

Raynauds fenomen

Information om Raynauds fenomen



Välkommen till Aktiv Ortopedteknik

Hos Aktiv Ortopedteknik har vi en specialistmottagning för patienter med köldproblem beroende på Raynauds fenomen. En arbetsterapeut utreder dina köldproblem och du får lära dig mer om ditt tillstånd samt får information om förebyggande egenvård och strategier för att motverka symtomen.

Vi på Aktiv Ortopedteknik finns här för att stödja dig genom vardagens utmaningar och för att hjälpa dig att uppnå största möjliga rörlighet och självständighet.

Vad är Raynauds fenomen

Raynauds fenomen har fått sitt namn efter doktor Maurice Raynaud som i 1800-talets Frankrike började göra efterforskningar inom området. Raynauds fenomen kan beskrivas som att kroppens temperaturreglering inte fungerar riktigt som den ska. Detta leder till temperaturberoende sammandragningar i de små ytliga blodkärlen i främst fingrar och tår.

Sammandragningarna kan utlösas vid kyla eller temperaturförändringar men kan också uppkomma vid stress. När det inte kommer ut blod till fingrarna blir de vita. Bristen på syre i vävnaderna kan sedan ge en blåaktig nyans.

När krampen släpper och blodet pulserar tillbaka ersätts det av rodnad och ibland svullnad. Nedsatt känsel och stickningar är vanliga symtom och många upplever också smärta då blodet pulserar tillbaka igen.

Raynauds fenomen är vanligast hos kvinnor och förekommer i två former, dels en primär och dels en sekundär form. Den primära formen debuterar oftast i ungdomsåren utan någon känd orsak. Den sekundära formen är ofta kopplad till en bakomliggande grundsjukdom. Hit hör exempelvis reumatiska systemsjukdomar som systemisk skleros.



Vad kan jag göra själv

Det viktigaste du kan göra själv är att undvika att bli nedkyld och kall och att genom egna åtgärder öka blodcirkulation och temperatur. Det är viktigt att hålla hela kroppen varm. Symtomen kan uppkomma om man är allmänt nedkyld även om händer/fötter är väl skyddade.

Lager-på-lager-principen är bra att tänka på. Ull eller siden närmast kroppen är att rekommendera då dessa material värmer samtidigt som de släpper igenom fukt. Bomullsmaterial avråds från då bomull binder fukt som sedan kyler ned. I bl a välsorterade sport-, jakt- och sjukvårdsaffärer kan man hitta kläder i bra, värmande material.

Att motionera och röra på sig regelbundet ger bättre blodcirkulation.

Enkla övningar som att göra stora cirklar med armarna kan också få fart på cirkulationen.

Rökning verkar sammandragande på kärlen i fingrar och tår och förvärrar därmed symtomen. Avstå därför helt från rökning.

Tips i vardagen

- Grytvantar när du hämtar ut något ur frysen.
- Diskhandskar när du hänger tvätt.
- Rattmuff vid bilkörning.
- Skala potatis under ljummet vatten.
- Låta grönsakerna bli rumsvarma innan du börjar skära, alt lägg en handduk över.
- Undvik metallsmucken som klocka och armband då de kyler när det blir kallt.
- Ringar kan vid svullnad bli svåra/omöjliga att ta av.
- Stresskolor vid stillasittande, ex vis vid TV:n.
- Viktigt med energiintag i form av varm mat/dryck.





Händer

Tumvantar är det absolut bästa. I tumvantar främjas värmestrålningen mellan fingrarna som värmer varandra. Tänk på att yttermaterialet ska vara vindtätt. Skaftet på vanten ska sluta om ordentligt kring handleden så att det inte blir en glipa mellan vante och jacka. Nedan följer exempel på bra produkter, men det finns såklart andra tillverkare och butiker att söka efter på egen hand.

Handledsvärmare är bra för att värma handlederna och kapsla in den värme som annars avges just här. De är bra både under vantarna och inomhus. Aclima, och Houdini är bra exempel på handledsvärmare i 100% merinoull. Finns på Hestra-butiken, Norrlandsgatan 12 (m fl), 08-678 77 10
Naturkompaniet, Kungsgatan 4A eller 26 (m fl)
Alewalds, Kungsgatan 32

eller på www.outnorth.se

Fingervantar i ull eller siden är bra att ha under tumvantarna eller inomhus i affärer, vid hantering av betalkort eller nycklar till exempel.

