

Fenomeen van Raynaud



Begrijpelijke voorlichting met animatievideo's

Dit is de papieren versie van digitale voorlichting met animatievideo's.

Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de voorlichting.

Fenomeen van Raynaud

Fenomeen van Raynaud



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

Bij het fenomeen van Raynaud stroomt er niet genoeg bloed naar de vingers of tenen. Dat komt doordat de bloedvaten verkrampen, bijvoorbeeld door kou of spanning. Tijdens een aanval van Raynaud verkleuren uw vingers en tenen. Ze worden eerst bleek. Daarna voelen ze vaak verdoofd en koud aan en doet het pijn. Als er na verloop van tijd weer genoeg bloed naar uw vingers of tenen stroomt... ..worden uw vingers en tenen rood of paars. U kunt dan last krijgen van tintelingen, zwellingen of meer pijn. Na een tijdje krijgen uw vingers of tenen hun normale kleur weer terug. De zorgverlener stelt de diagnose op basis van de klachten die u aangeeft. Soms is er aanvullend onderzoek nodig, zoals een bloedonderzoek... ..of nagelriemonderzoek, om de samenhang met een reumatische aandoening te onderzoeken.

Primaire en secundaire Raynaud



Als u last heeft van het fenomeen van Raynaud terwijl u verder gezond bent, heeft u het primaire fenomeen van Raynaud. Dit komt vaak voor en is meestal onschuldig. Deze vorm van Raynaud ontstaat vaak in de pubertijd.

U kunt ook secundair het fenomeen van Raynaud hebben. Dan heeft u deze klachten als symptoom van een andere vaat- of reumatische aandoening of ontstaat de ziekte door roken of bepaalde medicijnen, bijvoorbeeld bètablokkers. Wanneer de arts vermoedt dat u secundair het fenomeen van Raynaud heeft, krijgt u onderzoeken om de oorzaak vast te stellen.

Vorbereiding op het nagelriemonderzoek

Soms wil de arts een nagelriemonderzoek laten doen om te kijken of bij u het fenomeen van Raynaud veroorzaakt wordt door een onderliggende reumatische aandoening.

Vorbereiding op het nagelriemonderzoek



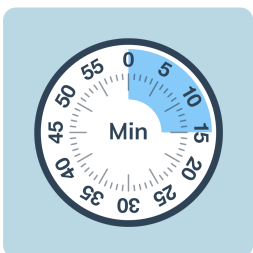
- U mag drie tot vier weken voor het onderzoek niet naar de manicure gaan of uw nagelriemen terugduwen
- Verwijder drie tot vier weken voor het onderzoek nagellak
- Als u kunstnagels draagt, verwijder deze dan drie tot vier weken voor het onderzoek
- Oefen drie tot vier weken voor het onderzoek geen activiteiten uit die veel vragen van de nagels. Denk hierbij aan gitaarspelen of tuinieren

Niet roken



U mag een uur voor het onderzoek niet roken.

Handen op temperatuur



Zorg dat u 15 minuten voor het onderzoek aanwezig bent, zodat uw handen op temperatuur kunnen komen.

In sommige gevallen krijgt u een warmwaterballon, zodat u warme handen krijgt en de doorbloeding beter is.

Het onderzoek

Het nagelriemonderzoek



Animatievideo

Deze tekst hoort bij een animatievideo. Scan de QR-code met de camera van een telefoon, klik op de link en bekijk de video.

Uitgesproken tekst van de video

In sommige gevallen wordt het fenomeen van Raynaud veroorzaakt door een reumatische aandoening.

Om te onderzoeken of dat bij u het geval is, krijgt u een nagelriemonderzoek, ook wel een capillairmicroscopie genoemd.

Dit is een onderzoek van de microscopisch kleine bloedvaatjes in de nagelriem.

Voordat het onderzoek begint, gaat u zitten en legt u uw handen op de onderzoekstafel.

De zorgverlener brengt een druppeltje olie aan op de nagelriem.

Door de olie worden de haarvaatjes goed zichtbaar.

