



Region Kalmar län

# Köldkänslighet i händer

Information från  
arbetsterapeuten

**Tillsammans**  
för ett **friskare**  
**tryggare** och  
**rikare liv**

## Håll dig varm

Försök undvika att bli nedkyld och kall. Hitta åtgärder för att höja blodcirkulation och temperatur. Det är viktigt att hålla **hela** kroppen varm.

Regelbunden motion och rörelse ökar blodcirkulationen i kroppen. Knyt och sträck fingrarna när du sitter stilla eller promenerar. Enkla övningar som att göra stora cirklar med armarna ökar också cirkulationen.

- Klä dig varmt på hela kroppen. Använd lager på lagerprincipen och huvudbonad så att hela kroppen hålls varm. Undvik glipor, stoppa ner linne eller undertröjor i byxor/kjol. Tättslutande mudd för handled gör att värmen inte sipprar ut. Ullmaterial värmer även om du blir våt eller fuktig till skillnad från bomull.
- Låt vantarna vara rymliga så du kan röra på fingrarna. Tumvantar är rymligare än fingervantar och med tumvantar främjas värmestrålningen mellan fingrarna som värmer varandra. Viktigt är att skaftet på vanten sluter om handleden så att det inte blir en glipa mellan vante och jacka och släpper in kall luft. Bra med vindtät vante med varmt innerfoder eller extra innervante. Vantar i underställsmaterial, torgvantar av ull eller fleece är ett bra komplement som innervante.
- Använd rymliga skor då för lite plats runt tårna gör att man fryser snabbare. Mycket av kylan kommer underifrån och det är därför viktigt med bra isolerande innersulor.

- Använd "värmehjälpmiddel" till händer och fötter. Exempelvis liten värmekudde/handvärmare, värmepåse samt sulor och vantar med värmeslingor. Finns många olika varianter ute i handeln och på nätet.

## I aktivitet

- Undvik smala grepp som stasar. Använd greppförstoringar eller redskap med tjockare grepp. Redskapens grepp bör vara i gummi eller trä. Använd ryggsäck eller shoppingvagn istället för att bära kassar i händerna. Vid bilkörning kan det underlätta att använda rattmuff.
- Skölj och skala frukt och grönsaker i ljummet vatten. Låt frukt och grönsaker ligga framme och bli rumsvarma innan du ska hantera dem.
- Använd grytvante eller annan vante när du plockar i kyl eller frys.

## Minska stress

- Försök undvika stressiga situationer.
- Skapa balans mellan aktivitet och vila.
- Ta pauser: korta och lite längre, gör inte allt på en gång. Stress, smärta och trötthet resulterar ofta i mer besvär.
- På [www.1177.se](http://www.1177.se) finns övningar för avslappning. Sök på Avslappningsövningar på ljudfil.

## Övrigt

- Smörj in händer och fötter noga för att minska risken för torr och irriterad hud. Torr och irriterad hud kan leda till sår.
- Vid ömma fingertoppar kan fingertutor användas.
- Rökning verkar sammandragande på kärlen i fingrar och tår och försämrar blodcirkulationen.



Region Kalmar län

[www.regionkalmar.se](http://www.regionkalmar.se)

2019-05-17 Rehab Söder/Samrehab