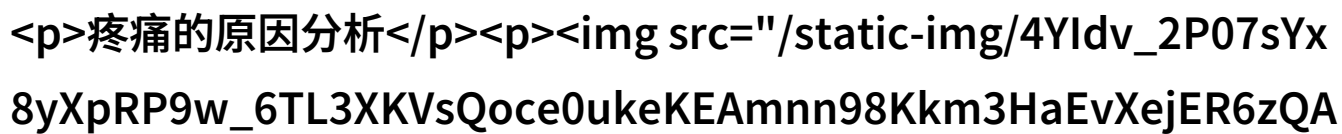


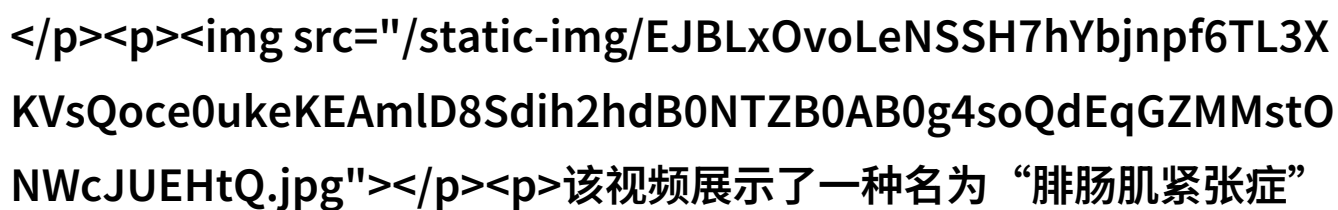
小朋友的腿部疼痛宝宝腿开大点一会就不疼了

疼痛的原因分析



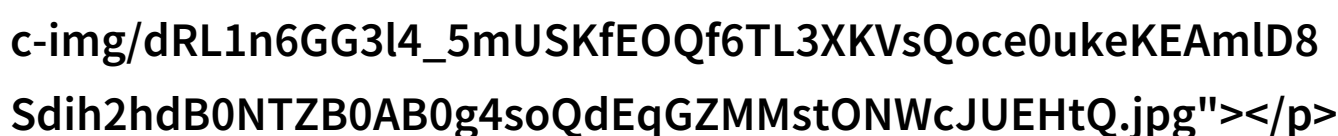
在孩子们成长过程中，经常会遇到由于生长发育、站立姿势不当或是其他因素导致的腿部疼痛问题。这些问题可能源于骨骼系统的快速增长，尤其是在青春期时，骨骺尾和膝关节需要不断调整以适应身体迅速变化的情况。在视频“宝宝腿开大点一会就不疼了”中，我们可以看到孩子在医生的指导下，将自己的脚腕部分向内旋转，这种动作有助于减轻膝盖压力，从而缓解疼痛。

视频中的治疗方式



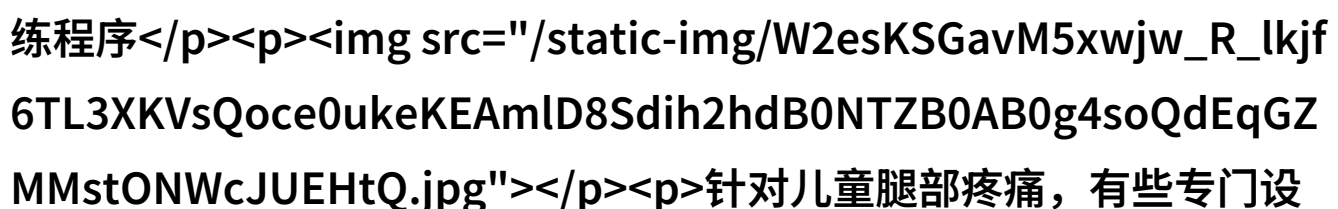
该视频展示了一种名为“腓肠肌紧张症”的治疗方法。这是一种常见的问题，其主要表现为足踝后方肌肉过度紧张，导致脚趾朝外扭曲并引起整个小腿部位出现严重疼痛。通过将脚腕部分向内旋转，可以帮助放松这块区域受影响的肌肉群，从而有效地缓解疼痛。

家庭环境对预防性的作用



家长们应该注意观察孩子是否有异常行为，如避免走路或者坐着时间太久等，并及时提供必要的支持和适当休息。保持良好的家庭生活习惯，比如定期户外活动、做一些简单运动以及合理分配学习和休息时间，都有助于预防这种类型的问题发生。此外，对于已经出现的问题，不要忽视它，而应该寻求专业医疗意见进行正确处理。

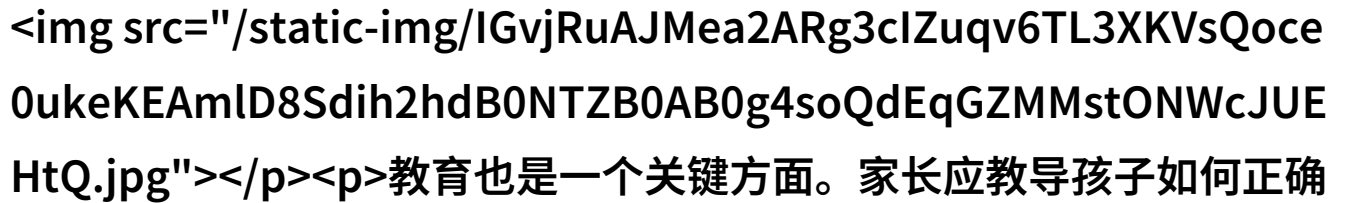
针对性训练程序



针对儿童腿部疼痛，有些专门设计的小型锻炼程序可以帮助改善局部肌肉力量，使之更好地支撑体重，同时增强柔韧性，以抵御日益增长的大量压力。在家里也可以尝试一些

简单的手法，比如每天给孩子做一次温水泡脚，每次至少15分钟，可以增加血液循环，有利于整体健康状况。

教育意识提高



教育也是一个关键方面。家长应教导孩子如何正确站立、行走，以及如何避免造成不必要的姿势损伤。鼓励他们参与体育活动，以促进身体平衡和协调能力，同时也能加强全身各个部分尤其是下肢肌肉群的发展。

专业医疗干预策略

如果情况严重或持续存在，最好咨询儿科医生或物理治疗师，他们能够根据具体情况制定出个性化方案来帮助解决问题。如果没有明显效果，也可能需要考虑进一步检查以排除其他潜在疾病，如软骨炎等，并采取相应措施进行康复治疗。

[下载本文pdf文件](/pdf/782580-小朋友的腿部疼痛宝宝腿开大点一会就不疼了背后的原因与解决方法.pdf)

>