

Gode råd ved kuldeoverfølsomhed

efter skade eller operation i hånden

- Det vigtigste er, at forsøge at forebygge symptomerne. Forsøg derfor at undgå de situationer, som du ved giver problemer med kuldeoverfølsomhed i hånden.
- Sørg for at klæde dig varmt på og tænkt på hele kroppen. En hue hjælper f.eks. med at holde på kropsvarmen. Flere lag isolerer bedre end ét lag.
- Vær opmærksom på, om jakkeærmet og/eller din handske slutter tæt om håndledet, så kold luft ikke kommer ind på huden.
- Vælg vanter med et vindtæt yderlag, og gerne med uld eller fleece indeni. Vanter af f.eks. fåreskind er også gode til at holde på varmen.
- Luffer kan være en fordel frem for handsker, da fingrene lettere kan varme hinanden.
- Undgå at bruge ur, ringe eller armbånd på den kuldefølsomme hånd.
- Generel kropsaktivitet og bevægelse øger kropstemperaturen og cirkulationen og kan lindre symptomer ved kuldeoverfølsomhed.
- Undgå at bære tunge tasker eller poser i den følsomme hånd, da det påvirker cirkulationen og kan forværre symptomerne.
- Håndtér kolde objekter med den anden hånd, hold f.eks. den skadede hånd bag ryggen når du åbner køleskab og fryser.
- Brug varmt vand når du skræller kartofler og lignende.
- Brug redskaber af gummi eller træ i stedet for metal og plastik.
- Vær opmærksom på at aircondition, både i biler og i lokaler, kan forværre dine symptomer.
- Forskellige typer af håndvarmere kan købes i eksempelvis sportsforretninger eller jagt og fiskeri butikker.
- Der findes også batteriopvarmede handsker, som dog er lidt dyre. Disse kan i nogle tilfælde bevilges som hjælpemiddel af din kommune.

Du kan altid spørge ergoterapeuten eller fysioterapeuten til råds.