

INFORMATION.

Telefonnummer der
Dialyse
05 055477-24370

Shunttraining

Achtung!

Bitte achten Sie darauf, dass Sie vor der geplanten Shunt-Operation auf dem betroffenen Arm keinen Zugang (Venflon) mehr gelegt bekommen und keine Blutabnahme mehr durchgeführt wird.

SHUNT-TRAINING:

- » Das Shunt-Training sollte, wenn möglich vor einer geplanten Shunt-Operation beginnen, auf jeden Fall aber über ein bis drei Monate nach dem Eingriff durchgeführt werden.
- » Das Shunt-Training ist in Ihrem eigenen Interesse, denn je häufiger die Übungen vorgenommen werden, umso besser bildet sich der Shunt aus.
- » Ideal wäre tagsüber eine Übungseinheit pro Stunde.

NACH DER OPERATION:

- » **Postoperativ:** ab dem **2. Tag** leicht mit dem Ball beginnen
- » **3. Tag:** sechs Mal am Tag verteilt ca. 1 Minute leicht mit Stauschlauch (kleiner als 40 mmHg)
- » **ab dem 4. Tag:** mind. sechs Mal 2 bis 5 Minuten trainieren!

**DURCHFÜHRUNG MIT STAUBINDE UND HANDTRAININGSSCHWAMM (BALL):**

- » Staubinde am Shuntarm anlegen und anstauen.
- » Shuntarm während der gesamten Übung hängen lassen.
- » Das typische pulsierende Geräusch über dem Shunt, muss auch bei angelegter Stauung hörbar sein, bzw. mit den Fingerkuppen spürbar sein.
- » Handtrainingsschwamm in 1 bis 2 Sekunden-Abständen zusammendrücken und wieder loslassen, Dauer ca. 3 bis 5 Minuten.
- » Bei vorzeitiger Ermüdung können die Übungen unterbrochen werden, um nach einer kleinen Pause wieder fortgeführt zu werden – Stauung nicht lösen!
- » Bei Goretex- und Oberarmshunt kein Stauen notwendig (nur Training mit Ball)

Bei Schmerzen: Training beenden, Stauung lösen, später nochmals probieren

Sollten Fragen auftreten, bitte wenden Sie sich an das Pflegepersonal.