

Nachrichten aus den wissenschaftlichen Gesellschaften und Stiftungen

Durchblutungsstörungen der Hände und Füße

Allgemeinmaßnahmen beim Raynaud-Syndrom



Ihr Arzt hat bei Ihnen eine Durchblutungsstörung der Finger bzw. der Hände festgestellt. Früher wurden Durchblutungsstörungen der Finger auch als das „Absterben von Fingern“ bezeichnet. Meist liegt eine so genannte Raynaud-Krankheit vor. Es handelt sich um eine Durchblutungsstörung, die durch Kältereize und psychischen Stress auslösbar ist. Ursache ist ein rückbildungsfähiger Krampf in den Fingerarterien. Manchmal sind auch die Arterien der Zehen und auch der Nase und der Ohren betroffen. Anfallsartig treten zunächst weiße, dann bläuliche und schließlich rötliche Verfärbungen der Finger und Zehen auf.

Bei bestimmten Berufsgruppen finden sich besonders häufig Raynaud-Anfälle. Gefährdet sind vor allem Personen, die mit vibrierenden Werkzeugen wie Presslufthammer, Elektro- und Motorsäge und Schlagbohrmaschine arbeiten.

Leider ist eine ursächliche (kausale) Behandlung der Fingerdurchblutungsstörungen noch nicht möglich, da die genauen Mechanismen, die zu dieser Durchblutungsstörung führen, noch nicht bekannt sind. Umso wichtiger ist das Vorbeugen und Beherzigen der hier empfohlenen Allgemeinmaßnahmen.

Regelmäßig zum Arzt!

Das so genannte Raynaud-Phänomen ist in den meisten Fällen lästig, aber harmlos. Dennoch sollte jede Patientin und jeder Patient mit diesem Krankheitssyndrom einmal im Jahr gründlichst untersucht werden, weil es auch ein Erstsymptom einer ernsthaften anderen Krankheit sein kann (vom Rheumaleiden bis hin zur bösartigen Tumorkrankheit).

Hören Sie bedingungslos auf zu rauchen!

Schon ein Zug an einer Zigarette führt zu einer lang anhaltenden Minderdurchblutung sämtlicher Finger!

Schützen Sie sich vor Kälte, Nässe und Verletzung

- ▶ Vermeiden Sie bei nasskaltem Wetter wenn möglich den Aufenthalt im Freien.
- ▶ Vorteilhaft sind Fausthandschuhe.
- ▶ In schweren Fällen sollten Sie sich ein „Taschenöfchen“, „Hot Pack“ oder sogar batteriebetriebene heizbare Handschuhe besorgen.
- ▶ Physikalische Maßnahmen wie aufsteigende Armbäder können hilfreich sein.

Vorsicht bei der Nagelpflege!

- ▶ Bei nicht heilenden Verletzungen der Finger oder der Hand lieber gleich zum Arzt gehen.

Viel Bewegung!

- ▶ Bewegung steigert die Durchblutung (z. B. Faustschlussübungen, Armkreisen). Einige Sportarten, die z. B. die Handkanten belasten, sind aber völlig ungeeignet wie Karate, Volleyball, Baseball, Fingerhakeln.

Chronische Vibrationen können Fingerdurchblutungsstörungen verursachen und verschlimmern.

Meiden Sie Arbeiten mit vibrierenden Werkzeugen wie



Abbildung 1: Chronische Vibrationen wie z. B. die Arbeit mit einem Presslufthammer können Fingerdurchblutungsstörungen hervorrufen.

- ▶ Presslufthammer,
- ▶ Bohrmaschinen,
- ▶ Motorsäge,
- ▶ Anklopfmaschine.

Ungeeignete Berufe sind Automechaniker, Tischler, Maurer, Holzfäller. Unter Umständen muss eine Umschulung (Arbeitsplatzwechsel bzw. Berufswechsel) erfolgen.

Einige Medikamente können die Fingerdurchblutung verschlechtern!

Dazu gehören:

- ▶ Betablocker,
- ▶ Ergotaminhaltige Medikamente,
- ▶ Antibabypillen: Die Pille kann generell eingenommen werden, nur wenn das Medikament nachweislich zu einer wiederholten Durchblutungsstörung führt, muss eine andere Verhütungsmethode diskutiert werden.
- ▶ Verwenden Sie niemals lokale wärmende (Rheuma-) Salben bzw. Cremes.



Geben Sie Stress und Hektik keine Chance!

Stress verschlechtert im gleichen Ausmaß wie Kälte Ihre Fingerdurchblutung. Erlernen Sie Entspannungstechniken wie autogenes Training, Yoga oder „Biofeedbacktherapien“ (vor allem die Technik des Temperaturfeedback)

Finger weg von nicht wissenschaftlichen und klinisch nicht bewährten Außenseitermethoden:

- ▶ Sauerstoffbehandlungen: Ozontherapie, Hämatogene Oxidationstherapie (HOT oder „Blutwäsche“) oder Sauerstoff-Mehrschritt-Therapie,
- ▶ Frischzelltherapie,
- ▶ Chelattherapie,
- ▶ Eigenbluttherapie.

Abbildung 2 **Medikamente können die Durchblutung verschlechtern.**

Alle diese Methoden sind bei Durchblutungsstörungen der Finger und Hände nicht wirksam. Sie sind zum Teil sogar risikoreich.

Prof. Dr. med. Curt Diehm