

## Ziekte van Raynaud, Vaatkrampen, Witte Vingers

Het syndroom van Raynaud is een aandoening van de handen en voeten waarbij de kleine slagaders door kou of sterke emoties zeer sterk samentrekken, waardoor de bloedstroom wordt beperkt. De aandoening ontleent haar naam aan Maurice Raynaud, die in 1862 de ziekte voor het eerst beschreef.

### Verschijnselen

De aandoening vertoont drie duidelijke stadia:



Door de slechte doorbloeding worden de vingers eerst wit.



Vervolgens kleuren ze blauw, dit wordt cyanose genoemd.



Ten slotte, als de bloedstroom zich door verwarming herstelt, worden de handen rood, gaan tintelen en voelen bijzonder onprettig aan.

Meestal betreft het de vingers en handen, soms ook tenen en voeten. Veel minder vaak betreft het neus en lippen.

### **Oorzaken**

Het fenomeen van Raynaud kan komen door:

Geneesmiddelen zoals betablokkers.

Aanhoudende trillingen zoals bij pneumatische boren, kettingzagen en andere trillende instrumenten.

Blootstelling aan ernstige kou.

Zware belasting van de vingers, zoals bij typisten en pianisten.

Het fenomeen van Raynaud kan ook onderdeel zijn van ernstiger ziektebeelden:

Vaatziekten zoals verharding van de slagaderwanden (arteriosclerose)

De ziekte van Buerger, een ziekte waar veel rokers aan lijden en die tot gangreen kan leiden.

Kleine bloedstolsels.

Auto-immuunziekten die het bindweefsel aantasten, zoals reumatoïde artritis, sclerodermie en systemische lupus erythematosus (SLE).

### **Diagnose**

De diagnose wordt in eerste instantie gebaseerd op een zorgvuldige beoordeling van de klinische voorgeschiedenis. Extra bloedonderzoek kan nodig zijn om een onderliggende ziekte uit te sluiten. Omdat het fenomeen van Raynaud bij diverse ziekten kan voorkomen, kunt u het best de huisarts raadplegen. Hij of zij zal u dan informeren over de onderzoeken die nodig zijn.

### **Behandeling**

De ziekte van Raynaud hoeft bijna nooit behandeld te worden. Bij ernstige klachten kunnen vaatverwijdende medicijnen of zalven nodig zijn. Bij hoge uitzondering is een operatie mogelijk waarbij de zenuwen die de bloedvaten kunnen vernauwen worden uitgeschakeld (sympathectomie). De arts kan van tevoren de zenuwen plaatselijk verdoven om te onderzoeken of zo'n operatie het probleem zal verhelpen. Sommige patiënten hebben baat bij bindweefselmassage die het zenuwstelsel beïnvloedt. De massage heeft een positief effect op de doorbloeding en ontspanning van de bloedvaten.

Om te weten wat voor u het meest geschikt is, kunt u het beste overleggen met uw arts.

### **Leefregels**

Er zijn een aantal dingen die u zelf kunt doen bij de ziekte van Raynaud:

bescherm uw handen, voeten en tenen tegen kou. Vermijd (te) koud water; stop met roken. Roken vernauwt de bloedvaten; zorg ervoor dat u geen wondjes aan de vingers of tenen krijgt. Toch een wondje? Ga dan naar uw huisarts; probeer uw emoties te controleren, eventueel met behulp van ontspanningstechnieken; bepaalde medicijnen tegen migraine, verhoogde bloeddruk of een hartaandoening kunnen de bloedvaten vernauwen, terwijl andere medicijnen tegen dezelfde aandoeningen juist een gunstig effect hebben op de ziekte van Raynaud. Overleg met uw arts wanneer u zulke medicijnen gebruikt; zorg voor een goede bloedsomloop door veel te bewegen; verwarm uw vingers en/of tenen tijdens een aanval, maar gebruik daarvoor geen warm water.

Als de verschijnselen het gevolg zijn van een onderliggend ziektebeeld zoals reumatoïde artritis, sclerodermie en systemische lupus erythematoses, dan worden eerst deze aandoeningen behandeld. Ook als het huidweefsel er beschadigd uitziet, moet de arts dit behandelen.