

டி குவெர்வேனின் விடுதலை

ஒரு டி குவெர்வேன் வெளியீடு இரண்டு கட்டைவிரல் பக்க மணிக்கட்டு தசைகள் மீது இறுக்கமான சுரங்கப்பாதையை (முதல் முதுகெலும்புப் பிரிவு) திறக்கிறது, அவை சுதந்திரமாக ஊர்ந்து செல்ல இடமளிக்கின்றன.

Kieran Hirpara © 2024



இந்தப் பக்கம் இயந்திரத்தால் மொழிபெயர்க்கப்பட்டது; இன்னும் மருத்துவரால் சரிபார்க்கப்படவில்லை. **ஆங்கிலப் பதிப்பே** அதிகாரப்பூர்வமானது.

இந்த நடைமுறை ஒரு பிறகு உங்கள் மீட்பு வழிகாட்டுகிறது **de Quervain விடுதலை**, ஒரு சிறிய அறுவை சிகிச்சை உங்கள் மணிக்கட்டில் கட்டைவிரல் பக்க தண்டுகள் மீது இறுக்கமான சுரங்கப்பாதை திறக்கிறது, லாக்டர் Kieran Hirpara மூலம் மேட்டர் தனியார் மருத்துவமனையில் ராக்ஹாம்ப்டன். அது உங்கள் வீட்டில் உடற்பயிற்சி திட்டம் தொடங்குகிறது, பின்னர் கட்டமைக்கப்பட்ட மருத்துவ நெறிமுறை எழுதப்பட்ட **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

De Quervain's tenosynovitis என்பது உங்கள் கட்டைவிரல் (Abductor Pollicis Longus மற்றும் Extensor Pollicis Brevis) வரை செல்லும் இரண்டு இடுப்புகளின் எரிச்சலாகும். **முதல் முதுகுப் பிரிவு** கைவாளின் கட்டைவிரல் பக்கத்தில் ஒரு சிறிய அறுவை சிகிச்சை செய்யப்படுகிறது. இந்த அறுவை சிகிச்சையானது அந்த சுரங்கப்பாதையைத் திறக்கிறது, இதனால் இடுப்புகளுக்கு சுதந்திரமாக ஊர்ந்து செல்ல இடம் கிடைக்கிறது, இதனால் வலி மற்றும் பிடிப்பு குறையும்.

ஏனென்றால் எதுவும் மீண்டும் ஒன்றாக இணைக்கப்படவில்லை அல்லது இறுக்கப்படவில்லை (சுரங்கப்பாதை வெறுமனே திறக்கப்பட்டு **திறந்த நிலையில் இருக்க வேண்டும்**), இது ஒரு **ஆரம்பகால இயக்கம்** குணமடைய பல மாதங்கள் தேவைப்படும் எந்தவொரு கட்டமைப்பும் இல்லை. குணமடையும் அறுவை சிகிச்சை படுக்கையில் இடுப்புகளை நகர்த்துவதே மறுவாழ்வின் முழு நோக்கமாகும், இதனால் அவை கீழே ஒட்டிக்கொள்ளாது, அதே நேரத்தில் சிறிய காயமும் அதன் மேல் உள்ள தோல் நரம்புகளும் குடியேறும்.

எனவே திட்டம் எளிமையானது: மென்மையான பிணைப்பு (சில நேரங்களில் ஆறுதலுக்காக ஒரு இலகுவான கட்டைவிரல் அடுக்கு) முதல் சில நாட்கள் முதல் ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு வரை, மென்மையான கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டு இயக்கம் ஆரம்பத்தில் தொடங்கியது, காயம் குணமடைந்தவுடன் வடுக்கள் பராமரிப்பு, மற்றும் பிடிப்பு மற்றும் பிஞ்சு வலிமையின் படிப்படியான கட்டமைப்பு. பெரும்பாலான மக்கள் நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களுக்குள் வசதியான சாதாரண செயல்பாட்டிற்கு திரும்புகிறார்கள்.

இந்த குறிப்பிட்ட அறுவை சிகிச்சையின் பின்னர் இரண்டு விஷயங்கள் கவனிக்கப்படுகின்றன. முதலாவது ஒரு சிறிய தோல் நரம்பு, **ரேடியல் சென்சார் நரம்பு**, அதன் கிளைகள் அறுவை சிகிச்சை தளத்தின் முன்புறம் முழுவதும் இயங்குகின்றன; இது சிறிது நேரம் நொறுங்கி அல்லது மென்மையாக இருக்க முடியும், மேலும் ஆரம்பகால நரம்பு அமைதிப்படுத்தும் பணி அதை இலக்காகக் கொண்டது. இரண்டாவது தசைகளின் நிலைஃ சுரங்கப்பாதையை கைப்பையை நோக்கி அதிகமாகத் திறப்பது சில நேரங்களில் நீங்கள் கட்டைவிரலை நகர்த்தும்போது ஒரு தசை முன்னோக்கி (சப்ளக்ஸேட்) செல்ல அனுமதிக்கும். இவை இரண்டும் அரிதானவை, மேலும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளர் அவற்றை கண்காணிப்பார்.

