

沙场演训,关注官兵“健康指数”

——解放军第180医院与体系部队联手创新探索训练伤防治措施

■戴晓芳 本报记者 孙兴维 特约记者 高洁

随着部队练兵备战不断走向深度广度,如何实现训练强度加大与训练伤减少的目标,解放军第180医院与体系部队联手创新探索训练伤防治,取得了有益经验。记者近日深入该医院及其体系部队进行采访,探究他们有效防治训练伤的秘诀。

一项调查形成制度——骨密度成为重要参训指数

有这样一组数据,5年来,180医院收治的体系部队官兵骨折伤员中,新兵竟占了40.4%。

该院健康管理中心主任王瑜告诉记者,他们深入体系部队对官兵进行骨密度调查源于5年前的一件事。

当时王瑜下部队巡诊,训练场上有一名新兵在跑5公里时,发生粉碎性骨折,在医院给这名新兵进行骨密度检测时,发现其骨量流失惊人。王瑜随后与这名战士交流时得知,他是独生子女,在家时经常通宵玩网络游戏,平时很少喝白开水,几乎是清一色的雪碧、可乐等碳酸饮料。这是他骨密度检查比战友差的重要原因。

王瑜告诉记者,骨密度,也称骨骼矿物质密度,是骨骼强度的一个重要指标,也是衡量骨骼健康与否的标志,特别是当骨质流失过快或合成异常时,骨质会有疏松现象,容易发生骨折。

从那时起,他们利用体系部队新兵集训时机,坚持每年为官兵进行骨密度检测,综合5年的调查检测来看,结果不容乐观:50%以上新兵骨密度结果显示骨量流失,有吸烟嗜好者占54.2%,喜欢喝碳酸饮料者占69.5%,说明当前很大比例的兵员在入伍前有着不良生活习惯,从而导致了骨骼质量下降。在开展超负荷的实战化训练和战斗体能训练中,骨质不达标就更容易骨折。

东部战区陆军某特战旅旅长楼正军坦言,有了骨密度这个训练参数,部队训练也有放矢,新训不再是一锅煮。根据每名官兵的骨密度差异进行针对性训练,训练分层次分类型实施,强度从低到高,部队训练水平稳步提高。

采访时,王瑜还建议:军人服务社尽可能控制销售碳酸类饮料,官兵每日用餐增加奶制品、豆制品以促进提高骨密度参数,引导官兵戒除吸烟、熬夜等不良生活习惯,确保练就一身健康“硬骨头”。

一种现代健康理念——运动管理师走进训练场

某旅新战士小李,入伍前身体比较胖,新兵下连后每次长跑训练都拖连队“后腿”,为了提高成绩,他每晚看完新闻后主动加练,穿上沙背心,绑上沙绑腿,一心想把训练成绩提上去。一次,他负重跑了10公里,第二天都没办法下楼,只好住院治疗。

在仔细为小李检查后,180医院骨科主任尤瑞金告诉记者,小李肌肉和韧带损伤,造成了双膝积液,是典型的盲练盲训导致。

毋庸置疑,小李虽是个案,但反映了少数部队在训练中操之过急、不讲科学的强化训练现象还有一定市场,“只要练不死,就往死里练”等热血说法就是一味盲练盲训的最好注脚。

据统计,近年来到该院进行骨科和康复治疗的人员训练伤病员,有64.9%的官兵是因自我加压过重,没有采取循序渐进的训练方式导致受伤的。

部队生活节奏快、时间紧,体能训练中经常忽略“两头”:热身和拉伸,有的热身、放松运动还是错误的。3月下旬,记者跟随该院到东部战区陆军某特战旅巡诊,随行的运动管理师林月告诉记者,该旅女子特战队员在热身中有一误区:“在膝盖热身过程中,以往常采取以膝盖为中轴顺、逆时针画圈,这其实是很伤膝盖的,正确做法是膝盖的前后屈伸运动……”指导间隙,他告诉记者,体能训练既要训前热身,更要训后拉伸,这样可以避免超负荷运动产生乳酸堆积后的酸痛。

有了运动管理师的专业指导,训练热身更加科学。在该特战旅女子特战分队,林月专门为女特战队员们开展了体适能检测活动,便携式体适能检测仪通过对运动中战士的跑步姿势、呼吸

频率、恢复时长等进行综合评估,运动管理师根据测评数据,为她们精心制作了一套体能训练热身、拉伸、舒展的“私人订制”方案。分队长程丹艳说,健康运动理念注入训练全过程,让我们训练更科学更高效也更有信心了!

