

பிளெக்ஸர் டெண்டன் சரிசெய்தல்

உங்கள் விரல்களை வளைக்கும் நெகிழ்வு தசைகள் கைப்பையின் பக்கத்தில் இறுக்கமான உறைகளாக ஒடுகின்றன; வெட்டப்பட்ட தசை சரிசெய்யப்பட்டு, அது குணமடையும் போது கவனமாக பாதுகாக்கப்படுகிறது.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



இயந்திர மொழிபெயர்ப்பு — தாய்மொழி தமிழ் மதிப்பாய்வாளர் அவர்களால் சரிபார்க்கப்பட்டது.

இந்த நெறிமுறை ஒரு அறுவை சிகிச்சை பிறகு உங்கள் மீட்பு வழிகாட்டுகிறது **வளைக்கும் இடுப்பு** இது உங்கள் வீட்டு உடற்பயிற்சி திட்டத்துடன் தொடங்குகிறது, அதைத் தொடர்ந்து கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நெறிமுறை எழுதப்பட்டுள்ளது **உங்கள் கை சிகிச்சையாளர்**: இந்த பக்கத்தை அல்லது அதன் PDF ஐ உங்கள் முதல் சிகிச்சை வருகைக்கு எடுத்துச் செல்லுங்கள், இதனால் உங்கள் மறுவாழ்வு ஒருங்கிணைந்ததாக இருக்கும். உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் உங்கள் மீட்பு எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதைப் பொறுத்து திட்டத்தை சரிசெய்யலாம்.

அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிறகு உங்கள் காயத்தைப் பற்றி ஏதேனும் கவலைகள் இருந்தால், அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். காயத்தின் புகைப்படத்தை எடுத்து அதை மதிப்பாய்வு செய்ய மின்னஞ்சல் அனுப்புவது பெரும்பாலும் உதவியாக இருக்கும்.

எதிர்பார்ப்பது என்ன

ஒரு ஃப்ளெக்சர் இடுப்பு பழுது இடுப்பின் வெட்டப்பட்ட முனைகளை மீண்டும் ஒன்றாக இணைக்கிறது, இதனால் விரல் மீண்டும் வளைந்து கொள்ள முடியும். பழுதுபார்ப்பு மெதுவாக நேராக நகர்த்த போதுமான வலிமையானது, ஆனால் இடுப்பு நெசவு செய்யும் போது முதல் சில வாரங்களில் அது பலவீனமாக உள்ளது, எனவே முழு திட்டமும் அதை நகர்த்துவதைச் சுற்றி கட்டப்பட்டுள்ளது போதுமான அளவு தையல்களை உடைக்க போதுமான வலிமை இல்லாமல் அதை பறக்க வைக்க.

இதைச் செய்ய, உங்கள் கையை ஒரு சிறப்பு இலகுவாக ஸ்பிளெண்டில் **மான்செஸ்டர் குறுகிய அடுக்கு**. பழைய, பெருமளவிலான அடுக்குகளை போலல்லாமல், இது குறுகிய, இது உங்கள் மணிக்கட்டு மடிப்பில் முடிவடைகிறது, எனவே உங்கள் மணிக்கட்டு

இலவசமாக விடப்படுகிறது. **மணிக்கட்டு முழுமையாக முன்னும் பின்னும் சுமார் 45 டிகிரிக்கு நகர்த்தவும்**, ஒரு சிறிய தொகுதி உங்கள் பெரிய முழங்கைகள் சுமார் 30 டிகிரி கடந்த நேராக்க இருந்து வைத்திருக்கிறது மற்றும் உங்கள் விரல் மூட்டுகள் சுதந்திரமாக நகர்த்த விட்டு. நீங்கள் அதை அணிய **முழுநேரமாக ஆறு வாரங்கள்**, உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் கழுவுதல் ஆகியவற்றிற்கான அறிவுறுத்தல்களின்படி மட்டுமே அதை அகற்றுவது.

