

# Heb je door een laesie moeite met warmte of kou? Wat doe je daartegen?

Ik wil toch even waarschuwen omdat ik heb gemerkt dat niet iedereen met een dwarslaesie zich ervan bewust is dat je moet oppassen bij koud of warm weer. Het kan zijn dat de thermostaat in je lichaam het niet goed doet en dat je bloedvaten niet goed reageren. Dan kan het gebeuren dat je oververhitting of onderkoeling niet goed voelt en dat kan gevaarlijk zijn. Zorg dus dat je de symptomen kent en neem de juiste maatregelen. Ik had eerst zelf ook de neiging om dat niet te doen, je wilt niet overdrijven. Maar het is niet overdreven.

*Chris, 59 jaar, C6/7*

Als ik tegen mensen zeg dat ik last heb van kou of warmte, krijg ik vaak te horen: dat heb ik ook. Maar je kunt het niet vergelijken, het voelt compleet anders door de dwarslaesie. De kou of warmte gaat in me zitten. Kou ervaar ik als pijnlijk, als een soort ijs in mijn rug. Hitte is al gauw brandend en neemt mijn hele lichaam over: het sloopt me en ik ben dan tot niets in staat.

*Marieke, 43 jaar, C6*

Voor mij is kou een probleem. In de winter kan ik me erop kleden, dan valt het ook niet op. Maar in de zomer is zelfs de wind op mijn huid niet fijn tot zelfs pijnlijk. Dus ook tijdens de zomermaanden draag ik een lange broek, dichte schoenen met sokken en een shirt met lange mouwen. In de auto heb ik een doek om mijn arm te 'beschermen' tegen de blower. Mijn voeten zijn vaak koud en in bed heb ik altijd een synthetische fleecedeken die ik tussen en over mijn voeten leg.

*Janet, 63 jaar, T8 incompleet*

Ik heb het ook eerder koud dan anderen, maar ik heb daar tegenwoordig veel minder last van dan vroeger. Mijn ervaring is dat energiedoorstroming een belangrijke factor is. Yoga dus. Mensen denken vaak dat yoga niet kan als je een laesie hebt, maar niets is minder waar. Zelf ben ik al heel lang yoga-docent en heb ik veel lesgegeven aan mensen met een laesie. Echt iedereen kan meedoen op eigen niveau en manier. Kijk voor informatie op mijn site [petervankan.com](http://petervankan.com).

*Peter, 66 jaar, T10*

Een paar oplossingen:

- In het begin probeerde ik warm te worden door een warme douche te nemen, maar later ontdekte ik dat een föhn veel beter en sneller werkt.
- Massage van mijn verlamde lichaamsdelen helpt, ik denk door de betere doorbloeding.
- Ik heb een elektrische deken van het merk Stoov, die geeft een comfortabele warmte. De deken is dun en oplaadbaar, maar helaas ook wel duur.
- Ik gebruik een kruik die je opwarmt in de magnetron.
- Een warmtepakking in mijn hals helpt bij mij.
- Ik zorg altijd dat mijn voeten het warmste zijn.

5

Door mijn dwarslaesie zweet ik niet. Ik kan de warmte niet kwijt en daardoor raak ik oververhit zonder het te merken. Dan voel ik me opeens heel slecht en moet ik snel maatregelen nemen. Ik hou me nu extra strikt aan alle algemene adviezen, zoals goed drinken en binnen blijven met de ventilator aan of buiten de koelte opzoeken.

*Michael, 52 jaar, T4*

Heel raar: mijn benen voelen vaak vrij koud aan terwijl mijn bovenlijf dan juist heel warm is. Het is alsof alle warmte in een klein deel van mijn lichaam terecht komt. Het voelt wel eng.

*Marjorie, 69 jaar, C6*

Een paar oplossingen:

- Een natte handdoek in de nek houdt de huid vochtig. Als het heel heet is gebruik ik ook wel eens coldpacks. Dan wel oppassen dat je die niet rechtstreeks op je huid legt, want dat kan bevriezing geven.
- Ik heb ventilatie voor in mijn rolstoel, van het merk WheelAir.
- Ik gebruik een oorthermometer om mijn temperatuur in de gaten te houden.
- Voor mij draait het om timen. Ik weet: na een uur in de zon moet ik een half uur afkoelen.
- Ik heb een sloot naast mijn huis en daar laat ik me gewoon in zakken als ik het te warm krijg.

*De volgende vraag:*

## Hoe werkt dat voor jou: het accepteren van je handicap?

Reacties zijn welkom op [magazine@dwarslaesie.nl](mailto:magazine@dwarslaesie.nl).

De voornamen in deze rubriek zijn desgewenst op verzoek veranderd.