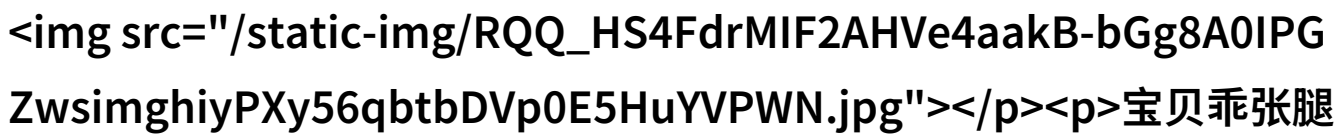


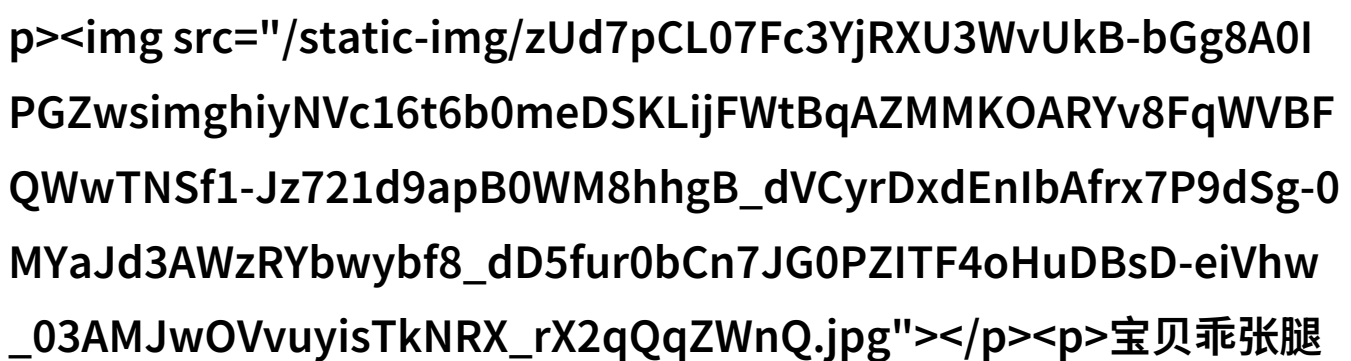
宝贝乖张腿疼揭秘儿童关节痛苦的原因与

宝贝乖张腿疼：揭秘儿童关节痛苦的原因与自我调理方法



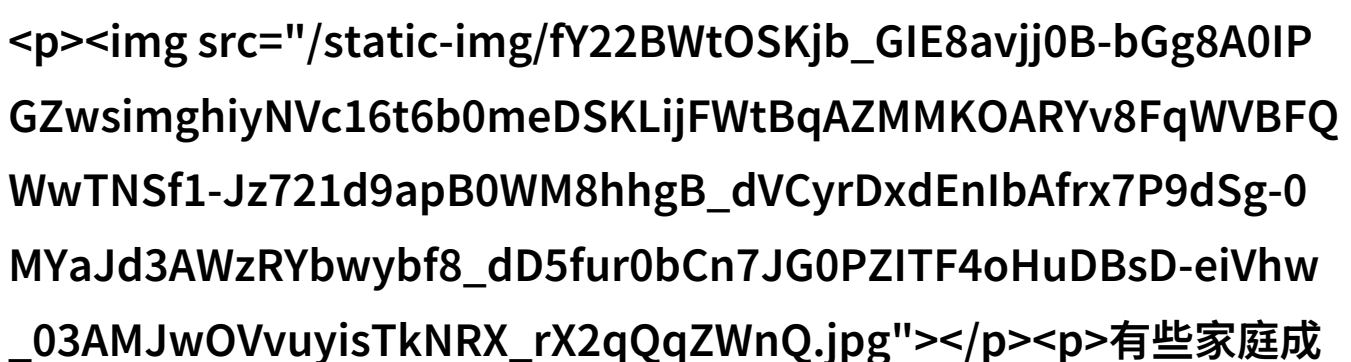
宝贝乖张腿疼你，孩子们在玩耍中突然出现了不适，这让家长和孩子都感到担忧。关节疼痛可能是由于多种原因引起的，我们需要了解其原因，并采取相应的措施来缓解孩子的痛苦。

