

Kälte-Überempfindlichkeit ist ein häufiges und manchmal sehr langwieriges Thema. Oft führen Verletzungen von Blutgefäßen, Nerven und Knochen nach Handverletzungen zu kältebedingten Symptomen. Kälte kann zu jeder Jahreszeit sowohl im Freien, als auch in Räumen ein Problem darstellen.

Temperatur, Wind, Luftfeuchtigkeit/Schwüle, Nässe und kalte Materialien können Symptome wie Schwäche, Steifheit, Starre, Unwohlsein, Schmerz und Taubheitsgefühl verursachen. Diese Probleme können das tägliche Leben zu Hause, am Arbeitsplatz oder während Freizeitaktivitäten beeinträchtigen.

Die Tipps und Tricks in dieser Broschüre unterstützen Sie bei der Erleichterung dieser Situation.



Kälte-Überempfindlichkeit nach Handverletzungen oder Handoperationen

Deutsche Übersetzung mit Erlaubnis der Autorin

Ingela Carlsson, 2010
OT, Phd
Rehab Unit
Department of Hand Surgery
Skåne University Hospital
Sweden



Foto © S. Stadler

Österreichische Gesellschaft für Handtherapie – ÖGHT

Holzmeistergasse 7-9
1210 Wien

Tel: 0664/88 31 36 65
Fax: 01/897 43 58

www.oeght.at

oeght@gmx.at



Österreichische Gesellschaft für Handtherapie – ÖGHT

Kälte-Überempfindlichkeit nach Handverletzungen oder Handoperationen



Tipps und Tricks bei Kälte-Überempfindlichkeit nach Handverletzungen oder Handoperationen

- 1 Angemessen warme Kleidung am gesamten Körper erhält auch die Wärme in der Hand. Mit einem unbedeckten Kopf kann man 20% der Körperwärme verlieren. Mehrfache Kleiderschichten (Zwiebel- Look) wirken besser als nur eine Schicht. Ein eng anliegender Ärmel rund um das Handgelenk, Pulswärmer oder lange Handschuhe, bieten einen guten Schutz vor Kälte.
- 2 Wählen Sie Handschuhe mit einer winddichten äußeren Schicht und einen separaten Innenhandschuh bzw. Handschuhe aus Schaffell oder Tauchermaterial (Neopren). Die Innenhandschuhe sollten aus absorbierendem Material wie Wolle oder Fleece bestehen. Fäustlinge wirken besser als Fingerhandschuhe, da die unverletzten Finger die verletzten wärmen können.
- 3 Aktive Bewegung und Körperübungen erhöhen die Körperwärme. Eine bessere Durchblutung der Hand verringert die Beschwerden. Zum Aufwärmen stecken Sie die Hand in die Jackentasche oder unter die Achselhöhle.

- 4 Vermeiden Sie das Tragen von Schmuck oder einer Armbanduhr an der betroffenen Hand.
- 5 Verwenden Sie Werkzeuge mit Griffen aus Gummi oder Holz anstelle von Metall oder Plastik.
- 6 Greifen Sie kalte Gegenstände vor allem mit der gesunden Hand an oder schützen Sie die Betroffene mit einem Handschuh. Sie können die betroffene Hand auch hinter dem Rücken halten, wenn Sie z.B. den Kühlschrank öffnen.
- 7 Vermeiden Sie das Tragen von schweren Taschen mit Ihrer verletzten Hand, da die Blutversorgung der Hand dadurch irritiert werden kann und kältebedingte Symptome auftreten könnten. Setzen Sie Ihre andere Hand ein, verwenden Sie einen Rucksack, einen Trolley oder einen Einkaufswagen.
- 8 Verwenden Sie angenehm warmes Wasser beim Waschen von Gemüse oder waschen Sie kaltes Gemüse mit warmen Wasser vor dem Schälen.
- 9 In öffentlichen Gebäuden wie Theatern, Einkaufszentren, Kinos, Bürogebäuden sowie im Flugzeug oder im Auto können Klimaanlage zu Problemen führen. Denken Sie zeitgerecht an warme Kleidung und andere wärmende Behelfe.

- 10 Versuchen Sie, Ihre Aufmerksamkeit für unangenehme Situationen zu verfeinern und immer einen Schritt voraus zu denken. Manche Aktivitäten können anders ausgeführt werden. Wenn Sie ihren Alltag umorganisieren und Prioritäten setzen, kann dies zu einer Erleichterung führen. Halten Sie Handschuhe und wärmende Behelfe in Griffnähe, gönnen Sie sich Pausen um sich aufzuwärmen.
- 11 Es gibt unterschiedliche Arten von Hand- und Taschenwärmer, sowie beheizte Lenkräder fürs Auto. Das Lenkrad kann auch mit einem angenehmen Material feststehend überzogen werden.
- 12 Bei großen Problemen sind batteriebeheizte Handschuhe im Internet und Handel erhältlich.

↓
Wenn Sie noch Fragen haben,
wenden Sie sich bitte an Ihre/Ihren
Therapeutin/Therapeuten.