

# Kälte – Empfindlichkeit

## Informationen für Betroffene, Therapeuten und Ärzte



### Original

Department of Hand Surgery, University Hospital Skåne  
Malmö - Lund, Sweden - 2012

### Übersetzung

In Absprache und mit Einverständnis der Autorin Ingela Carlsson  
Lilian Santschi, Ergotherapeutin, Kantonsspital St.Gallen, Schweiz - 2012

# **Kälte – Empfindlichkeit**

## **nach Handverletzungen oder Handoperationen**

Kälteempfindlichkeit ist ein verbreitetes und manchmal langwieriges Problem. Verletzungen von Blutgefässen, Nerven und Knochen werden mit kältebedingten Symptomen nach Handverletzungen in Zusammenhang gebracht.

Die Kälteexposition kann im Freien, wie im Haus und während allen Jahreszeiten problematisch sein. Temperatur, Wind, Luftfeuchtigkeit, Nässe wie auch kalte Materialien können Symptome wie Schwäche, Steifigkeit, Schmerz und Taubheitsgefühl auslösen. Diese Probleme können das tägliche Leben zu Hause, bei der Arbeit oder während Freizeitaktivitäten negativ beeinflussen.

Folgende Ratschläge können zur Linderung Ihrer Probleme beitragen:

- Angemessen warme Kleidung für ihren ganzen Körper bewahrt die Wärme in den Händen. Ein unbedeckter Kopf verursacht einen Verlust der Körperwärme von 20%. Mehrschichtige Kleidung ist besser als nur einschichtige. Um das Handgelenk eng anliegende Abschlüsse bei Jacken oder Handschuhen bewahren die Wärme.
- Wählen Sie bei Handschuhen eine winddichte äusserste Schicht mit separaten Innenhandschuhen oder Handschuhe aus Schaffell oder Tauchermaterial (Neopren). Fäustlinge sind Fingerhandschuhen vorzuziehen, da die unverletzten Finger die verletzten wärmen können. Absorbierende Materialien, wie Wolle oder Fleece sind geeignet für Innenhandschuhe.
- Aktive Bewegungen oder Übungen erhöhen die Körpertemperatur und Wärme, Beweglichkeit und Zirkulation der Hand vermindern die Beschwerden. Zum Aufwärmen stecken Sie die Hand in Ihre Jacke oder unter die Achselhöhle.
- An der verletzten Hand sollten Sie weder Schmuck noch Armbanduhr tragen.

- Verwenden Sie Werkzeuge mit Griffen aus Gummi oder Holz anstatt Metall oder Plastik.
- Greifen Sie kalte Dinge vor allem mit der gesunden Hand oder schützen Sie die verletzte Hand mit einem Handschuh. Halten Sie die verletzte Hand auf Ihren Rücken, wenn Sie beispielsweise den Kühlschrank öffnen.
- Vermeiden Sie das Tragen von schweren Taschen mit Ihrer verletzten Hand, da die Zirkulation in der Hand negativ beeinflusst werden kann und kältebedingte Symptome verursacht werden können. Setzen Sie Ihre andere Hand ein, verwenden Sie einen Rucksack oder einen Einkaufswagen.
- Um Kartoffeln zu schälen oder Gemüse zu rüsten, verwenden Sie wärmeres Wasser.
- Klimaanlage an öffentlichen Plätzen wie Theater, Kino oder Einkaufszentren können Probleme verursachen. Auch die Ventilation im Auto oder während eines Fluges kann zum Problem werden. Bereiten Sie sich mit warmen Kleidern und Wärmemitteln darauf vor.
- Versuchen Sie Betätigungen und Umstände, die Beschwerden verursachen bewusster wahrzunehmen. „Einen Schritt voraus zu sein“ kann nachfolgende Probleme verhindern. Wenn Sie Aktivitäten anders ausführen oder den Alltag reorganisieren, indem Sie Prioritäten setzen, können Sie Ihre Beschwerden beeinflussen. Halten Sie Handschuhe und Wärmemittel in Griffnähe. Gönnen Sie sich eine Pause um aufzuwärmen.
- Unterschiedliche Arten Handwärmer oder ein gewärmtes / geheiztes Steuerrad können Wärme abgeben.
- Batteriebeheizte Fäustlinge oder Fingerhandschuhe können eine Alternative sein, wenn Sie grosse Probleme haben.

**Falls Sie weitere Ratschläge, Informationen oder Behandlung wünschen, kontaktieren Sie Ihre Therapeutin oder Ihren Arzt.**