

Praktiske råd ved Raynauds fenomen

Brosjyren er utviklet av Ergoterapeutene på
Oslo universitetssykehus, Rikshospitalet
Enhet for ergoterapi, ortopedisk klinikk

Dette er et informasjonsskriv utarbeidet av
ergoterapeutene ved Rikshospitalet til deg
som har Raynauds fenomen, og familien din.
Skrivet er laget for å gi noen tips og råd i
forbindelse med kuldeplagene.

Hva er Raynauds fenomen?

Raynauds fenomen kjennetegnes ved at fingrene og tærne av
og til kan bli hvite/blå, vonde og vanskelige å bevege, særlig
når det er kaldt. Årsaken er kramper i blodåreveggene
(karspasmer) som fører til nedsatt blodtilstrømning til disse
områdene. Når blodtilstrømningen kommer tilbake, kan det
gjøre vondt, og fingrene kan bli helt røde. Anfallene kan vare
fra få sekunder til flere minutter. For noen er anfallene
smertefrie, mens andre opplever nummenhet, verking eller
stikkende smerter.

Noen får anfall når det er kaldt. Karspasmene kan også utløses ved:

- Temperaturendringer. Dette kan oppstå når man går fra et rom til et annet eller oppholder seg i rom med air-condition.
- Bæring av tunge poser o.l. fordi dette hindrer blodsirkulasjonen. Grep for å fordele trykket kan tilpasses.
- Stress og spenning.
- Røyking og snusing - det anbefales sterkt å slutte!
- Amming.
- Enkelte medikamenter (f.eks. noen blodtrykks- og migrenemedikamenter). Snakk med legen om dette.

Praktiske råd:

- Bruk hånden og vær i aktivitet. Bevegelse og bruk av muskulatur gir økt blodsirkulasjon og varme.
- Redskap, håndtak og annet materiale du berører, kan føre til anfall. Kuldeisolerende materiale som f.eks tre og gummi kan hindre dette.
- Tørr hud er mer utsatt for rift og sprekkdannelser. Håndkrem kan avhjelpe dette. Dersom du får sår på fingertuppene kan det være nyttig med beskyttende polstring.
- Unngå å bli kald når du skal ut / inn av badekar og dusj. Bruk gjerne en god og varm badekåpe.
- Vanter isolerer når du skal ta i kalde gjenstander, f.eks fra kjøleskap og frysedisk.
- Mange får anfall når de legger seg i en kald seng. Varmeflaske, saueskinn, fleeceteppe, elektrisk varmeteppe og ullsokker er noe mange har nytte av.
- Noen har erfaring med å varme opp hendene i varmt vann før de går og har god effekt av dette.
- Pute med ris/hvete for oppvarming i ovn (micro) kan lages selv.
- Kupévarmer kan være et nyttig hjelpemiddel for å unngå anfall i kald bil.
- Sjekk utvalget av varmeplagg og utstyr i sportsbutikker/jakt - og fiskeforretninger/apotek. Eller i "Enklere liv"-butikkene.

Bekledning:

- Det er viktig å være varm før du går ut. Ikke vent med å kle deg til du blir kald. Hold deg varm på kroppen, dette vil øke temperaturen også i armer og ben. Kle deg med flere tynne lag. Luften mellom plaggene isolerer. Bruk f.eks trøye under genser. Ull gir god varme (angora- og alpakkauull er varmere enn vanlig ull da den inneholder mer luft). Bomull blir kald når den blir våt. Vindtett materiale anbefales.
- Klær og sko bør ikke stå i en kald gang. Det kan være lurt å varme dem opp før du går ut, f.eks med skotørker, varmeflaske e.l.
- Votter er varmere enn vanter da man kan få varme fra de andre fingrene.
- Bruk gjerne pulsvanter for å holde deg varm.
- Mye varme fordamper fra hodet. Lue og skjurf hindrer dette.
- Hvis du er plaget med hånd- og fotsvette anbefales svetteabsorberende materialer i votter og sokker. Bruk to tynne ullsokker istedenfor ett tykt par. Når du kjøper utesko, kan det være fornuftig med sko der sålen er høy og kuldeisolerende.

Bruk av eksterne varmekilder:

- Hvis ikke votter og sokker gir nok varme, kan du forsøke ulike varmepakninger til en- eller flergangsbruk. Pakninger til å ha i vott eller sko/såler og andre produkter kan du få kjøpt på apotek, sports- og jaktbutikker, Armyshop, Clas Ohlson m.m.:
 - geléputer (kan brukes flere ganger)
 - jernpulverposer (éngangsbruk)
 - oppladbar håndvarmer (Enklere liv)

Dersom du har store plager med kuldesensitivitet og har prøvd ut disse varmehjelpemidler uten tilstrekkelig effekt, kan det være aktuelt med votter/vanter/såler med batteridrevne varmetråder. Dette kan søkes gjennom NAV.