புத்திசாலித்தனமான பகுதியாக உள்ளது எப்படி மணிக்கட்டு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

உங்கள் மணிக்கட்டை முன்னோக்கி வளைக்கவும், உங்கள் விரல் கிட்டத்தட்ட தானாகவே செங்குத்தாகிறது (இது டெனோடெசிஸ் விளைவு என்று அழைக்கப்படுகிறது), மேலும் உங்கள் சொந்த தசைகள் அதை கட்டாயப்படுத்தாமல் விரலை முழுமையாக திறக்க அனுமதிக்கிறது. **உங்கள் மணிக்கட்டை பின்புறமாக வளைக்கவும்**, விரலை மெதுவாக சுருட்டுவது எளிதாகவும் பாதுகாப்பாகவும் மாறும். இந்த வழியில் நகர்வது இடுப்பு சறுக்கலை வைத்திருக்கிறது, முக்கியமாக, விரல் ஒரு இறுக்கமான, வளைந்த நிலையில் சுருட்டப்படுவதைத் தடுக்கிறது, இந்த வகையான பழுதுபார்ப்புக்குப் பிறகு மிகவும் பொதுவான பிரச்சனை.

ஆரம்ப பயிற்சிகள் (சுமார் நாள் 45) மென்மையானவை மற்றும் குறிப்பிட்டவை: விரலை முதலில் செயலற்ற முறையில் வளைத்தல், பின்னர் விரல் நுனியில் தொடங்கி ஒரு லேசான செயலில் 'கொக்கி' சுருள், பின்னர் மணிக்கட்டு வளைந்த விரலை நேராக்குதல். **கடினமான பிடிப்பு மற்றும் கட்டாய இயக்கம் இல்லை** ஆறு வாரங்களுக்குப் பிறகு, அடுக்குத்தண்டு அகற்றப்பட்டு, மென்மையான வலுவூட்டல் தொடங்குகிறது, பெரும்பாலான மக்கள் கைகளை முழுமையாக கட்டுப்பாடற்ற முறையில் பயன்படுத்த ஆரம்பிக்கிறார்கள். **பத்து முதல் பன்னிரண்டு வாரங்கள்**.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

- அணியுங்கள் **மான்செஸ்டர் குறுகிய அடுக்கு முழுநேரமாக ஆறு வாரங்கள்**: உங்கள் உடற்பயிற்சி மற்றும் கழுவுதல் ஆகியவற்றிற்காக மட்டுமே அதை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- செய் **இல்லை** ஒரு கடினமான, இறுக்கமான குத்து மற்றும் செய்ய **இல்லை** அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்பட்ட முதல் ஆறு வாரங்களில் எதையாவது கைப்பிடித்து, தூக்கி, இழுத்து அல்லது சுமந்து செல்லுங்கள்.
- செய் **இல்லை** விரலை நேராக அல்லது வளைந்தபடி கட்டாயப்படுத்துங்கள்; ஒவ்வொரு இயக்கத்தையும் மென்மையாக, உங்களுக்குக் காட்டப்பட்ட வரம்பிற்குள் வைத்திருங்கள்.
- மிக இலகுவான, பாதுகாப்பான வேலைகளுக்கு நீங்கள் கையை பயன்படுத்தலாம் **காயமடைந்த விரலைத் தவிர்த்து**, எதுவுமே அதை இழுக்கவோ அல்லது அழுத்தவோ செய்யாத வரை.
- விரல் வளைவு இழப்புடன் திடீரென அல்லது திடீரென 'கொடுப்பது' இடுப்பு வெடித்திருப்பதைக் குறிக்கலாம்: இது நடந்தால் உடனடியாக அறைகளைத் தொடர்பு கொள்ளுங்கள்.

- செய் **இல்லை** நீங்கள் ஸ்பிளெண்டில் இருக்கும்போது வாகனம் ஓட்டுதல்; ஸ்பிளெண்டை நீக்கிய பிறகு (சுமார் ஆறு வாரங்கள்), உங்கள் பிடிப்பு மற்றும் கட்டுப்பாடு போதுமானதாக இருப்பதும், நீங்கள் விடுபட்டதும் மீண்டும் வாகனம் ஓட்டுதல்.