运动管理师走上训练场的酵母作用越来越明显。近年来,该院专门从首都体育学院、福州体育学院引进3名运动管理师,利用巡诊和体系部队开展高强度体能训练等时机,沉到基层一线现场,为官兵们讲解科学运动知识和训练损伤预防方法,让现代运动健康理念持续为战斗力“加分”。

一项创新制度建立——军医参与训练计划制订

“军医参与训练计划的制订,后勤与作训部队联审训练计划”这个看似不可思议的事,如今在东部战区陆军某特战旅坚持了多年。旅长楼正军告诉记者:“科学训练要从源头抓起”。

几年前,该特战旅对一个连队进行实装50公里战斗体能训练考核,经过近10个小时的演练后,连队竟出现了不同程度的伤病员,有的战士中暑了还在咬牙坚持……

考核结束后,连队虽然取得了不错的成绩,但旅领导却陷入了反思:“实战化训练没有错,如何分层次施训,让训练更加科学,让战斗力可持续发展,让官兵健康与战斗力提升实现双赢……”

军事训练不可能一蹴而就,战斗力能同样要分层次、科学施训。旅党委一班人经研究后决定,在保证参训人员、时间、内容、标准“四落实”的前提下,针对气温气候条件、官兵的承受能力、伙食营养搭配等因素,让军医今后一起参加各项训练计划的制订。

“请体系医院医生、运动管理师作为该旅训练专业指导老师,不仅减少了训练伤,军事训练成绩也有了明显的跃升。”该旅某连战士小胡开心地向记者介绍:“现在训练有了专门的健康指导,我们连队5公里轻装越野平均每人提高了1分钟。”

去年9月,该特战旅在参加上级演训活动中,专门向180医院协调抽调了一支“五人战场救护分队”参与。医院救护分队一起参与演训方案制订,对官兵的心理和身体承受能力进行科学评估,最终联手圆满完成了演训任务,没有一名官兵出现重大损伤情况。

一条前伸的保障链——高难课目训练先拿“资格证”

“蛙人”训练,是特种兵必备的一个课目,不仅对体能技能有着高要求,对心理承受能力同样也是极大考验。

高危训练课目必须尊重科学,实事求是。为此,该特战旅党委主动与体系医院联系,让180医院专家专程到旅里为特战队员开展体适能检测活动,让军事训练的组织者掌握官兵身体的真实情况,在高难险课目训练前进行风险评估,避免出现受伤事件的发生。

在潜水猎杀、高空跳伞、武装泅渡等高难度课目展开之前,官兵必须到医院接受全面检查,身体和心理承受能力都符合相关课目要求时才可以训练。一段时间下来,部队官兵也养成了“到医院去领取潜水资格证”的习惯。

今年1月,该医院为潜水、跳伞、泅渡、机降等特战课目训练的数百名官兵进行了全面的身体检查和心理评估,身体和心理均符合要求的官兵训练安全率很高。

为了随时保障官兵的健康,该医院还开通了24小时医疗值班热线,确保体系部队一旦发生紧急情况,可以在第一时间开通远程会诊和来院就诊绿色通道。为了防止出现远程会诊后拿不到急需药物的情况,他们还将药品前置,为所属体系部队5个偏远单位建立了“前置药房”,并定期进行补充更换,确保官兵第一时间用上药。

近年来,他们还积极开展伴随保障服务活动。体系部队在开展实战化训练中,部队行进到哪里,野战医院就跟到哪里,及时处理官兵在演训过程中发生的突发情况,为部队战斗力跃升真正“托底”。



医务人员送医送到训练场。 巴涛摄

近年来,全军各部队聚焦打仗,掀起练兵备战热潮。东部战区陆军某特战旅旅长楼正军说,部队训练强度大,但部队训练伤发生率却没有随之增加。记者就如何科学加大训练强度与减少训练伤这一问题专访了该特战旅旅长楼正军。

记者:当前部队出现的训练伤有哪些新特点?

楼正军:训练伤是制约军事训练质效的重要因素。当前战士大多是“95后”甚至“00后”,相比我们那个年代存在“体质基础退化、运动方式简化、心理意志怯化”特点,且少数训练者急于求成,片面地追求训练的高强度,组织超负荷、超身体承受限度的训练,造成不必要的损伤,影响战斗力生成,我们要引起重视。

记者:部队训练伤产生的主要原因是什么?

楼正军:简单来说,主要有3个方面:一是我们对新训课目的特点规律研究相对滞后,对一些新质装备训练应掌控的事项研究不深不透;二是训练强度的提高与单兵基本体能和技能支撑不相适应,训练上还有急功近利表现;三是少数基层军官和骨干对医学知识、现代运动保健知识缺乏,存在着“蛮干”的现象。

记者:你们在训练伤防治方面有哪些好的做法?

楼正军:我们制定了一套训练伤防治的组合拳,即做到“打好底、借力防、紧盯训、注重疗、纳入评”。打好底,就是构建预防训练伤的知识体系和人才体系,加强训练伤预防常识的宣传,让参训者掌握身体机能规律,搞清课目难度、危险系数,培养训练的“明白人”,杜绝“揠苗助长”式训练。

借力防,延伸预防关口,借助体系医院、院校专家提升防治伤能力。邀请陆军特种作战学院的体能教员向干部骨干传授科学的组训方法,定期邀请医院专家来队普及基础课目的训法,并组织当场演示。高难险课目训练前,由体系医院对参训人员进行体质鉴定,及时向训练部门提出训练准入意见,有效避免不必要的损伤。

紧盯训,就是对训练全过程进行跟踪指导,根据训练规律科学制订训练计划,训前检查场地和器材的完好率,做好热身活动,充分活动开身体,训后组织放松。成立军事训练监察小组,每天深入训练一线指导,及时制止违章蛮干行为。

注重疗,完善旅营两级损伤理疗措施,做到小伤及时治,轻微伤、职业伤科学治,邀请专家定期巡诊,制订康复治疗方案,探索分类治疗、个性化治疗、常态化康复治疗等模式,做到疗早、疗小、疗在平时,避免小伤不治引发大伤。

纳入评,将训练伤发生率作为评价基层训练质效的一项重要指标,纳入每月“双争”评比,不断提高基层主动防、自主抓的能力水平,营造群策群防良好氛围。

打好训练伤防治组合拳

——专访东部战区陆军某特战旅旅长楼正军

■本报记者 孙兴维 通讯员 彭乙峰



解放军第180医院医务人员对官兵进行体适能训练和评估。 巴涛摄

解放军第180医院骨科主任尤瑞金为官兵讲解关节防护知识。 巴涛摄



找准医训结合“黄金分割点”

■解放军第180医院政委 黎道江

作战牵引卫勤,卫勤紧跟实战。在部队全面深化推进实战化训练的军事热潮中,军队医院不能做旁观者,而要紧贴部队使命任务和官兵需求实际,针对训练强度加大可能导致训练伤逐步上升的情况,积极探索医训结合模式,找准“黄金分割点”,为实战化训练提供强有力的医疗保障和卫勤支撑,真正把“平时保健康,战时保打赢”抓实夯牢,为战斗力提速跃升加油助力。

