
WINTERTENEN (PERNIONES, PERNIOSIS, CHILBLAINS)

WAT ZIJN WINTERTENEN?

Wintertenen (winterhanden, wintervoeten) zijn pijnlijke, gloeiende, vaak jeukende of branderige blauwpaarse of rode plekken aan de vingers, handen, tenen, voeten, hielen, en onderbenen, die ontstaan na blootstelling aan koude. Soms ook op de neuspunt of de oor randen.

HOE ONTSTAAN WINTERTENEN?

De normale reactie bij blootstelling aan een koude omgeving is dat de oppervlakkige kleine vaten minder bloed doorlaten (vasoconstrictie), zodat er minder bloed naar de huid gaat. De kerntemperatuur van het lichaam blijft daardoor op peil, de temperatuur van de huid daalt. Als de huidtemperatuur te laag wordt, treedt een beschermingsmechanisme in werking, de vaatjes worden juist opengezet (vasodilatatie) en de huid warmt snel op, wordt rood en warm, gaat gloeien.

Bij wintertenen reageren de vaatjes anders. In de wat grotere vaten (arteriolen) in de diepere gedeelten van de huid treedt na blootstelling aan kou een langdurige, aanhoudende vasoconstrictie (dichtknijpen van de vaatjes) op, die niet automatisch gevolgd wordt door vasodilatatie (vaatverwijding). De kleine haarvaten in de oppervlakkige lagen van de huid gaan wel maximaal openstaan, in een poging om de afsluiting in de diepte op te vangen. Het gevolg daarvan is rode, gloeiende, vaak jeukende of branderige plekken op de aan kou blootgestelde plekken, vooral de vingers, handen, tenen, en de voeten. Een enkele keer kunnen blaren of wonden ontstaan in de aangedane gebieden. Meestal gaan de plekken vanzelf weer over binnen een week, maximaal 3 weken.



WAT IS DE OORZAAK VAN WINTERTENEN?

De oorzaak van dit abnormale reactiepatroon is niet bekend. Deels speelt een erfelijke aanleg mee, want het komt in families voor. Het wordt ook wat vaker gezien bij mensen met een slechte voedingstoestand, o.a. bij anorexia nervosa. Bij Corona (COVID-19) infectie kunnen ook afwijkingen ontstaan die sterk lijken op wintertenen. Roken heeft ook een slecht effect, door de nicotine knijpen de bloedvaatjes nog meer dicht.

WAT KAN JE DOEN AAN WINTERTENEN?

Behandeling is moeizaam, het beste is om blootstelling aan kou te voorkomen. Draag dikke sokken en warme, ruime, goed isolerende schoenen, handschoenen + binnenhandschoenen, en andere beschermende kleding. Zorg dat sokken en schoenen droog blijven. Draag geen te nauwe of knellende schoenen. Zorg ook in huis voor een warme omgeving. Mijd extreme kou, met name temperatuurswisselingen voorkomen.

Tip: bezoek de betere wintersportartikelen winkel. In wintersportzaken en buitensportzaken zijn goede warme schoenen, handschoenen en sokken te koop. Ook zijn er elektrisch verwarmde handschoenen en zelfs verwarmde wandelschoenen verkrijgbaar, en handenwarmers en voetenwarmers.

	
verwarmde handschoenen	verwarmde handschoenen

	
verwarmde schoenen	handenwarmers

Sommige patiënten hebben baat bij pogingen om de lokale bloedvoorziening te verbeteren met wisselbaden (de voeten kortdurend, maximaal 2-3 minuten, onderdompelen in koud water en daarna in warm water) en/of massage, uitgevoerd voordat het winterseizoen begint. Of dit echt goed werkt is niet systematisch uitgezocht, en koud water baden zijn niet zonder risico bij patiënten die gevoelig zijn voor wintervoeten.

Medicamenteuze behandeling: de aangedane plekken kunnen worden ingesmeerd met lokale middelen die de huiddoorbloeding verbeteren. Dit kan zonder gevaar worden uitgetoet. Voorbeelden zijn capsicum crème 0.075% FNA, dat op recept verkrijgbaar is, of middelen tegen spierpijn zoals Midalgan Extra Warm, verkrijgbaar zonder recept bij drogist of apotheek. Deze middelen worden niet vergoed.

Daarnaast bestaan er een aantal geneesmiddelen die de oppervlakkige vaten openzetten zoals nifedipine en pentoxifylline. Deze geneesmiddelen zijn echter niet zonder bijwerkingen en worden daarom met terughoudendheid voorgeschreven.