காயம், வீக்கம் மற்றும் வடுக்கள் மேலாண்மை, நடைமுறையில் பார்க்க [காயம் பராமரிப்பு](#) வழிகாட்டல்.

உங்கள் பயிற்சிகள்

இவை உங்கள் கையேட்டில் உள்ள பயிற்சிகள். டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சை நிபுணரின் வழிகாட்டுதலின்படி மட்டுமே அவற்றைத் தொடங்குங்கள், உங்களுக்கு கொடுக்கப்பட்ட வரம்புகள் மற்றும் வரம்புகளுக்குள் இருங்கள். ஒவ்வொரு அமர்வுகளும் ஒரே பாதுகாப்பான வரிசையை பின்பற்றுகின்றன: **முதலில் விரலை மெதுவாக வளைக்கவும்**, பின்னர் உங்கள் செய்ய **சுறுசுறுப்பான 'ஹூக்' சுருள் மற்றும் இடுப்பு சறுக்கல்கள்**, பின்னர் **மணிக்கட்டு வளைந்த நிலையில் விரலை நேராக்குங்கள்** இது ஒரு சுருளாக மாறுவதைத் தடுக்கும். எல்லாவற்றையும் இலகுவாக வைத்திருங்கள்: இது நெகிழ்வது, வலுவூட்டுவது அல்ல. இடம் மற்றும் பிடிப்பு மற்றும் தடுப்பு என்பது பிற்கால கட்டங்களுக்கு சொந்தமானது, மேலும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் அவற்றை அறிமுகப்படுத்தியவுடன் மட்டுமே தொடங்கப்பட வேண்டும். பழுதுபார்ப்புக்கு மேல் கூர்மையான வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் நிறுத்துங்கள், நீங்கள் தெளிவுபடுத்தப்படுவதற்கு முன்பு ஒருபோதும் கடினமான முஷ்டியை உருவாக்க வேண்டாம்.

உங்கள் மருத்துவ நெறிமுறை

இந்த பக்கத்தின் மீதமுள்ள பகுதி ஃப்ளெக்சர் இடுப்பு சீரமைப்பிற்குப் பிறகு மறுவாழ்வுக்கான படிநிலை மருத்துவ நெறிமுறை ஆகும். **மான்செஸ்டர் குறுகிய ஸ்பிளின்ட் மற்றும் ஆரம்பகால-செயலில்-நடவடிக்கை (EAM) முறை** இந்த பகுதி உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு வழங்கப்பட வேண்டும், ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. **சுறுசுறுப்பான மற்றும் எதிர்ப்பு விரல் வளைவு (கடின முழம்)** எனவே இந்த நெறிமுறை வலுவான வளைவுக்கு எதிராக பாதுகாக்கிறது, அதே நேரத்தில் தசை வெளியேற்றத்தை வேண்டுமென்றே இயக்குகிறது மற்றும் முக்கிய தொந்தரவு சிக்கலான வளைவு ஒப்பந்தத்தை தடுக்க செயலில் உள்ள ஐபி நீட்டிப்பு.

சிகிச்சைக்கு முன்னர், நோயாளியின் அறுவை சிகிச்சை அறிக்கை மற்றும் முந்தைய மருத்துவ வரலாற்றை சரிபார்த்து, காயமடைந்த மண்டலம், கோர்-சூட் கட்டமைப்பு மற்றும் பழுதுபார்ப்பு வலிமை, எந்தவொரு புல்லி காற்றோட்டம் மற்றும் ஒரே நேரத்தில் டிஜிட்டல் நரம்பு பழுதுபார்ப்பு குறித்து சிகிச்சையளிக்கும் அறுவை சிகிச்சையாளருடன் தொடர்பு கொள்ளுங்கள். மான்செஸ்டர் குறுகிய முதுகெலும்பு (இறுதியில் மணிக்கட்டு மடிப்பு) அனுமதிக்கிறது முழு மணிக்கட்டு வளைவு மற்றும் 45° வரை நீட்டிப்பு, உடன் MCP இணைப்புகள் 30° வளைவில் தடுக்கப்பட்டுள்ளன இரவில் நீட்டிப்பு நீரோடைகள் ஒரு ஐபி வளைவு சிதைவு உருவாக்கினால் மட்டுமே சேர்க்கப்படுகின்றன.

