

# Gode råd ved kuldeoverfølsomhed efter skade eller operation i hånden

Efter en operation eller skade i hånden kan du opleve øget overfølsomhed over for kulde, som viser sig ved, at hånden eller dele af hånden nedkøles hurtigere end normalt med ubehag eller smerte til følge. Det kan være svært at få varmen tilbage i hånden igen.

## SÅDAN AFHJÆLPER DU KULDEOVERFØLSOMHED

Det vigtigste, du kan gøre, er at forsøge at forebygge symptomerne. Forsøg at undgå de situationer, som, du ved, giver dig problemer med kuldeoverfølsomhed:

- Sørg for at klæde dig varmt på og tænk på hele kroppen. En hue hjælper fx med at holde på kropsvarmen, og flere lag isolerer bedre end ét.
- Vær opmærksom på, om jakkeærme og handsker slutter tæt om håndleddet, så der ikke kommer kold luft ind på huden.
- Vælg vanter med et vindtæt yderlag og gerne med uld eller fleece indeni. Vanter af fx fåreskind er også gode til at holde varmen.
- Luffer kan være en fordel frem for handsker, da fingrene lettere kan varme hinanden.
- Undgå at bruge ur, ring eller armbånd på den kuldefølsomme hånd.
- Du kan øge kropstemperaturen og blodcirkulationen ved at bruge kroppen og bevæge dig. Det kan lindre symptomerne på kuldeoverfølsomhed.
- Undgå at bære tunge tasker eller poser i den følsomme hånd. Det påvirker blodcirkulationen og kan forværre symptomerne.
- Håndtér kolde objekter med den anden hånd. Hold fx den skadede hånd bag ryggen, når du åbner køleskab og fryser.
- Brug varmt vand, når du skræller kartofler og lignende.
- Brug redskaber af gummi og træ i stedet for metal og plastik.

- Aircondition, både i biler og lokaler, kan forværre dine symptomer.
- Du kan købe forskellige typer håndvarmere i sports-, jagt- og fiskeributikker.
- Der findes batteriopvarmede handsker. Disse er dog dyre. De kan i visse tilfælde bevilges som hjælpemiddel af din kommune.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Aalborg**  
Tlf. 97 66 42 10

**Fysio- og Ergoterapiafdelingen,  
Thisted**  
Tlf. 97 65 00 60