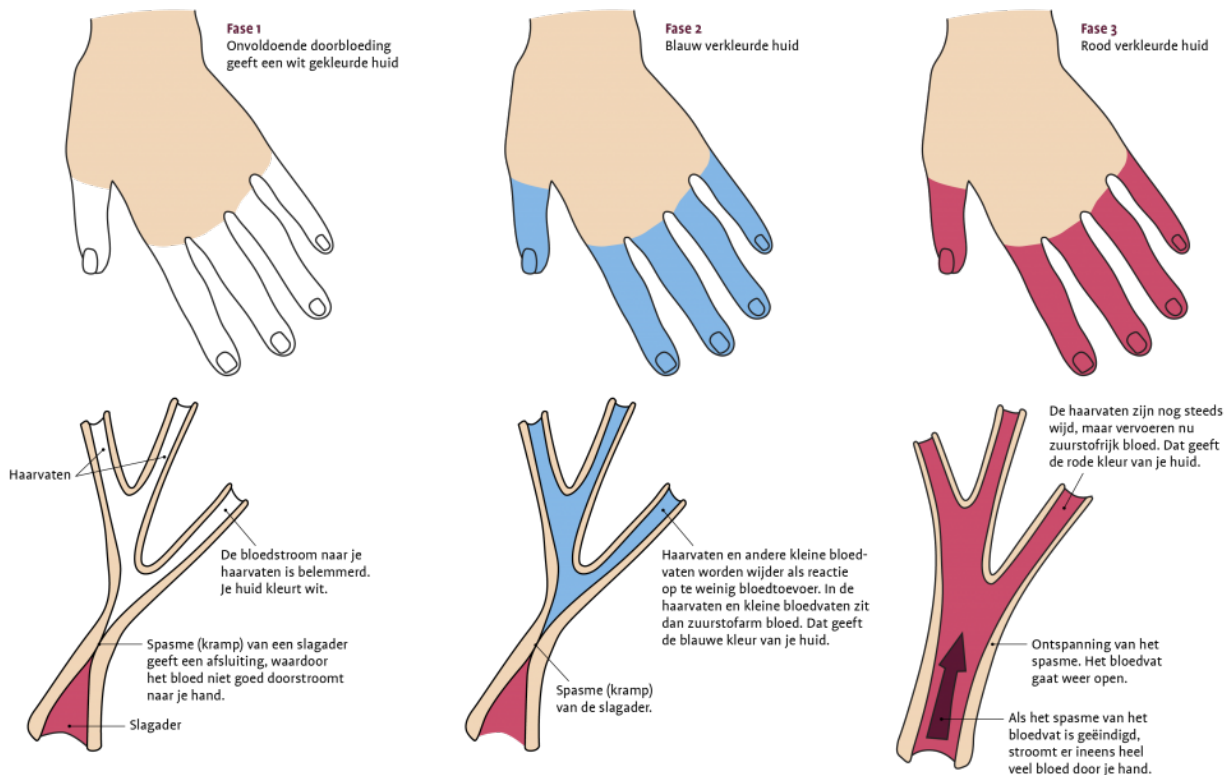


Raynaud, fenomeen van

Wat is het fenomeen van Raynaud?

Door het fenomeen van Raynaud verkrampen tijdelijk je bloedvaten en daardoor stroomt er minder bloed door. Je vingers en tenen verkleuren dan en gaan pijn doen of gaan tintelen. Je krijgt vooral klachten door kou of als een reactie op spanning. Door een slechte doorbloeding ontstaan er soms spontaan zweertjes op je vingers of tenen die moeilijk genezen.



Het fenomeen van Raynaud is genoemd naar dr. Gabriel Maurice Raynaud, een Franse arts die het

verschijnsel voor het eerst beschreef in 1862.

Hoe ontstaat het fenomeen van Raynaud?

Als je last hebt van het fenomeen van Raynaud terwijl je verder gezond bent, heb je het **primaire** fenomeen van Raynaud. Dit komt vaak voor. Men noemt het dan de "ziekte van Raynaud". Deze vorm van het fenomeen van Raynaud ontstaat meestal in de puberteit.

Je kunt ook **secundair** het fenomeen van Raynaud hebben. Dan heb je deze klachten als symptoom van een andere vaat- of reumatische aandoening of door gebruik van bepaalde medicijnen. Voorbeelden van reumatische aandoeningen waarbij het fenomeen van Raynaud voorkomt, zijn:

- systemische lupus erythematoses (SLE)
- MCTD
- Systemische sclerose (sclerodermie)
- syndroom van Sjögren
- polymyositis
- reumatoïde artritis
- vasculitis

Aan een secundair fenomeen van Raynaud wordt gedacht als:

- het op latere leeftijd ontstaat (bijvoorbeeld na je dertigste)
- het asymmetrisch is
- je duim meedoet
- het erg pijnlijk is

Als je rookt heb je meer kans op het uitlokken of verergeren van je klachten. Dit geldt ook voor het gebruik van zwaar gereedschap, zoals een kettingzaag of boormachine. Sommige medicijnen, zoals bètablokkers, verergeren de klachten.

Welke klachten heb je bij het fenomeen van Raynaud?



Als je een aanval hebt, verkrampen de bloedvaten in je vingers of tenen zodat ze te weinig of geen bloed meer doorlaten.

Je vingers of tenen worden daardoor eerst wit of blauw. Ze voelen daarna vaak koud en verdoofd aan en doen pijn. Als je bloed weer gaat stromen, worden je vingers of tenen rood of paars. Je krijgt dan last van tintelingen, zwelling en meer pijn. Soms heb je dezelfde klachten aan het puntje van je neus of je oren.

