

# Praktiske råd ved Raynauds fenomen

**Dette er en informasjonsbrosjyre utarbeidet av ergoterapeutene ved Rikshospitalet til deg som har Raynauds fenomen, og familien din. Brosjyren er laget for å gi noen tips og råd i forbindelse med kalde hender og føtter.**

## **Hva er Raynauds fenomen (RF)?**

Raynauds fenomen kjennetegnes ved fargeforandringer i fingre eller tær, som oftest fordi du blir kald. Et anfall starter ofte med at noen fingre/tær blir bleke eller hvite. Ved kraftigere anfall kan de bli blåaktig. Til slutt kan de bli røde når varmen kommer tilbake. Dette kalles en 3-fasisk RF. Det kan også forekomme i nesetipp og øreflipp. Anfallene kan vare fra få sekunder til flere minutter. For noen er anfallene smertefrie, mens andre opplever nummenhet, smerter og vanskeligheter med å bevege fingre/tær. Noen får også sår på fingrene i forbindelse med gjentatte anfall. Fenomenet forekomme uten underliggende sykdom eller kjent årsak, da kalles det primær Raynauds fenomen. Ved underliggende sykdom, f.eks ved revmatisk sykdom, kalles det sekundær Raynauds fenomen.

---

## Seksjon for klinisk service

### Ortopedisk klinikk

Besøksadresse: Sognsvannsveien 20  
Postadresse: Postboks 4950 Nydalen,  
0424 Oslo  
Telefon: 23072900

Målgruppe: Pasienter og pårørende  
Faglig ansvarlige: Ergoterapeutene på  
ortopedisk avdeling, barn  
Sist revidert: 19.12.22



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

- Temperaturendringer. F.eks 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.
- Enkelte medisiner. Snakk med legen om dette.
- Røyking og snusing.

### 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.
- Noen får anfall når de legger seg i en kald seng. Varmeflaske, saueskinn, fleeceteppe, elektrisk varmeteppe og ullsokker er noe mange har nytte av.
- Sørg for å være varm før du går utendørs, f.eks varm hendene i varmt vann.
- Pute med ris/hvete for oppvarming i ovn/micro.
- Kupévarmer kan være et nyttig hjelpemiddel for å unngå anfall i kald bil.
- Mulighet for å være inne i friminuttene på ekstra kalde dager.
- Sjekk utvalget av varmeplagg og utstyr i sportsbutikker/jakt – og fiskeforretninger/apotek.

### Klær

- 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/hansker da fingrene får varme av hverandre.
- Bruk gjerne pulsvanter for å holde deg varm. Velg lange sokker framfor ankelsokker når det er kaldt.
- Mye varme fordamper fra hodet. Lue og skjerf 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.

### Varmehjelpemidler

Hvis ikke votter og sokker gir nok varme, kan du forsøke ulike varmepakninger til éngangs- eller gjenbruk. Pakninger til å ha i vott eller sko/såler og andre produkter kan du få kjøpt på apotek, sports- og jaktbutikker m.m.:

- geléputer (kan brukes flere ganger)
- varmeposer (éngangsbruk)
- oppladbar håndvarmer (som kan lades med USB-inngang)

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