கட்டம் I மான்செஸ்டர் குறுகிய அடுப்பில் ஆரம்பகால செயலில் இயக்கம் (0 முதல் 6 வாரங்கள் வரை)

முதல் ஆறு வாரங்கள் நெய்தல் பழுதுபார்ப்பைப் பாதுகாக்கின்றன, அதே நேரத்தில் இடுப்பு நெகிழ்வு மற்றும் விரல் ஒரு வளைவு ஒப்பந்தத்தில் இறுக்கமடைவதைத் தடுக்கிறது. மான்செஸ்டர் குறுகிய அடுப்பில் கை முழுநேரமும் (முழு மணிக்கட்டு வளைவு, 45 ° வரை நீட்டிப்பு, 30 ° இல் MCP தொகுதி, ஐபி இலவசம்). செயலில் உள்ள இயக்கம் நாள் 4 5 இல் தொடங்குகிறது. ஒவ்வொரு அமர்வும் ஒரு அமைக்கப்பட்ட வரிசையில் இயங்குகிறதுஃ முதலில் செயலற்ற ஐபி வளைவு, பின்னர் செயலில் ஹலிக் ஃபஸ்ட் மணிக்கட்டு நீட்டப்பட்ட டிஐபியில் தொடங்குகிறது, பின்னர் செயலில் உள்ள ஐபி நீட்டிப்பு மணிக்கட்டு வளைந்து (சினெர்ஜிஸ்டிக், எதிர்ப்பு ஒப்பந்தம்). கட்டாய இறுதி வரம்பு மற்றும் எதிர்ப்பு வளைவு இல்லை.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - சுருள் மான்செஸ்டர் குறுகிய அடுப்பில் **முழுநேர:** முழு மணிக்கட்டு வளைவு, 45° வரை நீட்டிப்பு, MCP தடுக்கப்பட்டது 30°, ஐபி இலவசம்; உடற்பயிற்சி மற்றும் சுகாதாரத்திற்காக மட்டுமே - EAM ஐ தொடங்கு **நாள் 45 - கட்டாய இறுதி வரம்பு வளைவு மற்றும் எதிர்ப்பு வளைவு இல்லை;** பிடிக்கவோ, தூக்கவோ, இழுக்கவோ கூடாது - கையின் இலகுவான “பாதுகாப்பான” பயன்பாடு **காயமடைந்த விரலைத் தவிர்த்து** - ஒரு ஐபி வளைவு சிதைவு உருவாகத் தொடங்கினால் மட்டுமே இரவு நீட்டிப்பு குழாய்

நிர்வாகம் - காயம்: பரிந்துரைப்படி அறுவை சிகிச்சை பாண்டேஜ்கள்; தொற்றுநோயை கண்காணிக்கவும் - வீக்கம்: உயர்வு, மென்மையான டிஜிட்டல் வீக்கக் கட்டுப்பாடு, ஒட்டுதல் அபாயத்தை நிர்வகித்தல் - ஒவ்வொரு அமர்வுக்கும் பயிற்சி வரிசைஃ (1) **முழு செயலற்ற ஐபி வளைவு முதலில்;** (2) **சுறுசுறுப்பான ஹலிக் ஃபிஸ்ட் டிஐபியில் துவங்குகிறது, மணிக்கட்டு 45 ° வரை நீட்டிக்கப்பட்டுள்ளது;** (3) **விரலை நீட்டி, மணிக்கட்டை வளைத்து** (சினெர்ஜிஸ்டிக் / டெனோடெசிஸ், கான்ட்ராக்சர் எதிர்ப்பு); சேர்க்கவும் **இடம் மற்றும் தக்கவைப்பு** வழிகாட்டப்பட்ட ஒரு ஒளி கைக்கு - கை சிகிச்சை மீளாய்வு **வாரந்தோறும்** இந்த கட்டத்தில்

