

婴儿左胳膊比右胳膊力量大怎么回事—我家宝宝6个月了，感觉上肢手臂力量很小，求助-股识吧

一、我家宝宝6个月了，感觉上肢手臂力量很小，求助

拿东西，翻身等其它运动呢！不放心去神经科排查下

二、左手臂与肩部位置疼痛，手无力抬起，怎么回事？

左臂减少活动，避免剧烈运动，最多7天可以自动恢复，最常见的韧带拉伤有两种：
一是踝关节外侧的韧带拉伤，也就是我们平常说的歪了脚；
二是膝关节的韧带拉伤。

关节韧带扭伤后，局部肿胀、疼痛、压痛，有皮下出血的可看见青紫区。

早韧带拉伸练习期正确处理关节韧带扭伤非常重要。

因为韧带组织不易再生恢复，如果处理不当或误诊而转成慢性疾病，可能遗留功能障碍，且以后易再次扭伤。

急性损伤发生后，应立即停止活动，以减少出血。

立刻用冷水冲损伤部位或用冰块冷敷局部以达到止血的目的。

然后覆盖绷带加压包扎防止肿胀。

韧带完全断裂或怀疑并发骨折的，在加压包扎后必须请医生进一步检查和治疗。经过24~48小时后，损伤部位的内出血已停止，这时可用温热毛巾热敷或按摩以消肿和促进血液吸收。在进行温热敷时，温度不要太高，时间不宜太长，按摩时也不宜太重，以免加重渗出、水肿或发生再出血。

为了促进关节功能的恢复，应注意动静结合，在没有疼痛感觉的前提下进行早期活动。

基本痊愈后，应加强关节周围肌肉的力量练习，提高关节的相对稳定性

三、打篮球完左手臂麻木无力是怎么回事

应该都会出现肌肉无力的现象，肌肉细胞没有能量了，吃的饱饱的睡一觉过两天就没事了

四、我的右胳膊比左胳膊粗，但是左胳膊却比右胳膊有劲是为什么呀？

按照常理大部分都是右臂，所以右臂比左臂肌肉发达，力气就会大。力气和肌肉数量以及使用次数应该成正比的，你这样认为可能是心理因素。

五、我左手力量明显不如右手，怎么办

左右两边手臂的力量不对称怎么办？首先我们要知道为什么会这样？

一、天生基因，基本情况下，身体两侧就不是完全对称的，多少都会有点相差。

而基因是天生的，所以你不可能后天性的去改变基因的限制。

二、习惯问题，普通人在生活习惯和运动过程中，都会有倾向于使用自己习惯并且能较有力的那一侧，从手臂到腿。

由于有力的那一侧得到的锻炼多，肌肉力量自然就比另外一侧强。

但是在健身房进行有针对性的锻炼能有效改善这一现状的，让左右两侧肌肉慢慢趋于对称，以下简单谈一下如何通过训练时的一些小技巧来改善肌肉不对称，并养成正确的习惯。

重视训练细节，不要偏重一边。

以下以一个右撇子新手为例，如何不必通过专门训练另一侧来渐渐改善左右不平衡的肌肉外观：取任何重量或器械碰前均先用左侧：

这包括取哑铃、握杠铃、装卸杠铃片、握器械把手等。

单侧训练时先左后右：在做单侧训练时，先让左手或左腿先训练。

训练后拉伸时间左多于右：

让你左侧的肌肉筋膜与养分血流得到多于右侧，这能帮助左侧增长肌肉。

保持同等训练量和强度（可以偏向用哑铃来训练）如果你目前已经有明显的肌肉不平均，并且已经发现左右力量差距很大，那建议你改变下训练方式：

重量要使用左边能负荷跟的上先。

比如说你做哑铃单臂弯举时，你左手臂用15kg能勉强做到10下，那你右手臂也应该用同样的训练量来刺激训练。

虽然你右手臂可能可以做到12下，但你应该避免那么做先，这是为了让左边手臂力量跟得上和之后的力量均衡发展。

如果你是使用杠铃训练，比如说你做杠铃弯举时做到第8下时发现左手开始使不上力，并且如果再多做一下动作会变形的话，那你应该先结束那一组，而不是继续做。

继续做下去会导致你右手臂借力更多，而且还有可能导致运动伤害。

总结：训练时记住这几点，将可以渐渐改善左右不平均的问题。

(下面还有一个特殊训练的方法,别错过)特殊处理:对于左右不平衡相当明显的健身训练来说,必要时可以采取左右使用不同强度训练,比如胸部,一般可以在正常组(不推荐用85%以上的最大可举重量)完成后,增加较弱部分的独立训练,注意左侧肩关节的固定,以及推举过程中的稳定,需要保持两侧肌肉绝对发力平衡,这个过程控制着匀速发力是很重要的,这也是为什么不推荐用大重量来做的原因,因为不好控制。

但是该方法,不对称肌肉得到改善后就可以停止使用。

虽然已经矫正左右不平衡的肌肉外观,但却会改变左右两侧的应激性,造成对于训练耐受性呈现左右不同的结果,长期的影响是不利的。

其实对于左右不对称的问题最好还是在训练前就能够防患于未然。

因为通常在发现不对称后,问题已经很明显了,这时要矫正就必须付出更多的时间与精神。

如果你习惯用右手,平时不妨学学左撇子,让不常用的左手也参与到日常的运动或训练,不仅能锻炼身体的灵活性和协调性,还能增强神经支配能力,提前避免出现肌肉不对称的现象

我们需要坚信这一点,天赋并不可怕,因为你可以用你的勤奋去击败他

参考文档

[下载: 婴儿左胳膊比右胳膊力量大怎么回事.pdf](#)

[《股票最低点多久》](#)

[《him会持有腾讯股票多久》](#)

[《股票买进需要多久》](#)

[《华为离职保留股票多久》](#)

[《股票退市重组大概多久》](#)

[下载: 婴儿左胳膊比右胳膊力量大怎么回事.doc](#)

[更多关于《婴儿左胳膊比右胳膊力量大怎么回事》的文档...](#)

声明:

本文来自网络,不代表

【股识吧】立场,转载请注明出处:

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/35363324.html>