

*Informació per a
pacients i familiars*

Exercicis per a la maduració de la fístula



Després de la realització de la fístula és necessari garantir el seu desenvolupament.

En aquest full us facilitarem uns senzills exercicis que us ajudaran a desenvolupar la nova fístula, permetran que es faci més forta i preparar-la per a la punció. Aquests exercicis els heu de fer sempre, fins i tot quan la fístula ja s'estigui utilitzant.

Exercicis

1 Premeu una pilota antiestrès

- Agafeu la pilota amb la mà del braç on tingueu la fístula
- Deixeu que el braç pengi juntament amb el vostre cos
- Pressioneu-la durant 5 segons i obriu la mà. Repetiu durant 5 minuts, 3-4 cops al dia



2 Agafeu una pinça de la roba

- Agafeu una pinça amb el dit índex i polze
- Pressioneu la pinça i deixeu que es tanqui. Repetiu durant 5 minuts, 3-4 cops al dia



3 Toqueu la punta dels dits

- Toqueu la punta de cada dit amb el polze
- Obriu la mà estirant els dits cada cop que toqueu els quatre dits. Repetiu durant 5 minuts, 3-4 cops al dia



Important! Deixeu de practicar els exercicis si se us cansa el braç o sentiu dolor