முன்னெச்சரிக்கைகள் மற்றும் வரம்புகள்

• தொடக்கத்தில் இருந்து கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டை நகர்த்தவும்:

மென்மையான இயக்கம் இங்கு சிகிச்சையாகும், ஓய்வு அல்ல. மிகக் குறைவாகச் செய்வதிலிருந்து வரும் கடினத்தன்மை நாம் தவிர்க்க முயற்சிக்கும் முக்கிய விஷயம்.

• உங்கள் உடற்பயிற்சிக்காக அதை கழற்ற வேண்டும்.

• காயம் குணமாகும் வரை அதை சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருங்கள்; பாண்டேஜ்கள் அகற்றப்பட்டு தோல் மூடப்படும் வரை ஸ்கார் மசாஜ் செய்யத் தொடங்க வேண்டாம்.

• மூன்று முதல் நான்கு வாரங்கள் வரை கனமான பிடிப்பு, வலுவான பிடுங்குதல், தூக்குதல் மற்றும் திருப்புதல் (ஒரு துணியைக் கிழித்தல், இறுக்கமான ஜாடிகளைத் திறத்தல், கனமான கருவிகள்) ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும், பின்னர் படிப்படியாக மீண்டும் உருவாக்கவும்.

• நீங்கள் கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டின் பின்புறத்தில் நமைச்சல், மயக்கம் அல்லது கூர்மையான துப்பாக்கி சுடும் உணர்வு அல்லது நீங்கள் கட்டைவிரலை நகர்த்தும் போது நமைச்சல் அல்லது நழுவுதல் ஆகியவற்றைக் கண்டால் உங்கள் சிகிச்சையாளருக்கு அல்லது அறைகளுக்கு தெரிவிக்கவும்.

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

உங்கள் பயிற்சிகள்

இவை உங்கள் கையேட்டில் உள்ள பயிற்சிகள். டாக்டர் ஹிர்பரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளரின் வழிகாட்டுதலின்படி அவற்றைத் தொடங்குங்கள். ஆரம்ப பயிற்சிகள் (சுட்டி இயக்கம், மணிக்கட்டு இயக்கம் மற்றும் இடுப்பு நெகிழ்வுகள்) எல்லாவற்றையும் நகர்த்துவதையும் நெகிழ்வதையும் வைத்திருக்கின்றன, இதனால் விடுவிக்கப்பட்ட தசைகள் கீழே ஓட்டாது; இவை முதல் நாட்களுக்குள், ஆறுதலுடன் தொடங்குகின்றன. காயம் குணமடைந்தவுடன் ஸ்கார் மசாஜ் தொடங்குகிறது. பிடியை வலுப்படுத்துதல் மற்றும் பிஞ்சு வலுப்படுத்துதல் என்பது பின்னர் சேர்க்கப்படுகிறது, பொதுவாக மூன்று முதல் நான்கு வாரங்கள் வரை. நரம்பு நெகிழ்வு மணிக்கட்டுக்கு மேலே சருமம் அல்லது மென்மையானதாக உணர்ந்தால் மட்டுமே சேர்க்கப்படுகிறது. மணிக்கட்டின் கட்டை விரல் பக்கத்தில் கூர்மையான அல்லது வலியை ஏற்படுத்தும் எதையும் படப்பிடிப்பதை நிறுத்துங்கள்.

உங்கள் மருத்துவ நெறிமுறை

இந்த பக்கத்தின் மீதமுள்ள பகுதி டி குர்வேனின் (முதல் முதுகுப் பிரிவு) வெளியீட்டிற்குப் பிறகு மறுவாழ்வுக்கான மருத்துவ நெறிமுறை ஆகும். இந்த பகுதி உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு வழங்கப்பட வேண்டும், மேலும் ஒவ்வொரு கட்டமும் என்ன நடக்கிறது என்பதற்கான எளிய ஆங்கில விளக்கத்துடன் தொடங்குகிறது. இது ஒரு **அழுத்தம் குறைப்பு, பழுதுபார்ப்பு அல்ல**: முதல் முதுகுப் பிரிவு பிரிக்கப்பட்டு பிரிக்கப்பட வேண்டும், எனவே பாதுகாக்க எந்த கட்டமைப்பும் இல்லை. **ஆரம்ப இயக்கம், சறுக்கல் அடிப்படையிலான** பாதை: APL/EPB தண்டுகள் அறுவை சிகிச்சை படுக்கை வழியாக சறுக்கப்படுவதைத் தடுக்கவும், வீக்கத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும், வடு மற்றும் ரேடியல் சென்சார் நரம்பை நிர்வகிக்கவும், பிடிப்பு மற்றும் பிஞ்சை மீட்டெடுக்கவும்.