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - காயம் குணமடைந்தது; ஆறு வாரங்களில் சரிசெய்தல்; இடுப்பு சறுக்கல் பராமரிக்கப்பட்டது; குறிப்பிடத்தக்க ஐபி வளைவு ஒப்பந்தம் இல்லை

கட்டம் II ஸ்பிளின்ட், மென்மையான திசுக்கள் மற்றும் வடுக்கள் வேலை (வாரம் 6)

ஆறு வாரங்களில் அடுக்கு அகற்றப்படுகிறது. முழு செயலற்ற மற்றும் செயலில் உள்ள வரம்பை மீட்டெடுப்பதில் கவனம் செலுத்துகிறது, எந்தவொரு ஆரம்ப இறுக்கத்தையும் விடுவிக்கிறது, மற்றும் வடுக்களை நிர்வகிக்கிறது. வலுவூட்டல் இன்னும் தொடங்கவில்லை; மீதமுள்ள வளைவு சிதைவு இருந்தால் மட்டுமே இரவு நீட்டிப்பு அடுக்கு பயன்படுத்தப்படுகிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - MCP / PIP / DIP இல் செயலில் மற்றும் செயலற்ற ROM; எந்த IP வளைவு ஒப்பந்தமும் இருப்பது; இடுப்பு-கிளிங் தரம் (இணைப்புக்கான மதிப்பீடு); புள்ளி மற்றும் காயம் ஆய்வு

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - ஆறு வாரங்களில் ஸ்பிளின்ட்

நிறுத்தப்பட்டது (இரவு நீட்டிப்பு ஸ்பிளின்ட் மட்டுமே மீதமுள்ள ஐபி வளைவு சிதைவுக்கு) - முன்னேற்றம் ஒளி செயல்பாட்டு பயன்பாடு; இன்னும் **பிடிப்பு அல்லது சுமைக்கு எதிர்ப்பு இல்லை**

நிர்வாகம் - முழு கலப்பு வளைவு மற்றும் நீட்டிப்பை மீட்டெடுக்க மென்மையான திசு நீட்டிப்பு; தொடங்கவும் **வடு மேலாண்மை** குணமடைந்த பின்பு - இடுப்பு சறுக்கலைத் தொடரவும்; அறிமுகப்படுத்தவும் **தடுப்பு** பிணைப்புகள் வேறுபட்ட சறுக்கலைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன என்றால் - முன்னேற்றம் ஒளி செயல்பாட்டு கை பயன்பாடு

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - காயம் மற்றும் வடு அமைக்கப்பட்டது; கிட்டத்தட்ட முழு செயலற்ற ROM; பறக்கும் பராமரிக்கப்படுகிறது; படிப்படியான வலுவூட்டல் தயாராக

கட்டம் III வலுவடைதல் மற்றும் திரும்புதல் (6 முதல் 12 வாரங்கள் வரை)

பழுதுபார்ப்பு மிகவும் முதிர்ச்சியடைந்தவுடன், படிப்படியான நீட்சி மற்றும் படிப்படியான வலுவூட்டல் தொடங்குகிறது மற்றும் கட்டுப்பாடற்ற பயன்பாட்டிற்காக சீராக கட்டமைக்கப்படுகின்றன. முழுமையான, கட்டுப்பாடற்ற செயல்பாட்டிற்கு திரும்புவது சுமார் பத்து முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களில் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது, அளவுகோல் அடிப்படையில்.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - கலப்பு ROM மற்றும் எந்த மீதமுள்ள ஒப்பந்தம்; பிடியுங்கள் மற்றும் மற்ற பக்கத்திற்கு எதிராக பிஞ்சு; படிப்படியான சுமைக்கு பழுதுபார்ப்பு பதில்

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - தொடங்கு **படிப்படியான நீட்டிப்பு மற்றும் படிப்படியான வலுவூட்டல்** சுமார் ஆறு வாரங்களில் இருந்து; படிப்படியாக சுமைகளை உருவாக்குங்கள் - வலிமை மீண்டும் உருவாக்கப்படும் வரை திடீரென அதிகபட்ச பிடியை அல்லது எதிர்க்கும் சுமைகளைத் தவிர்க்கவும்

