

WINTERVOETEN / PERNIONES

Koude handen en voeten heeft iedereen wel eens in ons kikkerlandje. Sommige mensen ondervinden echter erg veel klachten van de kou. Eén van die klachten is perniones, in de volksmond winterhanden en wintervoeten genoemd.

De huid reageert altijd op kou, maar sommige mensen hebben daar sneller last van dan anderen. Er bestaan meerde huidaandoeningen die veroorzaakt worden door een lage temperatuur.

Huidafwijkingen door kou en bevroering

De reactie van de huid op kou is niet alleen afhankelijk van de temperatuur en de duur van de afkoeling, maar wordt ook beïnvloed door de snelheid van afkoeling en (weer) opwarmen. Een temperatuur die laag genoeg is om het weefsel te bevriezen, kan grote schade aan de (huid)cellen veroorzaken. Dit komt waarschijnlijk door de vorming van ijskristallen in het bloed en de cellen.

Deze ijskristallen prikken de cel lek, zodat er behoorlijke celschade kan optreden. Een ander belangrijk effect van kou is de vaatvernauwing die spontaan optreedt en als functie heeft het warmteverlies tot een minimum te beperken. Nadeel van dit effect is dat de zuurstof- en voedselvoorziening in deze gebieden te laag kan worden. Bovendien reageren de afvoerende vaten (venen) sterker op kou dan de aanvoerende vaten (slagaders). Het effect bij verwarmen is juist omgekeerd. Het gevolg is dat er na kou en weer opwarmen teveel bloed in de huid achterblijft, dit resulteert in oedeem en is pijnlijk.

Na een bevroering ontstaan altijd huidafwijkingen, die afhankelijk zijn van een aantal factoren:

- extra afkoeling door wind
- contact met metalen
- de tijd dat de huid aan de lage temperatuur is blootgesteld
- de temperatuur zelf

Bij een milde bevroering ontstaat er enkel roodheid, bij ernstige bevroering blaren en uiteindelijk gangreen (afsterving van weefsel).

Aangezien de uitstekende delen het eerst afkoelen, zijn bevroeringen van de huid meestal te zien aan handen, voeten en gezicht, met name de neus en oren. Bevroering kan bij iedereen optreden, maar toch zijn er individuele verschillen in reacties op kou. Het blijkt dat mensen met een donkere huid sneller afkoelen en dus eerder bevroeringsverschijnselen vertonen.

Indien er een bevroering heeft plaatsgevonden, moet de huid zo snel mogelijk weer worden opgewarmd in warm water. Dit water mag niet warmer zijn dan 40-42 graden. Bij bevroering moet verdere beschadiging van de huid worden voorkomen.

Warm wrijven is daarom uit den boze!

Samenvatting en enkele tips / adviezen

Wintervoeten is een soort ontsteking die veroorzaakt wordt door koude, vooral vochtige koude. Het is een bevroering in de eerste graad. Wanneer er blaren en kloven ontstaan is het een tweede graads bevroering. Bij warmte ontstaat er erge jeuk. Meestal zetelt de aandoening aan handen en voeten. Soms ook aan de oren en aan de neus.

Aan de voet komt het meestal voor op plaatsen waar de huid weinig vet bevat en waar de huid strak over het bot zit zoals:

- het achterste deel van de hiel
- aan de hielknobbel
- aan het gewricht van de eerste teen
- rugzijde van de gewrichten
- tussen de kootjes van de tenen
- aan de teentoppen en aan de vijfde teen
- aan de hielknobbel

Enkele oorzaken zijn:

- onvoldoende oppervlakkige bloedcirculatie
- bloedarmoede
- maagklachten
- zenuwaandoening
- algemene zwakte
- het dragen van te nauwe schoenen
- het dragen van te korte schoenen

Complicaties

Wintervoeten kunnen kloven, zweren en blaren in de huidplooiën doen ontstaan. Dit brengt het gevaar van infectie met zich mee. Het is de plicht van de pedicure een cliënt, die voor verzorging van wintervoeten komt, naar de dokter door te verwijzen. De pedicure kan zich echter wel veroorloven zijn cliënten voor-schrijven te geven, teneinde het ontstaan van wintervoeten te voorkomen en die een preventieve werking hebben.

Hoe je wintervoeten enigszins kunt voorkomen

- elke dag de voeten masseren met een goede voetbalsem
- draag kousen en sokken bij voorkeur van wol
- warme goed passende schoenen dragen (doorbloeding niet afknellen)
- vermijd vocht en plotselinge verwarming door koude ledematen aan warmte bloot te stellen
- draag als therapie enkele malen per dag Masseur sandalen. Deze bevorderen een goede doorbloeding
- maak actieve oefeningen (gymnastiek) met de tenen
- wrijf de voeten in met kamfer alcohol of Eau de cologne
- neem wisselbaden en eindig met koud water (20 tellen warm, 5 tellen koud)

Wanneer vanaf het begin van de herfst aan deze dingen aandacht wordt besteed, is er weinig kans op wintervoeten.

Wat te doen als je wintervoeten hebt (1e graads) ?

- 's morgens en 's avonds lauwe waterbaden nemen met zeezout of een aftreksel van noten of selderij. Niet langer dan vijf minuten. Daarna goed afdrogen en inwrijven met kamfer alcohol

- 's avonds de aangedane delen van de voeten inwrijven met Bunio. Daaroverheen een katoenen sokje dragen
- draag Roval-foam zooltjes in de schoenen
- de voeten behandelen met Arniflorzalf. Enige malen per dag de aangedane plekken inwrijven. Niet gebruiken bij een wondje of kloven.
- het toepassen van Perubalsem en levertraanzalf kan goede diensten bewijzen
- dagelijks de voeten en handen goed inwrijven met citroensap van verse citroenen
- en heel belangrijk, draag ruime schoenen

Mogelijkheden om de bloedcirculatie aan te zetten

- warme baden met een aftreksel van eikenschors (1 á 2 handen vol per bad)
- wisselbaden met zeezout
- voet- en teengymnastiek
- Geriaforcedruppels van Dr. Vogel innemen

Bij ernstige aandoeningen natuurlijk de arts laten bezoeken.

Wat helpt u echt?

Tijdig starten met het in crèmen van de voeten b.v. in de herfst.

ADVIES: Dagelijks de voeten meerdere malen inwrijven met Kamfer Crème.

Tekoop bij Ginkel`s Cosmetics. Te bestellen via internet op www.ginkels.nl