சிகிச்சைக்கு முன்னர், நோயாளியின் அறுவை சிகிச்சை அறிக்கையை சரிபார்த்து, சிகிச்சையளிக்கும் அறுவை சிகிச்சையாளருடன் வெளியீடு (நீளமான / முதுகெலும்பு வெட்டு, ஒரு தனி EPB துணை-சீட் / செப்டம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வெளியிடப்பட்டதா), வளைந்த இடுப்பு சப்ளக்ஸேஷனுக்கு எதிராக பாதுகாக்க வெளியீட்டின் முதுகெலும்பு நிலைப்பாடு மற்றும் எந்த ரேடியல் உணர்திறன் நரம்பு கையாளுதல் ஆகியவற்றைப் பற்றி தொடர்பு கொள்ளுங்கள். டாக்டர் ஹிர்பரா ஒரு முதுகெலும்பு / நீளமான அணுகுமுறையின் மூலம் திறந்த வெளியீட்டைச் செய்கிறார், ரேடியல் உணர்திறன் நரம்பு கிளைகளை பாதுகாத்து, வளைந்த சப்ளக்ஸேஷனைத் தவிர்ப்பதற்காக வெளியீட்டை முதுகெலும்பாக வைத்திருக்கிறார்; இயலாமை என்பது ஆறுதலுக்காக மட்டுமே (மென்மையான உடை ± குறுகிய கட்டை விரல் சில நாட்கள் முதல் ~ 12 வாரங்கள்), மற்றும் கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டு இயக்கம் இயல்பு

கட்டம் I ஆரம்ப இயக்கம், வீக்கம் மற்றும் காயம் பராமரிப்பு (வாரம் 0 முதல் ~ 2)

முதல் இரண்டு வாரங்கள் காயத்தைப் பாதுகாத்து, வீக்கத்தைக் குறைத்து உடனடியாக இயக்கம் தொடங்குகிறது. **மரியாதைக்குரிய பாதுகாக்கப்பட்ட வில் இல்லை:** இலக்கு உடனடியாக விடுவிக்கப்பட்ட தசைகளை சறுக்க வேண்டும். எந்த ஸ்பிளின்ட் ஆறுதல் மட்டுமே மற்றும் உடற்பயிற்சிகள் நீக்கப்படுகிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - இது ஒரு அழுத்தம் குறைப்பு: பாதுகாக்க எந்த கட்டமைப்பும் இல்லை; ஆரம்ப செயலில் இயக்கம் என்பது திட்டமிடப்பட்ட இயல்புநிலை - ஆறுதல் ஆதரவு மட்டுமேஃ மென்மையான உடை ± குறுகிய முழங்கை மசாலா முதல் சில நாட்கள் முதல் ~12 வாரங்கள் வரை; உடற்பயிற்சிகள் மற்றும் கழுவுதல் - காயம் குணமாகும் வரை சுத்தமாகவும் உலர்ந்ததாகவும் வைத்திருங்கள்; தோல் மூடப்படும் வரை வடுக்களைத் துடைப்பதை ஒத்திவைக்கவும் - இந்த சாளரத்தில் வலுவான பிடியில், பிஞ்சு, உயர்த்தி மற்றும் மணிக்கட்டு திருப்புதல் தவிர்க்க - திரை **ரேடியல் சென்சார் நரம்பு** பாராஸ்டீசியா, அதிக உணர்திறன் அல்லது டைனெல்ஸ் ஆகியவற்றிற்கான விநியோகம் (டோர்லோரேடியல் கட்டைவிரல் / மணிக்கட்டு); **APL/EPB சுப்ளூக்ஸேஷன்** எதிர்ப்பு/செயலில் உள்ள கட்டைவிரல் நீட்டிப்பு