நிர்வாகம் - படிப்படியான பிடிப்பு மற்றும் பிஞ்சு வலுவூட்டல் (கட்டி → படிப்படியான எதிர்ப்பு); மீதமுள்ள இறுக்கத்திற்கான நீட்டிப்பைத் தொடரவும்; தேவைக்கேற்ப ஸ்கார் வேலையைத் தொடரவும் - முன்னேற்றம் **1012 வாரங்களில் முழு / கட்டுப்பாடற்ற செயல்பாடு** - ROM மற்றும் வலிமை செயல்பாட்டுக்கு வந்ததும், செயல்பாட்டின் பொருத்தமான மீட்பு அடையப்பட்டதும் வெளியேற்றத்தை பரிசீலிக்கவும்; மீட்பு மேடைகள் அல்லது வளைவு ஒப்பந்தம் நீடித்தால் சிகிச்சையளிக்கும் அறுவை சிகிச்சையாளரிடம் திரும்பவும்

முழுமையான செயல்பாட்டிற்கு திரும்புவதற்கான அளவுகோல்கள் - செயல்பாட்டு கலப்பு ROM; பொதுமான, கிட்டத்தட்ட சமச்சீர் பிடிப்பு மற்றும் பிஞ்சு வலிமை; வலி இல்லாத கட்டுப்பாடற்ற பயன்பாடு, பொதுவாக 10 12 வாரங்கள்

வேலை மற்றும் செயற்பாட்டிற்கு திரும்புதல்

இலகுவான, பாதுகாப்பான கை பயன்பாடு (**காயமடைந்த விரலைத் தவிர்த்து**) துவக்கத்திலிருந்தே ஸ்பிளெண்டிற்குள் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது, எதையும் இழுக்காத வரை, பிடியுங்கள் அல்லது பழுதுபார்ப்பதை திசைதிருப்பவும். **அறுவை சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட கைகளால் முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு கைகளைப் பிடிக்கவோ, தூக்கவோ, சுமக்கவோ கூடாது.** ஆறு வாரங்களில் அடுக்கு துண்டானது அகற்றப்பட்டு, அதன் பின்னர் லேசான வலுவடைதல் தொடங்குகிறது.

ஏனெனில் நீங்கள் வேண்டும் **நீங்கள் முதுகு அடுக்குகளில் இருக்கும்போது வாகனம் ஓட்ட வேண்டாம்**, முதல் ஆறு வாரங்களுக்கு போக்குவரத்து ஏற்பாடு செய்யுங்கள். **ஸ்பிளெண்ட் அகற்றப்பட்ட பிறகு (சுமார் ஆறு வாரங்கள்)**, உங்கள் பிடியில் மற்றும் விரல் கட்டுப்பாடு போதுமான மற்றும் நீங்கள் உங்கள் பரிசோதனையில் அழிக்கப்பட்டது ஒருமுறை. **பத்து முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களுக்குள் உறுதியான பிடிப்பு மற்றும் கனமான பணிகள் உள்ளிட்ட முழுமையான, கட்டுப்பாடற்ற செயல்பாட்டிற்கு திரும்புவது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது**, படிப்படியாக உருவாக்கப்பட்டு டாக்டர் ஹிர்பரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் ஆகியோரால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது, விரல் எவ்வாறு நகர்கிறது மற்றும் அது எவ்வளவு வலிமையானது, காலண்டர் மூலம் மட்டும் அல்ல.

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொது மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது. **அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல், காயம் பராமரிப்பு மற்றும் வடு மேலாண்மை** மேலே உள்ள படிப்படியான திட்டம், வளைக்கும் இடுப்பு சீரமைப்பிற்குப் பிறகு வெளியிடப்பட்ட ஆரம்ப-செயலில்-நடவடிக்கை மறுவாழ்வு வழிகாட்டலை பிரதிபலிக்கிறது, மேலும் உங்கள் விரல் எவ்வாறு முன்னேறுகிறது என்பதன் அடிப்படையில் உங்கள் தற்போதைய மீட்பு டாக்டர் ஹிர்பரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளரால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது.