

手术前后适合瘻管的锻炼

EXERCISES FOR YOUR FISTULA: BEFORE AND AFTER SURGERY

在瘻管建造之前，锻炼将造瘻的那侧手臂可能有助于静脉变大，从而更有可能造出能发挥作用的瘻管。一知道自己需要造瘻，便应该开始锻炼。

在瘻管建造之后锻炼造瘻那侧的手臂可能有助于使您的肌肉更强健有力，并使静脉更稳定、针头更容易刺入。您的医生或护士会告诉您何时开始锻炼。在大部分情况下，开始锻炼的时间是手术后大约两星期。

在尝试做这些锻炼之前，请要求护士示范。

锻炼1 适用于上、下臂造瘻



- 用造瘻那一侧的手握住软球或卷起的毛巾。
- 让手臂垂在身旁。
- 手用力握球，然后松开，做5分钟。
- 每天重复做这项锻炼3至4次。

锻炼2 适用于下臂造瘻



- 用造瘻那一侧的手握住软球或卷起的毛巾。
- 用未造瘻那侧的手压住造瘻那侧手臂的肘部下方。
- 手用力握住软球或卷起的毛巾，数到5，然后松开。
- 这样做1-2分钟
- 早晚各重复该锻炼2-3次。

锻炼3 适用于上臂造瘻



- 将手肘靠在桌上。
- 手里握住2至5磅的哑铃。
- 弯曲肘部，抬起手。
- 放低手至贴近桌面。
- 重复做该锻炼一分钟，每日3至5次。



这份小册子中的信息旨在提供教育和参考，以及为您和您的医护人员就您的病情和治疗进行的讨论提供支持。它并不构成医学建议，也不应取代医生或其他合格医护专业人员所给予的意见。

这份小册子可以通过BC省肾脏中心（BC Renal Agency）网站下载：www.bcrenalagency.ca





电话：604-875-7340

电邮：bcpra@bcpra.ca

网站：BCRenalAgency.ca

 [Facebook.com/BCRenalAgency](https://www.facebook.com/BCRenalAgency)

 [@BCRenalAgency](https://twitter.com/BCRenalAgency)

 [Youtube.com/BCRenalAgency](https://www.youtube.com/BCRenalAgency)