

# Koude-intolerantie

In deze folder leest u wat koude-intolerantie is. U krijgt adviezen over hoe u hiermee om kunt gaan.

## Wat is koude-intolerantie?

Koude-intolerantie betekent overgevoeligheid voor koude. Het is een pijnlijke reactie van met name de vingers op een temperatuur die normaal niet pijnlijk is.

Koude-intolerantie komt vaak voor bij mensen die een ongeval of operatie van de arm of hand hebben gehad, waarbij een zenuw of een bloedvat is beschadigd. Hierbij kunnen symptomen optreden zoals pijnlijke, gevoelloze, stijve en gezwollen vingers; verminderde kracht; een zeurend gevoel en een witte of blauwe verkleuring van de hand. De klachten ontwikkelen zich vaak in de eerste maanden na het ongeval of operatie en verbeteren meestal nauwelijks in de daaropvolgende jaren. Koude-intolerantie zorgt vaak voor dagelijks ongemak.

Ontregelde zenuwen en een verstoring van het pijnverwerkende systeem (waardoor de gevoeligheid van het pijnsysteem toeneemt) veroorzaken de klachten van koude-intolerantie. Het ontstaan van koude-intolerantie wordt nog onvoldoende begrepen en een effectieve behandeling ontbreekt tot op heden. De behandeling bestaat daarom vooral uit adviezen om de klachten te verminderen en erger worden te voorkomen. Hierna leest u verschillende adviezen en voorbeelden:

1. Zorg allereerst voor een goede lichaamstemperatuur door middel van warme kleding rond de borst; eet voldoende en drink eventueel warme dranken. Als de lichaamstemperatuur niet hoog genoeg is, staat het lichaam geen warmte af aan de handen.
2. Warmte door gebruik van eigen lichaam:
  - a. Actieve oefeningen met de hand (vuist maken en vingers strekken);
  - b. Masseren van de aangedane vingers;
  - c. Sporten/intensief bewegen voorafgaand aan blootstelling aan koude.
3. Beschermen van de hand of pols door gebruik van kleding:
  - a. Handen in de zak houden;
  - b. Handschoenen dragen;
    - Neopreen zorgt voor een goede isolatie;
    - Met/zonder wegklapbare vingertoppen;

- Polsbandje omdoen (bedekken van de pols kan een verwarmend effect hebben op hand bij zenuwletsel). Dat kan bijvoorbeeld een zweetbandje zijn.

4. Gebruik van verwarmende hulpmiddelen:

- Handwarmers (voor eenmalig gebruik of elektrisch/oplaadbaar);
- Elektrisch verwarmde handschoenen.

5. Vermijden van koude prikkels;

- Airconditioning uitzetten of op een hogere temperatuur zetten;
- Warm water gebruiken in plaats van koud water;
- Gereedschap met rubberen in plaats van metalen greep gebruiken.

## Verkoopinformatie: handwarmers en (verwarmde) handschoenen

Hierna vindt u voorbeelden van handwarmers, (verwarmde) handschoenen en van websites waar deze artikelen worden verkocht. Alle prijzen zijn gebaseerd op informatie van juni 2024.



Neopreenhandschoenen met wegklapbare vingertoppen: kosten €17,99

<http://www.pingfishing.nl/blue-sky-neopreen-handschoenen.html>

---



Zilverhandschoenen - tegen koude handen en vingers: prijzen variëren van €24,90 tot €39,90 (kleur: zwart, licht & donker grijs, naturel) <https://www.skafit.nl/Zilver-handschoenen>

---



Handwarmers:

*Links* - voor eenmalig gebruik: kosten €12,95

<https://shop.cyes.nl/nl/verwarmde-handschoenen-warmup.html>

*Rechts* - Elektrische handwarmer oplaadbaar via USB: kosten €24,99

[https://www.primrose-nederland.nl/verwarmde-sjaals-pads-c-10422\\_1844.html](https://www.primrose-nederland.nl/verwarmde-sjaals-pads-c-10422_1844.html)

---



Verwarmde handschoenen (batterij of accu): prijzen variëren van €14,99 tot €249,95. Op de afbeelding een van de mogelijkheden.

[https://www.primrose-nederland.nl/verwarmde-handschoenen-c-10422\\_1841.html](https://www.primrose-nederland.nl/verwarmde-handschoenen-c-10422_1841.html)

---



Leren werkhandschoenen t.b.v. goede bescherming tegen koude. Prijzen variëren van €4,- tot €50,- afhankelijk van de kwaliteit en maatvoering.

---