நிர்வாகம் - காயம்: பரிந்துரைப்படி அறுவை சிகிச்சை பாண்டேஜ்கள்; தொற்றுநோயை கண்காணிக்கவும் - வீக்கம்: உயர்வு, மென்மையான பின்னோக்கி மசாஜ், தேவைக்கேற்ப பனி - உடற்பயிற்சிகள்: செயலில் உள்ள கட்டைவிரல் ROM (வளைவு / நீட்டிப்பு, கை + கதிர் கடத்தல், எதிர்ப்பு), செயலில் உள்ள மணிக்கட்டு ROM, **APL/EPB இடுப்பு சறுக்கல்**, முழு செயலில் விரல் ROM; வசதியாக உள்ள ஒளி செயல்பாட்டு கை பயன்பாடு

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - காயம் குணமடைந்தது/அமைந்தது; வீக்கம் கட்டுப்படுத்தப்பட்டது; வசதியான சுறுசுறுப்பான கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டு இயக்கம்

கட்டம் II இயக்கத்தை மீட்டெடுப்பது மற்றும் வடுக்களை நிர்வகித்தல் (வாரங்கள் ~ 2 முதல் 4)

காயம் குணமடைந்தவுடன், ஆறுதல் ஸ்பிளின்ட் கைவிடப்பட்டு, முழுமையான, வசதியான இயக்கம் மற்றும் செயலில் உள்ள வடு மற்றும் நரம்பு உணர்திறன் குறைப்பு ஆகியவற்றிற்கு கவனம் செலுத்துகிறது. இந்த சாளரத்தின் முடிவில் ஒளி வலுவூட்டல் தொடங்குகிறது.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டு செயலில்/செயலற்ற ROM; வடுக்கள் தரம்; ரேடியல் சென்சார் நரம்பு அறிகுறிகள்; சுப்ளூக்ஸேஷன் திரை

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - எந்தவொரு ஆறுதல் ஸ்பிளெண்டையும் நிறுத்துங்கள்; சாதாரண ஒளி கை பயன்பாட்டை ஊக்குவிக்கவும் - ~ 34 வாரங்கள் வரை கனமான / வலுவான பிடியைத் தவிர்க்கவும்

நிர்வாகம் - வடுக்கள்ஃ மசாஜ் மற்றும் சிலிகான் / ஈரப்பதமூட்டி குணமடைந்தவுடன்; அதிக உணர்திறன் இருந்தால் உணர்திறன் குறைப்பு - நரம்புஃ கதிரியக்க உணர்திறன் நரம்பு சறுக்கல்/உணர்திறன் இழப்பு எரிச்சலூட்டும் என்றால்; சுமைக்கு முன் குடியேறவும் - உடற்பயிற்சிகள்: முழு கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டு ROM க்கு முன்னேற்றம்; தொடர்ந்து இடுப்பு சறுக்கல்கள்; ~34 வாரங்களில் **லேசான பிடிப்பு/பிஞ்சு (கட்டி, மென்மையான பந்து) தொடங்குங்கள்**

முன்னேற்றத்திற்கான அளவுகோல்கள் - முழு, வலி இல்லாத கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டு ROM; குணமடைந்த, நகரும் வடு; நரம்பு அறிகுறிகளை அமைத்தல்

கட்டம் III வலுவூட்டல் மற்றும் செயல்பாட்டுக்கு திரும்புதல் (4 முதல் 6 வாரங்கள் மற்றும் அதற்கு அப்பால்)

இயக்கம் மீட்டெடுக்கப்பட்டு, காயம் முதிர்ச்சியடைந்தவுடன், பிணைப்பு மற்றும் பிஞ்சு கட்டமைக்கப்பட்டு, நோயாளி முழு செயல்பாட்டிற்கு திரும்புகிறார். பெரும்பாலானவை நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களுக்குள் வசதியான சாதாரண பயன்பாட்டை அடைகின்றன; கனமான கையேடு கோரிக்கைகள் சிறிது நேரம் எடுக்கும் மற்றும் அளவுகோல் அடிப்படையிலானவை.

உங்கள் கை சிகிச்சையாளருக்கு:

மதிப்பீடுகள் - மற்ற பக்கத்துடன் ஒப்பிடும்போது பிடிப்பு மற்றும் பிஞ்சு வலிமை; சுமை கொண்ட வலி; பொருத்தமான செயல்பாட்டு / வேலை-குறிப்பிட்ட சோதனை

கல்வி மற்றும் முன்னெச்சரிக்கைகள் - பிடிப்பது, பிடுங்குவது, தூக்குவது மற்றும் திருப்புவது ஆகியவற்றிற்கு படிப்படியாக திரும்புதல்; ஆறுதல் மற்றும் வலிமை அனுமதிக்கும் போது முழு செயல்பாடு - தொடர்ச்சியான முதுகெலும்பு வலி/அடுப்பு வலி அல்லது இடுப்பு உடைப்பு → சிகிச்சையளிக்கும் அறுவை சிகிச்சை நிபுணரிடம் மீண்டும் பரிந்துரைக்கவும் (நியூரோமா, முழுமையற்ற விடுபடுதல், அல்லது வால்வர் சப்ளக்ஸேஷன் ஆகியவற்றை கருத்தில் கொள்ளவும்)

