

Koude voeten

Veel mensen hebben regelmatig last van koude voeten, ook in de zomer. Over het algemeen ligt de oorzaak bij een slechte doorbloeding van de voeten, maar ook het dragen van verkeerde schoenen of sokken kan ertoe aanleiding geven. Beweging en massage stimuleert de bloedsomloop van de voeten.

Koude voeten komen zowel bij oudere als bij jonge mensen voor. Opvallend is dat men vaak met koude voeten naar bed gaat en 's morgens met warme voeten wakker wordt. Zelfs zomers, met hoge nachttemperaturen, komt het voor dat mensen 's nachts sokken dragen in verband met koude voeten.



Wintervoeten

Wintervoeten is niet helemaal hetzelfde als het hebben van koude voeten. Bij echte wintervoeten is er sprake van pijnlijke, rode bultjes aan de voeten die ontstaan doordat de bloedvaten zich slecht aanpassen aan de temperatuurschommelingen die optreden door het verschil tussen binnen- en buitentemperaturen. Ook is er veelal sprake van jeuk.

Oorzaak

De oorzaak van koude voeten is niet altijd duidelijk, het heeft in ieder geval te maken met een verslechterde bloedcirculatie. Ook factoren zoals bepaalde hormonen spelen een rol. Daarom hebben vrouwen over het algemeen vaker last van koude voeten dan mannen. Mensen die last hebben van zweetvoeten zullen ook eerder last van koude voeten krijgen. Een verminderde functie van het hart en een verslechterde conditie van de bloedvaten kunnen de oorzaak zijn, maar ook het dragen van knellende, nauwe schoenen en te lang in eenzelfde houding zitten of staan. Het dragen van op maat gemaakte steunzolen leidt ook vaak tot koude voeten doordat de voet te weinig kan bewegen. Verder zijn bekend de ziekten (b.v. diabetes, reuma en het syndroom van Raynaud)

Koude voeten en tenen zijn ook een veelvoorkomend en vaak hinderlijk verschijnsel bij veel (winter-) sporten. Schaatsen, wielrennen en ruitersport zijn hiervan goede voorbeelden. De oorzaak is, in tegenstelling tot het voorgaande, lange blootstelling aan koude. Ook hier geldt dat knellend schoeisel en roken factoren zijn die vermeden dienen te worden.

Behandeling

Stimulatie van de bloedcirculatie helpt tegen de kwaal. Meer bewegen en vaker lopen vergroot de kans op warmere voeten. Wollen sokken stimuleren eveneens de bloedcirculatie en zijn dus te verkiezen boven synthetische sokken. Ook een regelmatige voetmassage en het nemen van wisselvoetbaden is aan te bevelen. Het dragen van goed passend schoeisel is daarnaast van groot belang.