

Wintertenen / winterhanden (pernio)

■ Wat zijn wintertenen / winterhanden (pernio)?

Bij wintertenen is er een abnormale reactie van de kleine bloedvaten in de huid bij blootstelling aan kou. Doordat de bloedvaten zich langdurig vernauwen (vasoconstrictie) bij lage temperaturen kunnen ze minder bloed doorlaten. Dit kan tot verschillende klachten leiden.

■ Wat zijn de verschijnselen van wintertenen / winterhanden?

Wintertenen/winterhanden worden gekenmerkt door rode tot blauw-paarse verkleuringen of (onderhuidse) bultjes aan 1 of meerdere tenen en/of vingers. In ernstige gevallen kunnen er ook blaren of wonden ontstaan. De huidafwijkingen zijn jeukend, branderig en/of pijnlijk. Het komt meestal voor op de uiteinden van de vingers en tenen. Soms kan het ook voorkomen op de hakken, neus en oren. Bij paardrijdsters wordt het vaak gezien op de heupen, dij en billen. Meestal verdwijnen de huidafwijkingen vanzelf binnen 1 tot 3 weken.

■ Hoe ontstaat het?

Wintertenen worden uitgelokt door kou en komen daarom vooral in het najaar en winter voor. De exacte oorzaak is niet bekend. In sommige gevallen is er sprake van erfelijke factoren of een onderliggend lijden.

■ Hoe wordt de diagnose gesteld?

De diagnose wordt vaak gesteld op basis van het klinisch beeld. Bij twijfel over de diagnose zal uw arts aanvullend bloedonderzoek inzetten en een stukje huid (biopt) afnemen.

■ Wat is de behandeling?

Wintertenen / winterhanden zijn lastig te behandelen. De belangrijkste adviezen om uw klachten te verminderen of te voorkomen zijn het dragen van warme (isolerende) kleding, handschoenen (al vroeg in het jaar), dikke sokken en het vermijden van kou en temperatuurwisselingen. Daarnaast is het advies om niet te roken, omdat dit tot vernauwing van de kleine vaatjes kan leiden. Indien uw klachten hier onvoldoende mee verbeteren kan uw arts medicijnen (bijvoorbeeld nifedipine) voorschrijven. Deze medicijnen kunnen de doorbloeding in de huid verbeteren door de kleine vaten open te zetten.

■ Wat zijn de vooruitzichten?

Bij jongere patiënten verbeteren de klachten meestal spontaan. Bij ouderen zijn de klachten vaak langdurig aanwezig.

Deze folder is een uitgave van de Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie. Bij het samenstellen van deze informatie is grote zorgvuldigheid betracht.

De Nederlandse Vereniging voor Dermatologie en Venereologie wijst desondanks iedere aansprakelijkheid af voor eventuele onjuistheden of andere tekortkomingen in de aangeboden informatie en voor de mogelijke gevolgen daarvan.

Voor informatie over patiëntenorganisaties verwijzen wij u naar de website van Huidpatiënten Nederland.

www.huidnederland.nl