நிர்வாகம் - உடற்பயிற்சிகள்ஃ படிப்படியான பிடிப்பு மற்றும் பிஞ்சு வலுவூட்டல்; பணி-மற்றும் வேலை-குறிப்பிட்ட சுமைகள்; எஞ்சியுள்ள வடு / நரம்பு வேலைகளைத் தொடரவும் - வலிமை கிட்டத்தட்ட சமச்சீரானது மற்றும் செயல்பாடு மீட்டெடுக்கப்பட்டதும் வெளியேற்றத்தை கருத்தில் கொள்ளுங்கள் - குணமடைந்தால் அல்லது மோசமான முடிவுகள் இருந்தால், சிகிச்சையளிக்கும் மருத்துவரை மீண்டும் பரிந்துரைப்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுங்கள்

பணிநீக்கம் / முழுமையான செயல்பாட்டுக்கு திரும்புவதற்கான அளவுகோல்கள் - கிட்டத்தட்ட சமச்சீரற்ற பிடிப்பு மற்றும் பிஞ்சு; வலி இல்லாத செயல்பாட்டு மற்றும் வேலை-குறிப்பிட்ட பயன்பாடு

வேலை மற்றும் செயற்பாட்டிற்கு திரும்புதல்

இலகுவான தினசரி கை பயன்பாடு (உண்ணல், எழுதுதல், உடை அணிதல், இலகுவான பணிகள்) ஆரம்பத்தில் இருந்தே, வசதியுடன் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது. அறுவை சிகிச்சை மணிக்கட்டில் இருப்பதால், கை சுதந்திரமாக நகர்த்தப்பட வேண்டும் மற்றும் பாதுகாப்பாக பிடிக்க வேண்டும், காயம் வசதியாக இருக்கும்போது மீண்டும் ஓட்டுதல் தொடங்குகிறது, எந்தவொரு ஆறுதல் அடுக்குகளும் அகற்றப்படுகின்றன, மேலும் நீங்கள் சக்கரத்தை நம்பிக்கையுடன் பிடிக்கலாம் மற்றும் சுழற்றலாம், பெரும்பாலான மக்களுக்கு முதல் வாரம் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குள், உங்கள் மதிப்பாய்வில் உறுதிப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

வலுவான பிடிப்பு, பிஞ்சு, தூக்குதல் மற்றும் திரும்புதல் ஆகியவை சுமார் மூன்று முதல் நான்கு வாரங்கள் வரை காத்திருந்து பின்னர் படிப்படியாக கட்டமைக்கப்படுகின்றன. டெஸ்க் மற்றும் லேசான வேலைகள் பெரும்பாலும் ஒரு வாரம் அல்லது இரண்டு நாட்களுக்குள் மீண்டும் தொடர்கின்றன; வலுவான, மீண்டும் மீண்டும் கட்டைவிரல் மற்றும் மணிக்கட்டு சுமைகளைச் சார்ந்திருக்கும் கனமான கை வேலை பொதுவாக நான்கு முதல் ஆறு வாரங்களுக்குள் திரும்பும், டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளரால் காலண்டரை விட உங்கள் மீட்கப்பட்ட வலிமை மற்றும் ஆறுதலால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது.

உங்கள் நெறிமுறை பிறகு

இந்த நெறிமுறை நடைமுறையின் பொதுவான மீட்பு ஆலோசனையுடன் இணைந்து செயல்படுகிறது: [அறுவை சிகிச்சைக்குப் பிந்தைய வலியை நிர்வகித்தல்](#), [காயம் பராமரிப்பு](#) மற்றும் [வடு மேலாண்மை](#) மேலே உள்ள படிப்படியான திட்டம் டி குவெர்வேனின் விடுதலையைத் தொடர்ந்து வெளியிடப்பட்ட மறுவாழ்வு வழிகாட்டுதல்களை பிரதிபலிக்கிறது, மேலும் உங்கள் தொடர்ச்சியான மீட்பு உங்கள் கையின் முன்னேற்றத்திற்கு ஏற்ப டாக்டர் ஹிர்பாரா மற்றும் உங்கள் கை சிகிச்சையாளரால் தனித்தனியாக வழிநடத்தப்படுகிறது.