

Synoniem: **perniones**

## Wat zijn het?

Bij wintertenen is er sprake van een (soms ernstige) pijn aan de tenen bij blootstelling aan kou. De pijn wordt veroorzaakt door een abnormale reactie van de kleine bloedvaten in de huid van de tenen wanneer de voeten aan kou worden blootgesteld. Dezelfde reactie kan ook optreden aan de vingers. Dit worden dan winterhanden genoemd.



## Hoe ontstaat het?

Normaal vernauwen de kleine bloedvaten in de huid zich automatisch bij blootstelling aan kou. Door dit mechanisme kan het bloed zijn warmte niet verliezen aan de omgeving en blijven de meest belangrijke organen centraal in het lichaam goed op temperatuur en wordt optimaal energie bespaard. Als de huid zo sterk afkoelt dat er beschadiging van de huid dreigt, worden de vaatjes weer opengezet zodat de huid weer warm wordt en zelfs een gloeiend gevoel gaat geven. Bij wintertenen werkt dit automatische systeem niet goed. Bij blootstelling aan kou gaan niet de *kleinste* huidvaatjes vernauwen, maar juist de *grotere* vaatjes die dieper in de huid gelegen zijn. Om het tekort aan bloed in de huid te compenseren gaan de kleine vaatjes nu juist maximaal open staan. Deze storing in de bloedvoorziening van de huid leidt tot pijn en branderigheid in de aangedane huid. De oorzaak van deze verkeerde reactie van de bloedvaten op kou is niet bekend.

## Niet alleen tenen...

Het ziektebeeld heet weliswaar wintertenen maar ook andere delen van de huid die aan kou worden blootgesteld kunnen op deze manier reageren. Behalve de tenen zijn vooral de handen, de hielen, de oren en de neuspunt betrokken bij het probleem.

## Hoe ziet het eruit?

De huid is vlekkelig rood-paars verkleurd. In ernstiger gevallen is er ook sprake van blaartjes en oppervlakkige wondjes.

## Hoe kan ik het voorkomen?

Probeer als U aanleg heeft voor wintertenen de huid zo goed mogelijk tegen de kou te beschermen. Draag in de winter ruime, isolerende schoenen met dikke sokken. Zorg voor goede handschoenen.

## Hoe wordt het behandeld?

Er zijn verschillende 'behandelingen' bedacht om wintertenen te bestrijden. Zo wordt er soms gewerkt met wisselbaden (afwisselend koud en warm water) in een poging de bloedvoorziening in de tenen te verbeteren. In veel gevallen werken deze baden helaas juist averechts. Warmtesmeermiddelen (die meestal glycolsalicylaat, capsicum of methylnicotinaat bevatten) kunnen worden geprobeerd maar het effect is meestal zeer beperkt. Voorkomen van de klachten door het lichaam goed warm te houden is dus verreweg het beste...

