

## **Venentraining für Dialysepatienten (vor und nach "Shunt-Operation")**

- wie** Im Stehen oder Sitzen Arm herunterhängen lassen und mit einer Staubinde am Oberarm venös so wie zur Blutentnahme stauen. Dann den Handtrainingschwamm ca. alle 1 - 2 Sekunden zusammendrücken und wieder loslassen. Es ist wichtig, daß der Arm während dieser Übung herunterhängt und nicht angehoben wird (höherer hydrostatischer Druck). Das typisch pulsierende Geräusch über dem Shunt muß auch bei angelegter Staubinde hörbar sein, (kontrollieren, evtl. mit Stethoskop), ansonsten muß die Staubinde gelockert werden, bis das Geräusch wieder hörbar ist!
- wie lange** Staubinde ca. 3 - 5 Minuten belassen. Wenn bei den Handbewegungen vorher Ermüdung eintritt, kann man damit aufhören bei weiterem venösen Stau und nach einer kleinen Pause wieder anfangen. Tritt nach 3 - 5 Minuten noch kein unangenehmes Druckgefühl auf, kann die Staubinde auch länger bis zu 10 Minuten belassen werden. Das Training sollte wenn absehbar ca. 2 Monate vor einer geplanten Shunt-OP, auf jeden Fall aber 2 - 3 Monate nach einer Shunt-OP an dem entsprechenden Arm durchgeführt werden.
- wie oft** Grundsätzlich: je häufiger um so besser!  
20 Mal am Tag ist das Minimum, um einen Effekt zu erzielen. Besser noch häufiger. Jeder Patient sollte mit seinem behandelnden Arzt ein Programm aufstellen, wie er dies für ihn sehr wichtige Venentraining am besten und effektivsten in seine individuelle Alltagssituation einbaut.

nach Dr.med. G. Krönung und Dr.med. G. Neuhaus, Bonn