

Het winterweer doet ons lichaam geen goed. Soms zorgt de koude zelfs voor jeukende of pijnlijke zwellingen op vingers en tenen. Hoe komt dat? En hoe kun je je daartegen wapenen?

DERMATOLOGIE

Karen De Bakker



Winter in handen en voeten

De koude winter staat weer voor de deur. Met een warme muts en sjaal komt u zonder al te veel problemen door de vrieskou. Maar vergeet niet om ook handen, voeten en eigenlijk uw hele lichaam te beschermen tegen de lage temperaturen. Zeker wanneer u gevoelig bent aan zogenaamde winterhanden of -tenen. Prof. dr. Petra De Haes werkt op de afdeling dermatologie van UZ Leuven: zij krijgt in deze periode vaak mensen met die aandoening over de vloer.

Wat zijn de typische symptomen van winterhanden en -tenen?

Professor De Haes: "De patiënten hebben meestal te kampen met dezelfde ongemakken: jeukende of pijnlijke zwellingen van vingers of tenen. Maar je mag deze verschijnselen niet

verwarren met de typische droge handen met hun kloofjes en wondjes. Want er zijn heel wat mensen die daar in de wintermaanden ook last van hebben. In dat geval gaat het gewoon om een vorm van uitdroging of eczeem."

"Voeding heeft geen invloed op winterhanden en -tenen"

Waar zit dan het verschil?

"Bij winterhanden of -tenen krijg je heuse builen of eventueel blaasjes op je vingers of tenen. Ze hebben een roodpaarse kleur en doen meestal pijn of branden hevig. We spreken ook wel eens van koudebullen. Meestal treffen we ze aan op vingers

en tenen, maar soms worden zelfs de neus en de oren niet gespaard. De medische term van deze aandoening is perniosis of perniones. Daarnaast wordt ook het zogenaamde Raynaud-fenomeen gezien als een vorm van winterhanden of -tenen.

Mensen die hieraan lijden, krijgen bij temperatuurverschillen witpaarse vingers die bij opwarming erg rood worden."

Hoe krijg je eigenlijk winterhanden en -tenen?

"Dat gebeurt door de combinatie van



lage temperaturen en een foutje in je lichaam. Bij blootstelling aan koude trekken je kleine bloedvaatjes sowieso samen. Dat is een natuurlijk beschermingsmechanisme van het lichaam. Het zorgt ervoor dat de doorbloeding in handen en voeten vermindert. Met als doel: ervoor te zorgen dat je vitale organen warm blijven. Maar bij perniosis is er iets fout in dit mechanisme: zelfs bij een heel klein temperatuurverschil trekken de bloedvaatjes al samen. En daardoor ontstaan die vervelende zwellingen. Je zou dus kunnen stellen dat de thermostaat van de bloedvaten niet goed werkt. Heel soms is er ook meer aan de hand, zoals eiwitten in de bloedbaan die bij lage temperaturen neerslaan en daardoor verstoppingen veroorzaken in de kleine bloedvaatjes. En heel uitzonderlijk is perniosis een eerste teken van een onderliggende 'systeemziekte'."

Is koude de grootste boosdoener?

"Ja. Ook vochtigheid speelt mee, vooral bij de voeten. Als je last hebt van zweetvoeten, zorgt de verdamping er namelijk voor dat ze gaan

afkoelen. Nu ja, het is dan eigenlijk opnieuw het temperatuurverschil dat de vorming van de koudebuilen of blaasjes in de hand werkt."

Zitten winterhanden en -tenen in de familie? Gaat het om een erfelijke aandoening?

"Waarschijnlijk wel. Perniosis treffen we vooral aan bij jonge vrouwen, vaak vanaf de puberteit. In heel wat gevallen blijkt dat ook hun moeder hier gevoelig aan is of was. Erfelijkheid speelt dus wellicht mee in het hele verhaal."

Hoe kun je jezelf er dan tegen wapenen?

"In de eerste plaats moet je handen en voeten warm en droog zien te houden. Neem dus je voorzorgen. De juiste kledij is heel belangrijk. Draag bijvoorbeeld geen wollen sokken, maar kies voor een stof die beter ademt, zoals katoen. Als je last hebt van zweetvoeten, neem dan bijvoorbeeld een extra paar droge kousen mee naar het werk, zodat je 's middags kunt wisselen. Brede schoenen zijn ook aan te raden, en een anti-zweetcrème smeren kan eveneens helpen. Voor de handen zijn de juiste handschoenen belangrijk. Het ademende materiaal waarmee fietsers, paardrijders en andere avontuurlijke sporters hun handen beschermen is ideaal voor wie last heeft van winterhanden. Denk er trouwens aan om niet alleen handen en voeten, maar je hele lichaam warm te houden. Bewegen is eveneens aan te raden voor een betere bloedcirculatie. Dat is ook zo bij massage van handen en voeten."

Bestaan er ook doeltreffende behandelingen?

"We kunnen de defecte thermostaat van de bloedvaten jammer genoeg niet repareren. De blaasjes en wondjes moet je sowieso goed verzorgen en ontsmetten. Anders kunnen ze op termijn gaan ontsteken. Als een



Professor Petra De Haes: "Perniosis treffen we vooral aan bij jonge vrouwen, vaak vanaf de puberteit."

patiënt veel pijn of jeuk heeft, dan proberen we hem te helpen met cortisonezalf. Maar dat kan maar tijdelijk. Wanneer hij echt heel veel last heeft, proberen we met vaatverwijdende producten het leed te verzachten. En we raden onze patiënten trouwens sowieso een rookstop aan: ook dat heeft een invloed op de bloedcirculatie."

Tot slot: welke fabeltjes circuleren er over winterhanden en -tenen?

"Ik lees wel eens over het gebruik van ultraviolet licht bij de behandeling van winterhanden en -tenen. Maar volgens mij werkt zo'n UV-therapie niet. Vroeger werden ook vaak injecties met vitamine D gegeven, maar enig effect hiervan is eigenlijk nooit wetenschappelijk aangetoond. Perniosis is namelijk niet het gevolg van een of ander tekort in het lichaam. Het is dan ook een fabeltje dat perniosis het gevolg zou zijn van slechte voedingsgewoonten." ▶

Hoe voorkom je winterhanden en -tenen?

- Hou niet alleen je handen en voeten warm en droog, maar ook je hele lichaam.
- Kies voor de juiste kleding: gebruik brede schoenen en ademende sokken en handschoenen.
- Smeer een antizweetcrème op je voeten.
- Neem je voorzorgen: voorzie een extra paar droge sokken.
- Beweeg voldoende en stop met roken.