



Patientinformation vid Raynauds syndrom

Vid Raynauds syndrom blir en eller flera fingrar eller tår bleka och bortdomnade när de utsätts för kyla, fukt eller stress. I vissa fall räcker det med att ta ut något ur frysen för att starta processen. Symtomen går dock oftast över av sig själv. Syndromet är vanligare hos kvinnor än män och börjar vanligtvis då du är yngre än 30 år. Besvären minskar sedan ofta med åldern. Orsaken till Raynauds syndrom är i de flesta fall okänd och beror i enbart 1 av 10 fall på en bakomliggande sjukdom eller skada. Det finns också en viss ärftlighet.

Vad händer i kroppen?

Fenomenet beror på kramp i blodkärlen vid kyla. När kroppen sedan återfår värmen öppnar sig kärlen och extra mycket blod börjar cirkulera. Detta ger en svullnad som vanligtvis bringar viss smärta och ibland också domningar. Pulserande känsla är vanligt. Även örsnibbar och nästippen kan påverkas.

Råd för att minska besvären

Håll dig varm

- Använd kläder som värmer. Ull värmer t.ex. bättre än bomull och andra syntetiska material.
- Lager-på-lager-klädsel ger god värme.
- Använd vantar och mössa när det är kallt ute. Tumvantar är varmest då dessa tillåter värmestrålning mellan fingrarna. Se till att de är vind- och vattentäta samt fodrade.
- Använd rymliga skor där tårna kan röra sig och där tjocka strumpor får plats. Använd innersulor som isolerar mot kyla.
- Undvik glipor i klädseln: ha kläder med tätslutande mudd och använd långa strumpor.
- Vid behov kan hjälpmedel som tillför värme användas. T.ex. fingervärmare, värmekuddar eller plagg med batteridrivna värmeslingor.

Undvik nedkylning

- Använd grytvante då du plockar i kyl och frys.
- Skölj och skala frukt eller grönsaker i ljummet vatten.
- Använd rattmuff i bilen.
- Undvik smycken eller klockor i metall då de kyler när det är kallt ute.
- Undvik kalla vindar och hastiga temperaturförändringar, t.ex. att rusa in i lokaler.

Öka blodcirkulationen

- Undvik rökning. Rökning drar ihop blodkärlen och förvärrar därför symtomen.
- Även kaffe och vissa läkemedel kan orsaka kramp i blodkärlen. Prata med din doktor om du funderar över vilka mediciner som påverkar besvären.
- Rör på fingrarna när du är ute eller när du sitter stilla. Att knyta och sträcka med kraft är en bra övning. Att göra stora cirklar med armarna är också ett bra sätt att öka blodcirkulationen.
- Motionera regelbundet.

Minska på stressen

- Undvik stressiga situationer.
- Ta pauser. Både så kallade micropauser, men också några längre med regelbundna mellanrum.
- Gör en sak i taget.

Andra råd

- Undvik grepp som minskar på blodflödet, t.ex. att bära en matkasse med fingrarna. Ta istället med dig ryggsäck till butiken eller kör vagnen ända ut till bilen.
- Smala grepp kan orsaka stas. Se över vilka verktyg du använder och om handtagen kunde förtjockas.
- Undvik att bära ringar då det finns risk för att venös stas uppkommer så kärlspasmen släpper.
- Smörj händer och fötter regelbundet för att minska risk för torr och irriterad hud eller såruppkomst

