



Köldkänslighet

Obehag eller besvär när du utsätts för kyla

Rehabenheten

Hand och plastikkirurgiska kliniken, Brännskadecentrum

Universitetssjukhuset i Linköping

Tel. 010- 1031887

2015-11-17



Köldkänslighet är ett vanligt förekommande problem efter en handskada och som kan kvarstå under lång tid. De underliggande orsakerna till köldkänslighet kan vara en skada på nerv, kärl eller skelett.

Köldexponering kan förekomma såväl utomhus som inomhus och under alla årstider. Tänk på att luftkonditionering och ventilation på offentliga platser och i bil kan ge besvär. Temperatur, vind, fukt och kalla material kan utlösa besvär som t.ex. minskad greppstyrka, stelhet, smärta, värk, domningar och känselbortfall.

Det är viktigt att bli medveten om vilka situationer eller aktiviteter som triggar din köldkänslighet och att du lär dig att känna igen tidiga tecken. Förbered dig med t.ex. vantar eller lär dig att utföra aktiviteten på annat sätt.

Rekommendationer för minskade besvär:

- Varm klädsel för hela kroppen gör att du bibehåller värmen bättre. Flera tunna lager med kläder värmer bättre än ett enkelt lager. Tättslutande mudd för handled i jacka eller vante gör att värmen inte sipprar ut. Ullmaterial värmer, till skillnad från bomull, även om du blir våt eller fuktig.
- Använd hellre vante framför handske då fingrarna värmer varandra. Vanten ska vara vindtät med varmt innerfoder alternativt ha en extra innervante.
- Undvik att använda klocka eller ringar på den skadade/opererade handen då det kan påverka cirkulationen.
- Använd verktyg/redskap med ytmaterial som t.ex. gummi eller trä istället för metall eller plast. Alternativt behöver du greppa kalla verktyg/redskap med din oskadade handen.
- Bär inte tyngre påsar eller väskor i den skadade handen då cirkulationen kan påverkas och ge köldbysvär.
- Införskaffa handvärmare som du kan ha tillgängliga, t ex värmekudde, värmestav och värmedosa mm.