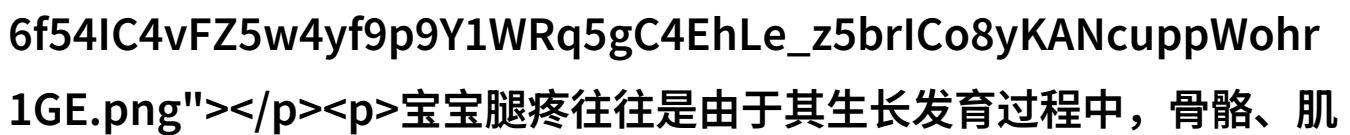
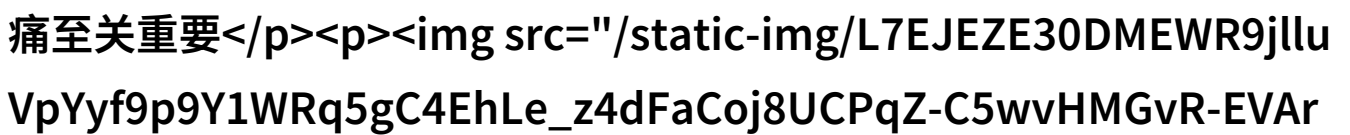


宝宝腿疼解决秘诀腿部开大法则

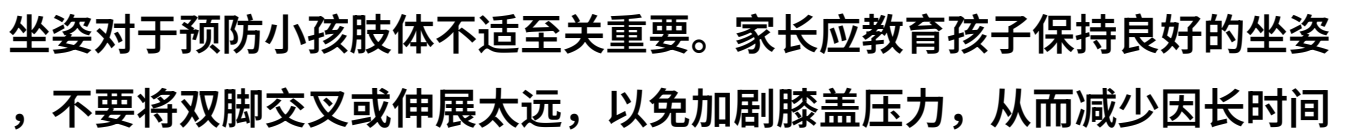
宝宝腿疼的原因分析

宝宝腿疼往往是由于其生长发育过程中，骨骼、肌肉和关节系统之间的不协调导致。随着年龄的增长，孩子们会经历一系列的身体变化，这些变化可能会引起疼痛。

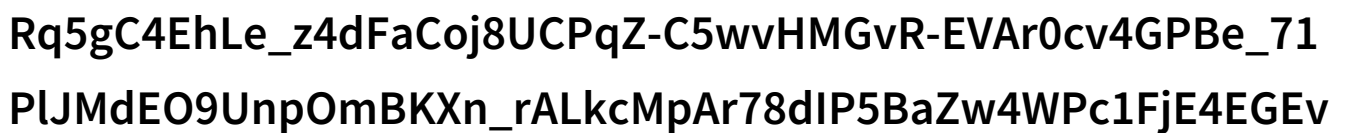
正确姿势对预防疼痛至关重要

正确的站立和坐姿对于预防小孩肢体不适至关重要。家长应教育孩子保持良好的坐姿，不要将双脚交叉或伸展太远，以免加剧膝盖压力，从而减少因长时间维持不良姿势引起的问题。

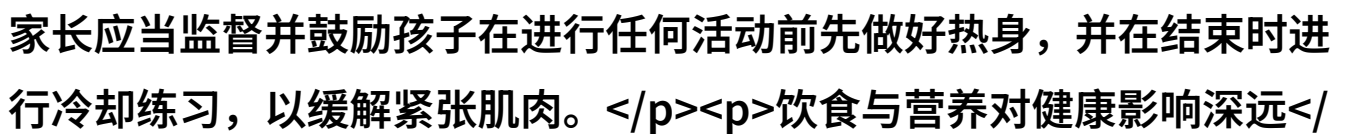
避免过度运动和重复性伤害

避免让孩子参与过度强烈或频繁性的体育活动，以及避免重复相同动作，可以帮助降低受伤风险。家长应当监督并鼓励孩子在进行任何活动前先做好热身，并在结束时进行冷却练习，以缓解紧张肌肉。

饮食与营养对健康影响深远

营养均衡的饮食对于促进身体健康至关重要。确保孩子摄入足够蛋白质、钙质等必需元素有助于支持骨骼和肌肉发展。此外，充足睡眠也是恢复身体所必需的一部分，让孩子有一个安静舒适的地方休息可以帮助他们更快地从日常活动中恢复过来。

定期检查以发现问题早期干预



tic-img/MHULjm321navGSzN4dKNZoyf9p9Y1WRq5gC4EhLe_z4dFaCoj8UCPqZ-C5wvHMGvR-EVAr0cv4GPBe_71PlJMdEO9UnpOmBKXn_rALkcMpAr78dIP5BaZw4WPc1FjE4EGEv7EltmRpKU2h7ODxfChA.png"></p><p>定期带领孩子去看医生进行体检，可以及时发现潜在的问题并采取措施。如果注意到任何异常症状，比如持续性疼痛、移动困难或改变了正常行走方式，请尽快就医以获得专业意见。</p><p>家庭环境中的安全意识提升</p><p>家庭环境中的安全意识提升同样重要。在家里布置一些软垫或者其他柔软材料来保护角落，同时也要注意排除掉容易造成跌倒或者损伤的地方，如锋利边缘物品等。这有助于减少意外发生，从而减少由此产生的小病大灾。</p><p>下载本文pdf文件</p>