Hoe wordt de diagnose fenomeen van Raynaud gesteld?

Je arts stelt de diagnose op basis van de klachten die je aangeeft, het lichamelijk onderzoek en indien nodig aanvullend onderzoek.

Voor een arts is de diagnose fenomeen van Raynaud meestal vrij makkelijk te stellen. Wel zal je arts willen weten waardoor het bij jou wordt veroorzaakt. Het primaire fenomeen van Raynaud is lastig maar onschuldig. Een secundair fenomeen van Raynaud moet verder onderzocht worden.

Onderzoek door de arts

Je arts zal je vragen stellen over het ontstaan van het fenomeen van Raynaud en eventueel uitlokkende factoren. Ook zal je arts vragen of er andere klachten zijn, die bijvoorbeeld kunnen passen bij een reumatische aandoening. Bij lichamelijk onderzoek kijkt je arts kijken naar je huid en nagelriemen en je gewrichten en zal de slagaders beoordelen.

Aanvullend onderzoek

Het is ook mogelijk dat je arts nog een paar specialistische onderzoeken wil doen om de diagnose te stellen. Dat kan bijvoorbeeld een capillairmicroscopie of een bloedonderzoek zijn om te kijken of je bepaalde antistoffen in je bloed hebt. Als je arts denkt dat een andere aandoening de onderliggende oorzaak is, zal hij je daarop verder onderzoeken of als het nodig is een andere arts inschakelen.

Hoe verloopt het fenomeen van Raynaud?

Als je de primaire variant van het fenomeen van Raynaud hebt, dan is de ziekte vaak goed onder controle te houden. Sommige mensen hebben maar heel af en toe een aanval. Andere mensen met het fenomeen van Raynaud hebben vaker last en krijgen ook ernstige aanvallen.

Heb je het secundaire fenomeen van Raynaud, dan kan je klachten krijgen die horen bij de onderliggende ziekte. Hoe het fenomeen van Raynaud bij jou verloopt, is dan afhankelijk van die onderliggende ziekte.

Een heel enkele keer gebeurt het dat je vingers, tenen, oren of neus gaan zweren of zwart worden.

Neem contact op met je arts als dat gebeurt. Misschien is een operatie nodig.

Welke behandelingen kunnen je helpen?

Tips voor omgaan met Raynaud

- Stop met roken.
- Voorkom grote temperatuurschommelingen en kou.
- Gebruik oven wanten om iets uit de diepvries te pakken.
- Gebruik handschoenen om te voorkomen dat je handen te veel afkoelen.
- Probeer voldoende te bewegen, dit bevordert de doorbloeding.
- Bespreek met je arts of je medicijnen gebruikt die een fenomeen van Raynaud verergeren.
- Sommige mensen hebben baat bij zilverdraad handschoenen, die (gedeeltelijk) door de zorgverzekering vergoed kunnen worden. Vraag dit aan je arts.

Medicijnen

Bij ernstige vormen van het fenomeen van Raynaud krijg je vaak vaatverwijdende medicijnen.

- Nifedipine is een voorbeeld van een veelgebruikt vaatverwijdend medicijn.
- Andere vaatverwijders zoals amlodipine, losartan of ketansin (ketanserine) zijn ook een optie.
- Bloedverdunnende middelen helpen soms ook.
- Iloprost: heb je ernstige klachten en vooral ook als je vingertop zweertjes hebt, is iloprost een mogelijkheid. Dit is een medicijn dat je in het ziekenhuis via het infuus krijgt en vaatverwijdend werkt. Dit bevordert de bloeddorstrooming waardoor wondjes (bijvoorbeeld aan de vingers) sneller genezen.

Overige behandelingen

Als je ernstige klachten hebt, helpt een zenuwblokkade (sympathectomie) soms. Dit is een operatie waarbij de zenuwen die de bloedvaten vernauwen worden uitgeschakeld. Soms verdooft een anesthesioloog de zenuwen eerst plaatselijk om te onderzoeken of de operatie het probleem zal verhelpen. Een chirurg doet de uiteindelijke chirurgische ingreep.

Behandelaars

Meestal begeleidt de huisarts je. Afhankelijk van je klachten worden andere specialisten ingeschakeld. Denk aan een reumatoloog of anesthesioloog/anesthesist. Dit is een arts die verdoving geeft tijdens een operatie of pijntherapie geeft.

Lees meer over de verschillende behandelaars waar je mee te maken kunt krijgen.

[Lees meer over de verschillende behandelaars](#)

Aanvullende behandelingen

Er bestaan veel soorten alternatieve behandelingen. Soms merken mensen met een reumatische aandoening hiervan een positief effect. Overleg altijd eerst met je arts voordat je met een alternatieve behandeling begint omdat die bijwerkingen kan geven of een wisselwerking kan hebben met de medicijnen die je gebruikt.

[Lees meer over alternatieve behandelingen](#)

Meer informatie

Heb je vragen? Stel deze aan je reumatoloog of huisarts.

Wil je weten waar je in het dagelijks leven tegenaan kunt lopen en hoe je daarmee om kan gaan als je deze aandoening hebt?

[Lees meer over leven met reuma](#)

Heb je niet de informatie gevonden die je zocht?

[Kijk bij de veelgestelde vragen over reuma](#)

Harteraad

Website: www.harteraad.nl

Hartstichting

Website: www.hartstichting.nl



De medische informatie op deze site wordt samengesteld en actueel gehouden door ReumaNederland, de Nederlandse Vereniging voor Reumatologie (NVR), de Nederlandse Orthopaedische Vereniging (NOV) en de Nederlandse Health Professionals Reumatologie (NHPR).