前移服务保障的阵地点。在探索医训结合新模式上,应把谋训与卫勤、训练

与健康、科学组训与耐受能力有机结合起来。军队医院与部队军医可以相互配合、互为融合——部队军医要到军队医院进行学习深造,掌握急诊急救的处置方法和应对举措;同时医院医疗专家将阵地前移,到部队进行挂职帮带,提高官兵的健康知识和防护能力。紧紧围绕为官兵健康服务就是为“能打仗、打胜仗”服务的理念,想官兵之所想、急官兵之所急、解官兵之所盼,做守护官兵健康的忠诚卫士。

助力提高科学施训的制高点。在推进医训结合的过程中,不妨让卫勤人

员参与研究军事训练方案的制订,评估高负荷训练给官兵身体健康带来的风险,在确保时间、内容、人员、标准“四落实”的基础上,充分考虑官兵身体健康状况。采取训前有检查、训中有观察、训后有考量的方式,针对官兵的身体、心理等个体差异,把科学组训和因人施训结合起来,拟定最佳方案,避免训练工作中出现盲目性和随意性。

找准紧贴实战的立足点。从实战的角度出发,军队医院要与部队一起练协同、练战法、练技能,实现军事演练与卫勤

救护的无缝对接。坚持跟着部队捆在一起练,绑在一起训,部队开进到哪里,野战救护分队就伴随保障到哪里,实施全过程、全要素、全方位、全天候的伴随保障任务。善于在练兵场上发现问题,从训练场上找课题,立足战场搞科研,对可能出现的各类复杂情况进行预想、预设、预演,从难从严设置训练课目,用问题倒逼的形式,开展训练伤防治课题的研究。坚持部队需要什么,卫勤就研究什么,使科研项目向战场聚焦,确保一旦有情况随时拉得出、展得开、救得好、治得好。

将守护健康“关卡”前移

■王瑜

解放军第180医院是全国健康管理示范基地旗舰单位。近年来,我院健康管理中心一直参与部队训练伤的预防,积累了一定经验。

军事训练中出现的损伤是正常现象,但有些训练伤经过科学有效的防护是可以避免的。我们到部队巡诊时发现,少数部队在开展军事训练时,训练还缺乏科学,存在老套路、老办法的现象,特别是在军事训练前,很少安排防护知识授课,重训练轻防护,加之有关的运动医学专业人员较为缺乏,官兵自我保护意识不强,防护措施不到位,导致训练伤发生。作为部队健康的健康管理中心,应将守护官兵健康“关卡”前移,将官兵健康放在首位是我们近年来一直在探索的课题。

这几年我们主动将阵地前移,多次深入部队开展实地调研,医学检测、分类防护、指导基层部队开展科学训练,形成了“医+训”模式。主要有5个方面的特点:一是通过开展新兵入伍训练前的骨密度及体适能检测,为准确分析官兵的骨质及体能情况、训练强度提供数据支持,指导部队因人施训;二是定期下部队在训后进行跟踪复测,了解科学训练后的效果;三是派运动管理师到部队进行运动带训演示,增加个性化针对训练和循序渐进训练方法;四是常年到

部队为官兵开展健康知识讲座,每月寄发健康报,进行健康知识宣教;五是指派营养师定期到部队指导食堂科学配餐,制订饮食干预方案。

经过几年的不断实践探索,我们“医+训”为主的健康保障模式已初见成效。体系部队中有一支特种部队,他们日常军事训练强度极其严苛,但是训练伤却在逐渐下降。

随着全军实战化训练深入推进,军事训练强度和难度逐渐加大,如果不能有效防治训练伤,必将影响部队战斗力的提升。良好的体能包括心肺耐力、柔韧性、反应能力、平衡能力等,是军人综合军事能力的体现。在这几年的调研过程中我们发现,军人体质健康与饮食、作训方式等因素息息相关,我们应整合设备、人力等相关资源,组建专家团队,集骨科、康复科、营养科等多学科专业之力,深入到基层部队与官兵同训同生活,实地解决问题,教会基层部队军医和卫生员掌握防范训练伤的基本技能、普及军事训练伤防治常识、强化防护能力等措施,让军医参与制订科学施训方案,确保“保健康就是保战斗力”落到实处。

(作者系解放军第180医院健康管理中心主任)