

RATGEBER FÜR PATIENTEN, DIE AN DER
„WEIßFINGERKRANKHEIT“ (M. RAYNAUD) LEIDEN

Sehr geehrte Patienten,

Sie leiden unter anfallsweise bleich werdenden Fingern (und/oder Zehen), die auch schmerzen können. Um die Anfallshäufigkeit zu senken, können Sie folgende vorbeugende Maßnahmen treffen:

Tragen Sie vor allem frühmorgens und in den kalten Jahreszeiten konsequent Handschuhe oder Fäustlinge.

Vermeiden Sie plötzliche, ungeschützte Kälteexposition (Kühlschrank, Eisfach) und Nässe (Spülen ohne Handschuhe).

Vermeiden Sie die Arbeit mit vibrierenden Werkzeugen (Motorsägen, Preßlufthammer, Anklopfmaschinen). Dies kann eventuell auch eine Umbesetzung am Arbeitsplatz bedeuten!

Vermeiden Sie disponierende Medikamente wie Beta-Blocker (bestimmtes blutdrucksenkendes Medikament), Ergotaminabkömmlinge (bestimmtes Kopfschmerz-, Migränemittel) und Ovulationshemmer (Antibaby-Pille).

Prophylaktischen Schutz, da gefäßerweiternde Wirkung, können folgende Medikamente bieten: lokal Nitrosalben (mögliche Nebenwirkung allerdings Kopfweh) und als Tablette ein Kalziumantagonist („Kalziumkanalblocker“), der allerdings auch blutdrucksenkende Wirkung hat.

Regelmäßige Faustschlußübungen oder tägliches Armkreisen kann Besserung verschaffen. Auch durch Yoga oder autogenes Training sind Besserungen beschrieben worden. Probieren Sie es einfach aus.

Mit herzlichen Grüßen,

Dr. med. Oliver Kohl