

## Probleem

- Je huid reageert normaal gesproken op kou door het vernauwen van de kleine bloedvaatjes, hierdoor blijft de warmte binnen. Daarna verwijden deze weer zodat de doorbloeding op gang blijft en de huidtemperatuur niet te laag wordt.
- Bij wintertenen is dit doorbloedingsproces verstoord. De grotere, dieper in de huid gelegen bloedvaten vernauwen, terwijl de kleine bloedvaatjes juist verwijden. Kenmerken zijn:
- Roodblauwe of paarse verkleuring/vlekjes op de huid en zwellingen van de tenen. De plekken kunnen erg pijnlijk zijn, flink jeuken, of branderig aanvoelen.
- Aan de buitenkant voelt de huid erg koud, terwijl het voor jezelf voelt alsof de huid op die plaatsen gloeit.
- De huid is kwetsbaar en er is kans op blaren/wondjes/infecties.

## Therapie

- Er bestaat helaas geen eenduidige behandeling voor wintertenen. Bij de drogist of apotheek is er zelf verkrijgbaar die kan helpen bij jeuk, of die de doorbloeding van de huid zou kunnen verbeteren. Overleg met uw huisarts is echter raadzaam.

## Tips & Trucs

- Vermijd kou en vocht, met name temperatuurswisselingen.
- Draag warme sokken die niet knellen. Het liefste naadloos, of met de naden binnenstebuiten. Zorg dat sokken droog blijven.
- Kies voor ruime, goed isolerende schoenen.
- Smeer de voeten in met een vette crème.
- Wisselbaden kunnen de doorbloeding verbeteren (afwisselende 3 min warm, 30 sec lauw en afsluiten met warm water)
- Toch koud? Zorg dat je geleidelijk opwarmt, te snelle opwarming kan klachten verergeren!
- Klachten verdwijnen meestal vanzelf na enkele weken, maar komen vaak weer terug bij de volgende koude periode.
- Gebruikt je bèta-blokkers (bv. bij hoge bloeddruk)? Bespreek dan met je huisarts of daar wellicht een alternatief voor is.