



بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی گلساررشت

برای آماده سازی رگ فیستولی چه ورزش هایی انجام دهید ؟



تهیه: کارگروه آموزش بیمار بخش دیالیز

تدوین: مرداد ۹۹

بازنگری: خرداد ۱۴۰۵

ایمیل بیمارستان

info@golsarhospital.ir

سایت بیمارستان

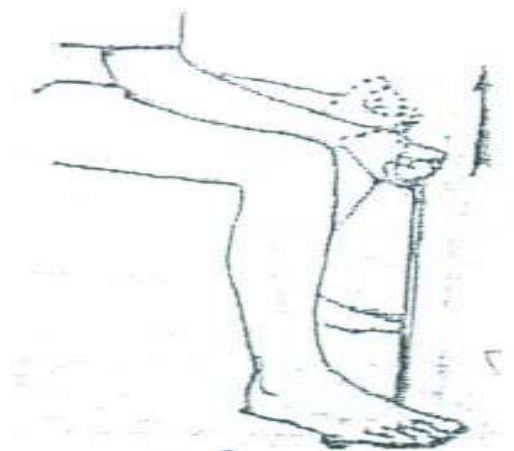
www.golsarhospital.ir

آدرس: رشت - گلسار - بلوار سمیه

شماره تلفن: ۰۱۳-۳۴۹۰۰

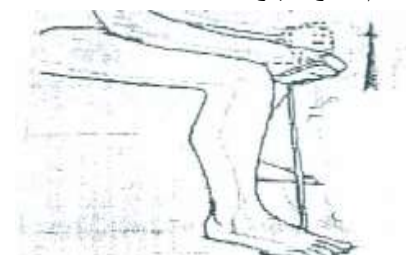
کد پمفلت: ۱۲-AC-۱۴T

۱۰- مثل ورزش شماره ۹ فقط این بار کف دست رو با بالا است و حرکت کشیدن کش لاستیکی به بالا و آرام به پایین بردن تکرار می شود.

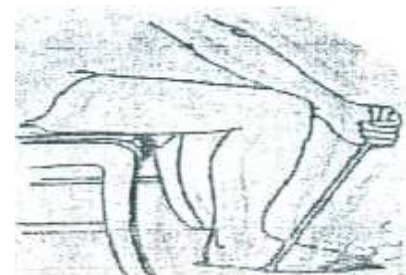


در صورت داشتن هرگونه سوال در زمینه مراقبت های منزل با شماره تماس ۰۱۳-۳۴۹۰۰ داخلی بخش مربوطه تماس حاصل نمایید.

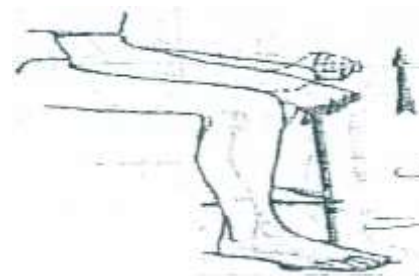
۷- دست را روی ران پاغ محکم گذاشته کش را مثل ورزش شماره ۵ دور دست وزیر پا گذاشته اینبار به صورت انگشت شصت رو به بالا شروع کنید مچ دست را به صورت یک نیم دایره بچرخانید.



۸- مثل ورزش شماره ۷ فقط حالت دست فرق می کند. انگشت شصت رو به پایین است.



۹- مثل ورزش شماره ۷ فقط جهت مچ فرق می کند دست را به صورتی مشت کنید که پشت دست شما رو به بالا باشد و خیلی آرام کش را به بالا کشیده و خیلی آرام به پایین ببرید.



برای آماده سازی رگ فیستولی چه ورزش هایی انجام دهید ؟

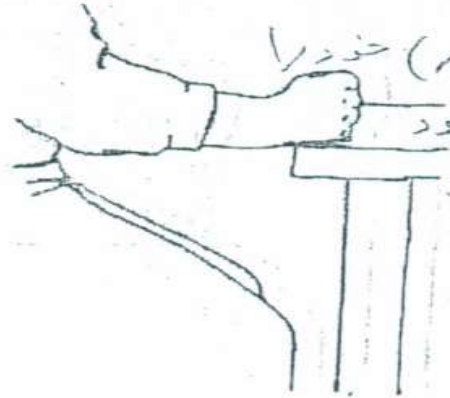
- ۱- در حالت ایستاده دست را آویزان کرده وزنه را در دست بگیرید مچ خود را به طرف انگشت کوچک دست بچرخانید و آرام به حالت اول برگردانید .
- ۲- بازو ها در کنار بدن وزنه را در دست گرفته دست را از مچ به پشت و رو بچرخانید .



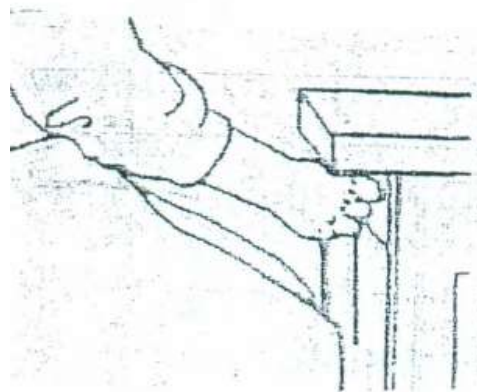
(مثل حرکت کردن دستگیره در)



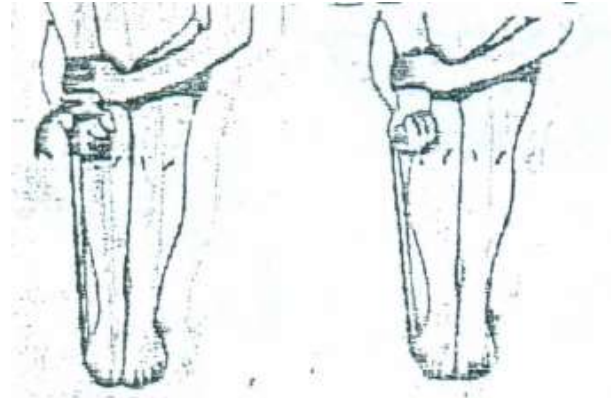
۳- بازوی فیستول دار خود را خم کرده و مشت خود را به صورت انگشت کوچک رو به پایین روی میز بگذارید بدون اینکه دست خود را تکان دهید مشت خود را به پایین (به طرف زمین) فشار دهید کمی نگه داشته و بعد فشار آزاد کنید . این ورزش را بدون حرکت دادن مچ انجام دهید .



۴- دست خود را مشت کرده و به صورت انگشت شصت به طرف بالا مشت خود را به زیر میز گذاشته و به طرف بالا فشار دهید چند ثانیه نگه دارید و بعد فشار دست خود را آزاد کنید لین ورزش بدون حرکت دادن مچ دست خود انجام دهید .



۵- برای انجام این ورزش به کش احتیاج دارید. روی یک صندلی بنشینید یک طرف کش را به دور دست پیچیده و طرف دیگر را زیر پا محکم ببندید دست را مشت کرده و کش را به طرف بالا بکشید و بعد خیلی آرام به جای اول برگردانید .



۶- مثل ورزش شماره ۵ فقط این بار دست خود را که مشت کردید به طرف بالا نگه دارید شصت و پشت دست شما به طرف بالا باشد و به صورت یک نیم دایره بچرخانید.

