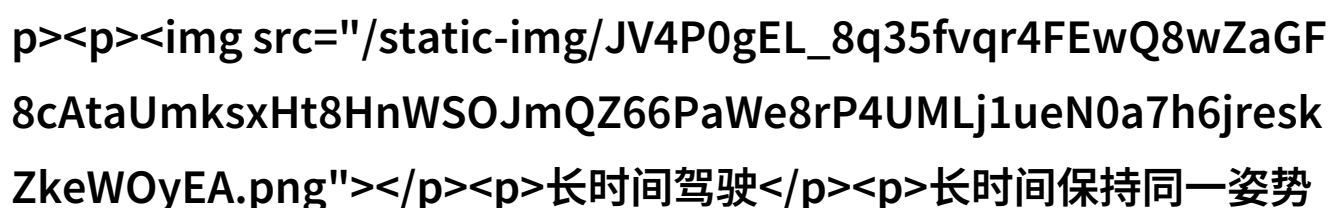


# 开车时下方疼痛的原因探究

在日常生活中，很多人都有过这样的经历：开车时突然感到下方身体某个部位疼痛，这种感觉可能是由于多种因素引起的。以下是几个可能导致开车时下方疼痛的原因：

 驾驶姿势不当

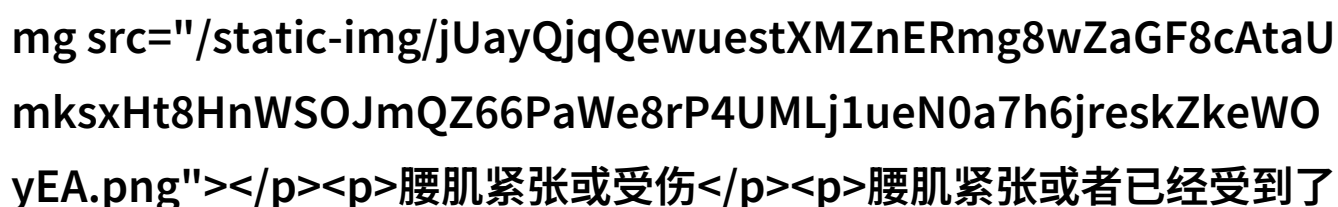
视频中的长尾关键词：“正确坐姿对于减少驾驶过程中出现的身体不适至关重要。”

 长时间驾驶

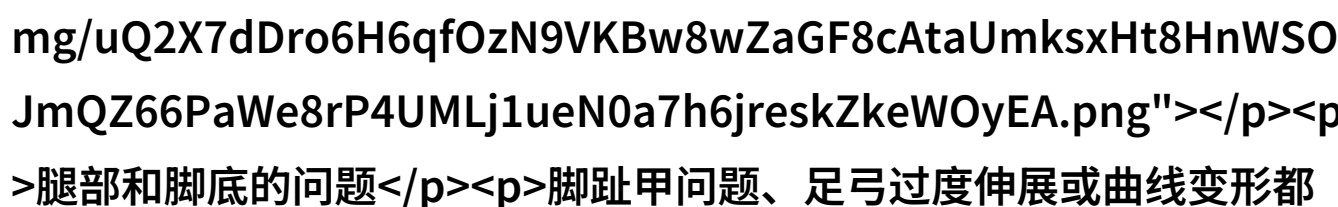
长时间保持同一姿势和位置会对人体造成压力，尤其是在颈椎、背部和臀部等区域。

 车辆座椅调整不当

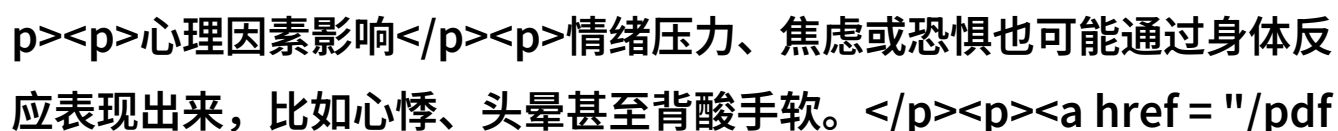
如果座椅设置得太低或太高，都会影响到腿部和腰部的支撑，从而引起疼痛。

 腰肌紧张或受伤

腰肌紧张或者已经受到了损伤，在长时间驾驶后容易加剧疼痛感。

 腿部和脚底的问题

脚趾甲问题、足弓过度伸展或曲线变形都会在长时间站立的情况下导致疲劳感，并随着时间推移转变为疼痛。

 心理因素影响

情绪压力、焦虑或恐惧也可能通过身体反应表现出来，比如心悸、头晕甚至腰酸手软。

[下载](/pdf/849505-开车时下方疼痛的原因探究.pdf)

本文pdf文件

