



**BC Renal Agency**  
An agency of the Provincial Health Services Authority

PAGPASOK SA DALUYAN NG  
DUGO PARA SA HEMODIALYSIS

# Mga Ehersisyong Pang-Fistula

## Bago at Matapos ang Operasyon

*Ang pagi-ehersisyo ng inyong kamay na may fistula, **bago** magawa ang fistula ay maaaring makatulong na mapalaki ang ugat at mapabuti ang inyong pagkakataon na magkaroon ng isang fistula na nagtatrabaho. Sa sandaling nalaman ninyo na kailangan ninyo ng fistula, simulang gawin ang mga ehersisyo.*

*Ang pagi-ehersisyo ng inyong kamay na may fistula, **matapos** magawa ang fistula ay maaaring makatulong na mapabuti ang katangian ng kalamnan (muscle tone) at mapatatag ang inyong ugat at madaling pasukan ng karayom. Ang inyong doktor o nars ay ang magsasabi kung kailan kayo mag-uumpisa ng ehersisyo. Kadalasan, ito ay halos dalawang linggo matapos ang operasyon. Tandaan na ang ehersisyo bilang 3 ay kadalasang nag-uumpisa matapos ang ehersisyo bilang 1 at 2 upang ang fistula ay mayroong higit na oras upang madebelop.*

**Mangyaring tanungin ang inyong nars upang ipakita ang mga ehersisyong ito bago ninyo subukang gawin ang mga ito.**

### Ehersisyo bilang 1: Ginagamit para sa Itaas at Ibabang Braso na may Fistula

- Humawak ng isang malambot na bola o nakarolyong bimpang pamunas (wash cloth) sa inyong kamay na may fistula.
- Pabayaang nakalaylay pababa ang inyong braso sa tagiliran ng inyong katawan.
- Pisilin at pakawalan ang pagkapisil sa bola sa inyong kamay nang hanggang limang minuto.
- Ulitin ang ehersisyong ito 3 hanggang 4 na beses sa isang araw.



### Ehersisyo bilang 2: Ginagamit para sa Itaas na Braso na may Fistula

- Ipatong ang inyong siko sa isang lamesa.
- Humawak ng pabigat (weight) na 2 hanggang 5 na libra (pound) ang bigat sa inyong kamay.
- Itaas ang inyong kamay at ibaluktut ang inyong siko.



- Ibaba ang inyong kamay sa lamesa.
- Ulitin ang ehersisyong ito ng isang minuto, 3 hanggang 5 beses sa isang araw.

### Ehersisyo bilang 3: Ginagamit para sa Ibabang Braso na may Fistula

- Gumamit ng isang tornikete ( tourniquet ) at ilagay ito sa inyong itaas na braso. Tanungin ang inyong nars tungkol sa paggamit ng isang tornikete.
- I-tsek kung inyong nararamdaman ang ‘thrill’ sa inyong fistula matapos mailagay ang tornikete.
- Pisilin ang bola o nakarolyong bimpang pamunas (wash cloth) ng 1 hanggang 2 minuto, pagkatapos ay tanggalin ang tornikete.
- Ulitin ang ehersisyong ito 2 hanggang 3 beses pareho sa umaga at gabi.



Ang impormasyon sa polyetong ito ay ipinagkakaloob para sa mga layuning pang-edukasyon at pang-impormasyon, at upang suportahan ang inyong pakikipag-usap sa inyong pangkat na nangangalaga ng kalusugan tungkol sa inyong kondisyon na pang-medikal at paggagamot. Hindi ito ibinibilang na payong pang-medikal at hindi dapat na ipalit sa payong ibinibigay ng inyong doktor o iba pang kwalipikadong propesyonal na nangangalaga ng kalusugan.

Ang brosyur na ito ay maaaring i-download mula sa website ng BC Renal Agency sa:  
[www.bcrenalagency.ca](http://www.bcrenalagency.ca)

