

Fistelin harjoitusohjeita

Keinomunuaishoitojen eli dialyysihoitojen aloittamiseksi sinulle on tehty käsivarteen ciminofisteli, eli sisäinen valtimo-laskimoavanne. Jotta dialyysihoito fistelin kautta voidaan aloittaa, tulee verisuonten olla riittävän isoja. Tähän saattaa kulua 2-4 kuukautta.

Fistelin harjoitukset on hyvä aloittaa 2-3 viikkoa fistelin teon jälkeen, eli kun tikit on poistettu ja haava on parantunut. Harjoitusten tavoitteena on verenkierron vilkastuminen fistelikädessä, jolloin verisuonet kädessä vahvistuvat.

- Laita fistelikäsi kerran päivässä lämpimään veteen ja pidä siellä 15 minuuttia.
- Istu, kyynärvarsi tuettuna pöytää vasten. Vie sormet nyrkkiin ja auki. Tee liikettä viisi minuuttia. Vaihtoehtoisesti voit puristella pehmeää palloa tai rullaa. Tee harjoitus kaksi kertaa päivässä.
- Aseta kyynärvarsi pöydälle siten, että ranne roikkuu pöydän reunan yli. Käytä kädessä painona esimerkiksi 0,5 litran muovista juomapulloa. Pidä kyynärvarsi pöydällä ja nosta rannetta ylös ja laske alas 20 kertaa reippaassa tahdissa. Pidä tauko ja tee harjoitus uudelleen. Tee harjoitus kaksi kertaa päivässä.



Kuvat: Satasairaala, dialyysiosasto