

進行血液透析的血管通路 瘻管手術前後的鍛鍊

在創建瘻管之前鍛煉瘻管臂可有助於使靜脈變大，進而提高瘻管正常作業機會。一旦知道您需要瘻管，就開始做鍛鍊。

在創建瘻管之後鍛煉瘻管臂可有助於改善肌肉張力，使您的靜脈更趨穩定且更容易針刺。您的醫生或護士會告知您何時開始進行鍛煉。絕大多數的情況下，約為手術後2週左右。

在您嘗試這些鍛鍊之前，請先讓您的護士示範一下正確方式。

練習1

- 用您的瘻管手握住一顆軟球或一條捲好的洗滌布。
- 你的手臂垂放在身體側邊。
- 緊握軟球或捲好的洗滌布。握緊數到5，然後放鬆。這樣動作連續做10次。
- 每日重複此練習3 - 4次。

練習2

- 用您的瘻管手握住一顆軟球或一條捲好的洗滌布。
- 將手臂平放於桌上。
- 使用非瘻管的手向您瘻管臂手肘下方(下臂瘻管)施壓或於您肩膀下方(上臂瘻管)施壓。
- 緊握軟球或捲起的洗滌布，數到5，然後放鬆。做此動作共10次。
- 每日重複此練習3至4次。
- 如果您在瘻管創建後練習此動作，請檢查練習前後的震顫感。

練習3(二頭肌捲曲)

- 將手肘放在桌上
- 手握著約2至5磅重的東西
- 舉起您的手並將手肘彎曲。將手放下至桌面。做此動作10次。
- 每日重複此練習3至4次。

