



BC Renal Agency
An agency of the Provincial Health Services Authority

手術前後的 瘻管運動

在瘻管造成前運動瘻管手臂，或會有助使到靜脈變得大一點，及增加有功能正常的瘻管的機會。一知道自己需要瘻管，就應該開始做運動。

在瘻管造成後運動瘻管手臂，或會有助使肌肉更強健有力，及令到靜脈更穩定和更容易刺針。醫生或護士會告訴您何時開始做運動。在大部分情況裏，開始做運動的時間是手術後大約兩星期。請注意，運動3經常比1和2遲一點開始，以便瘻管有多些時間形成。

在嘗試做這些運動之前請要求護士示範。

運動1： 用於上及下臂瘻管

- 瘻管手裏拿著柔軟的球或捲起的毛巾。
- 讓手臂在身邊垂下。
- 手用力握球然後放鬆，做5分鐘。
- 每日重複做這運動3-4次。



運動2： 用於上臂瘻管

- 將肘靠在桌上。
- 手裏拿著2-5磅的啞鈴。
- 抬起手並彎肘。
- 將手放下貼近桌面。
- 重複做這運動一分鐘，每日3-5次。



運動3：
用於下臂瘻管

- 將止血帶綁在上臂。向護士請教怎樣使用止血帶。
- 檢查一下，在綁了止血帶後是否能感覺到瘻管裏的震顫。
- 用力握球或捲起的毛巾1-2分鐘，然後鬆開止血帶。
- 早晚都重複這運動2-3次。

此小冊子裏的資料是作為教育及參考之用，以及支持與醫護小組討論有關您的病況和治療。這些資料不是醫療意見，不應取代醫生或其他合資格醫護專業人員所給予的意見。

此小冊子可從卑詩腎病機構(BC Renal Agency)的網址www.bcrenalagency.ca下載。

