

## Wintertenen

Wintertenen ontstaan door een abnormale reactie van de kleine bloedvaten in de huid bij blootstelling aan kou.

Het gevolg daarvan is **rode tot blauwrode, gloeiende, vaak jeukende of branderige / tintelende** plekken op de aan kou blootgestelde plekken, vooral de vingers, handen, tenen, voeten, hielen, en onderbenen. Een enkele keer kunnen **blaren** of **wonden** ontstaan in de aangedane gebieden. Meestal gaan de plekken vanzelf weer over binnen enkele weken of maanden.



De oorzaak van dit abnormale reactiepatroon is niet bekend. Deels speelt een erfelijke aanleg mee, want het komt in families voor. Het komt ook vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Als je ooit wintertenen hebt gehad, heb je een grotere kans het ooit weer terug te krijgen.

Behandeling is moeizaam, het beste is om **blootstelling aan kou te voorkomen**:

- Draag warme, ruime, goed isolerende schoenen.
- Zorg dat sokken en schoenen droog blijven. Natte sokken en schoenen koelen de voeten sneller af.
- Draag dikke wollen of katoenen sokken, deze stimuleren de bloedcirculatie.
- Draag géén synthetische sokken: deze veroorzaken teveel transpiratie en dus afkoeling
- Voorkom snelle temperatuurswisselingen. Laat de voeten dus rustig opwarmen als ze koud zijn en houdt ze niet tegen een warme kruik of tegen de verwarming.

### Podotherapeut

De podotherapeut zal trachten de druk op de voorvoet en met name de tenen te verminderen, dit geeft vaak enige verlichting van de pijnklachten. Schoenadvies en voetverzorging spelen hierbij een belangrijke rol.