Fingervante i ull. U Wool Glove, Everest.
Tumme och pekfinger anpassat för touchscreen.
Finns på Stadium.

Fingervante i siden
Siden Selma
Malmskillnadsgatan 42
www.sidenselma.se



Källa: "Lundhags"

Fötter

Använd rymliga skor. För lite plats runt tårna gör att man fryser lättare. Mycket av kylan kommer underifrån och det är därför viktigt med bra sulor/ innersulor som isolerar.

Nedan följer exempel på bra produkter, men det finns såklart andra tillverkare och butiker att söka efter på egen hand.

Sulor

Lundhags sula i 60% fildad ull.

Alewalds

Kungsgatan 32 och 68.

www.alewalds.se

Finns även liknande på Naturkompaniet, skoaffärer, skomakare

Strumpor i siden

Siden Selma

Malmskillnadsgatan 42

www.sidenselma.se

Strumpa i ull

Klädesbutiker, ex Lindex/Twilfit/Dressman

Smartwool strumpor/handskar

Alewalds

Kungsgatan 32

Finns även liknande på Naturkompaniet.

Alpackaullstrumpa.

Naturkompaniet

Kungsgatan 4A eller 26 (mfl)

Finns även liknande på Alewalds

www.sidenselma.se



Tillförande av värme

När bra klädsel och bra materialval inte räcker till kan tillförande av värme vara ett alternativ. Det finns olika sorters värmehjälpmiddel att välja mellan. Värmekuddar kan man hitta på nätet och i välsorterade sport-, jakt- och sjukvårdsaffärer m fl.

Engångshandvärmare/fotvärmare

Reagerar med syre. Lägg i tumvanten innan du går utomhus. Går att avstanna reaktionen om du tar bort syretillgången genom att stoppa den i en tättslutande plastpåse.

Finns på exempelvis Clas Ohlson, sportbutiker, www.engelssons.se, eller www.coolstuff.se

Återanvändningsbara handvärmare

Korttidsverkande.

Finns på exempelvis Clas Ohlson, Kjell & Company, Lidl, sportbutiker eller www.coolstuff.se

Laddningsbara handvärmare

Laddas med USB i dator/bil/vägguttag. Av/påknapp. Bra i till exempel kontorsmiljöer.

Finns på exempelvis Clas Ohlson, Kjell & Company eller www.coolstuff.se

Andra åtgärder

Ibland kan man bli hjälpt av lokalt värmande krämer. exempelvis Aloe Heat Lotion, se www.foreverliving.se för närmaste återförsäljare.

Ormsalva eller liniment kan också hjälpa, vid till exempel träning innan man blivit ordentligt uppvärmd.

Det finns även receptbelagda krämer som verkar lokalt kärlvidgande. Detta kan vara aktuellt vid svåra besvär.

Vid svåra besvär finns vantar och sulor med värmeslingor som drivs med batteri. www.bucken.se och www.kaorehab.com har ett stort utbud av eluppvärmda kläder.



Bra inköpsställen

Alewalds. Kungsgatan 32 och 68. www.alewalds.se

Hestrabutiken, Norrlandsgatan 12, 08-678 77 10, (t.ex. vantar, handledsvärmare). www.hestragloves.com

Varsam, Kungsgatan 59, 08-730 32 45 (t.ex. värmetofflor med vete, batterivantar, handledsvärmare med vete, div hjälpmedel). www.varsam.se

Naturkompaniet, 08-20 03 42 (t.ex. handledsvärmare, strumpor, vantar, underställ). www.naturkompaniet.se

www.outnorth.se (underställ, vantar, strumpor)

Stadium, (ullvantar)

Clas Ohlson, 08-545189 90, (t.ex. värmekuddar). www.clasohlson.se

Bucken, www.bucken.se (värmekläder)

Kao Rehab, www.kaorehab.com (värmekläder)

www.coolstuff.se (värmegivare)

Se även Kjell & Company, Biltema samt lokala jakt-och sportaffärer.

Kontakta oss



Vi är glada att kunna ge dig råd om just din situation och bistå dig med vår erfarenhet, vårt produkt-kunnande och vår service.

Har du frågor?
Välkommen att kontakta oss:

Arbetsterapeuterna
Raynaudsmottagningen

Aktiv Ortopedteknik
Barks väg 7
170 73 Solna

Tel: 08-624 95 50

www.aktivortopedteknik.se