生长发育阶段的自然现象



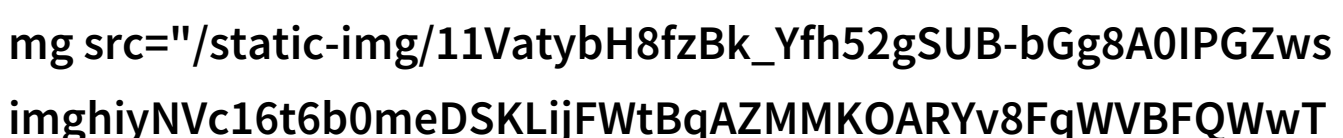
宝贝乖张腿疼你，随着孩子逐渐长大，骨骼和肌肉也在不断成长。这一过程中可能会伴随着一些不适，如关节酸痛或轻微疼痛。这些都是正常生长的一部分，可以通过适当休息、减少剧烈运动来缓解。

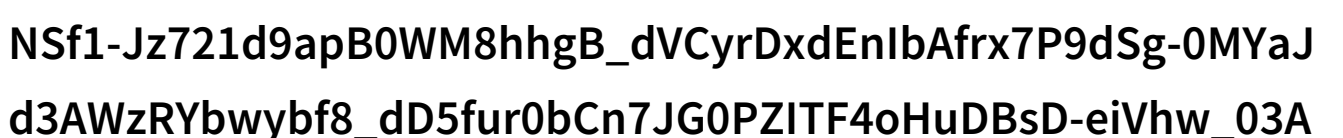
遗传因素



有些家庭成员有关节问题，比如家族性的疾病，如先天性關節炎等，这些遗传因素也可能导致孩子早期出现关节疼痛。家长应该密切观察孩子的情况，如果发现异常应该及时就医进行检查。

不良姿势习惯

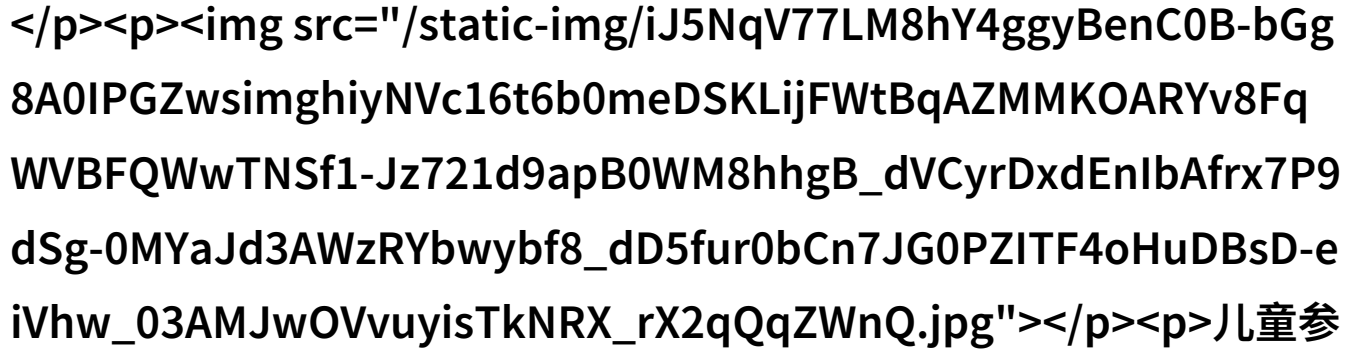




宝贝乖张腿疼你

，有时候因为久坐或久站不良姿势会导致腰背部和四肢关节疲劳甚至受伤。如果你的小孩喜欢坐姿前倾或者站立时肩膀下垂，你可以引导他改正这种习惯，避免造成过度压迫给身体带来的伤害。

运动损伤



儿童参与各种体育活动时，由于技术掌握不足、力量控制失衡等原因，也可能发生运动损伤。这包括撞击、扭转或拉伸等事故，造成急性或慢性损伤。在运动前后做好预防工作，加强训练也是必要的措施之一。

营养缺失

营养不均衡也是影响骨骼形成和维护健康的一种因素。确保您的宝贝充分摄入钙质丰富食物以及其他重要矿物质，以支持骨骼发展并保持整体健康。此外，水果蔬菜中的抗氧化剂对保护身体也有益处，可以作为日常饮食的一部分加入到餐桌上。

其他潜在因素分析

除了以上提到的直接原因，还有一些潜在的问题需要考虑，比如感染、药物副作用等。在面对任何持续时间超过几天的小孩症状时，都应尽快咨询专业医疗人员以排除其他严重健康问题，并根据医生的建议采取行动进行治疗。

[下载本文pdf文件](/pdf/481123-宝贝乖张腿疼揭秘儿童关节痛苦的原因与自我调理方法.pdf)