Daarna plaatst de zorgverlener een microscoop op uw vinger.

Deze microscoop heet een capillairoscop en is verbonden aan een scherm.

Door de capillairoscop worden de bloedvaatjes sterk vergroot.

Daardoor kan de zorgverlener op het scherm zien of ze er gezond uitzien.

Terwijl de zorgverlener uw vingers bekijkt, worden er ook foto's van de haarvaatjes gemaakt.

Nadat de zorgverlener de nagels van alle vingers heeft bekeken kunt u uw handen wassen.

Daarna is het onderzoek klaar.

Duur van het onderzoek



Het onderzoek duurt ongeveer 20 tot 30 minuten. Dit is inclusief de wachttijd om de handen eventueel op te warmen.

Adviezen en behandelingen

Stop met roken



Stop met roken. Roken vernauwt de bloedvaten.

Houd uw handen en voeten goed warm

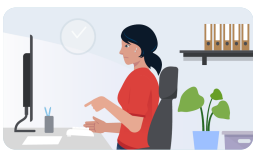


Houd uw handen, voeten en de rest van uw lichaam goed warm. Ook als het buiten niet zo koud is, helpt het om uw lichaam warm te houden. Dat betekent bijvoorbeeld dat u in de lente langer dan andere mensen warme kleding, handschoenen en warme sokken draagt.

Sommige mensen hebben baat bij zilverdraad handschoenen, die (gedeeltelijk) door de zorgverzekering vergoed kunnen worden. Meestal moet u hiervoor een formulier invullen en deze laten tekenen door uw behandelaar. Vraag uw zorgverlener om meer informatie of kijk op [skafit.nl/vergoedingen](https://www.skafit.nl/Vergoedingen) (<https://www.skafit.nl/Vergoedingen>). (Naast Skafit zijn er ook Binamed producten)

Verwarm uw vingers en/of tenen tijdens een aanval, maar gebruik daarvoor geen heet water. Onder uw oksels of tussen uw benen is het lekker warm.

Probeer de oorzaak te achterhalen



Probeer erachter te komen wat bij u de aanvallen uitlokt. Dan kunt u proberen die situaties te vermijden. Soms is het lastig omdat u bijvoorbeeld nou eenmaal naar buiten moet. Klachten kunnen ook veroorzaakt worden door een trillend apparaat zoals een drillboor. Krijgt u klachten bij stress, spanning of angst? Dan

kunt u kijken of u daar iets aan kunt doen.

Medicijnen

Bij ernstige vormen van het fenomeen van Raynaud krijgt u vaak vaatverwijdende medicijnen.

- Nifedipine is een voorbeeld van een veelgebruikt vaatverwijdend medicijn



- Andere vaatverwijders zoals amlodipine, losartan of ketensin (ketanserine) zijn ook een optie
- Bloedverdunnende middelen helpen soms ook
- Ilomedine. Heeft u ernstige klachten en vingertop zweertjes? Dan is ilomedine een mogelijkheid. Dit is een medicijn dat u in het ziekenhuis via het infuus krijgt en vaatverwijdend werkt. Dit bevordert de bloedsomloop waardoor wondjes (bijvoorbeeld aan de vingers) sneller genezen. Deze vaatverwijding treedt in het hele lichaam op. Daardoor kunt u wel last krijgen van hoofdpijn of duizeligheid

Voorkom wondjes aan de vingers of tenen



Zorg ervoor dat u geen wondjes aan de vingers of tenen krijgt. Heeft u een slecht genezende wond of een mogelijke infectie (koorts, rillingen en pus)? Neem dan contact op met de huisarts.

Voldoende bewegen



Zorg voor een goede bloedsomloop door veel te bewegen .

Meer informatie

Meer weten?



Op de website van [ReumaNederland](https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/raynaud-fenomeen-van/)
(<https://reumanederland.nl/reuma/vormen-van-reuma/raynaud-fenomeen-van/>)
vindt u meer informatie over het fenomeen van Raynaud.