

一、為什麼要做動靜脈瘻管握球運動？在進行血液透析時，必須具有足夠的血流量供洗腎機血液幫浦帶動，一個功能良好的血管通路，血流量最好每分鐘大於 **600cc**，及能接受完成約**4**小時的透析治療時間，才能夠有效清除毒素及水份。運動可強化血管與增加血流幫助瘻管成熟，因此在動靜脈瘻管手術前即可開始進行，動靜脈瘻管手術後**24**小時，如傷口情況穩定無出血、無感染時，即可開始進行手部握球運動。

二、我要準備什麼用物？一個適當的球：選擇硬度適中的球，例如網球或彈力球，確保球的大小適合您的手掌大小。

三、我該怎麼進行？

1. 坐下或站立：可以選擇坐下或站立進行握球運動，並找到舒適的姿勢。
2. 手臂自然伸直，以另一手之虎口(或由照護者幫忙)加壓在瘻管上臂，也可以輕綁止血帶於上臂。
3. 將球放在瘻管側的手心：讓球的中心部位與手掌的中心部位對齊。
4. 握緊球：用手指和手掌的肌肉用力握緊球，保持這個狀態約**5**到**10**秒鐘。
5. 放鬆手部肌肉：緩慢地放鬆手部肌肉。
6. 重複以上的動作：每回合約**100**下左右，依照您的手力，每個回合約**5**至**15**分鐘，每天至少**3**次以上。

四、我該注意什麼？

1. 手術後傷口嚴禁碰水，保持乾燥。
2. 術後若有腫脹情形，平躺時可用枕頭墊高，促進血液循環維持良好血管功能。
3. 若有出血或感染時，請至血管與主動脈、心臟外科或腎臟科門診檢查，請依醫護人員指示再開始握球運動。

