X Pitkussens voor handen
- X Handwarmer met gas
- X Verwarmde kleding
- X Warmwaterkruik
- X Elektrisch deken
- X Elektrisch warmtekussen
- X Handwarmer met USB-stick
- X ...

MEER INFORMATIE

Neem contact op met de ergotherapeut of verpleegkundig specialist van de afdeling waar u gevolgd wordt.

© oktober 2017 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het Leuvens expertisecentrum voor ultrazeldzame inflammatoire systeemziekten (LeUZis) en de dienst reumatologie, in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700897.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth

Raadpleeg uw
medisch dossier via
www.mynexuzhealth.be of

