

如何防治常见训练伤

■王路加 谢文剑 郑昌盛

健康话题

在实战化训练中,有的官兵由于防护意识不够强、组训方法不够科学等原因容易出现训练伤。我们整理了四种常见训练伤的防治方法,分享给战友。

科学预防应力性骨折

应力性骨折也称疲劳性骨折,常发生于基础课目训练阶段,如投弹、正步、奔袭、越野、长途行军等。

应力性骨折早期表现为受伤部位疼痛,进而周围软组织肿胀,局部有明显压痛。其在发病初期对肢体的运动功能没有明显影响,容易被忽视。那如何做好应力性骨折的防治工作呢?

科学组织训练。训练前做好准备活动,充分热身;训练组织实施中,避免长时间、超负荷重复单一动作,不同动作穿插交替进行。在训练课目的安排上,合理制订训练计划。比如循环训练法,即根据训练负荷的大-小-大、下肢-上肢-下肢的循环变化规律来进行训练。

注重自我保护。官兵要重视平时的体能训练,训练中不急于求成,先熟练掌握动作要领。在平时训练中注意消除弹射时小臂用力、拉杠时摇摆身体、长跑中全脚掌着地等不协调甚至错误动作。适时开展防伤保

护动作练习,学会就地翻滚等自我保护动作。

及时休息调整。应力性骨折早期需适当休息,出现症状后及时调整训练内容、时间和强度,减少旋转、跳跃、越野及快步快跑等高应力、高强度训练,让骨骼和肌肉得到充分休息。症状明显者应避免患肢活动,若长期肿痛不消退要及时就诊治疗。

三招远离习惯性崴脚

在平日的训练生活中,有时我们会遇到这样的情况,跑步、打篮球、踢足球时,“一个不利索”可能就把脚给崴了。轻则疼痛、肿胀、皮下淤血,重则关节畸形,不能活动。

如果第一次崴脚不重视,就会给习惯性崴脚埋下隐患。下面给战友们分享几种防治小措施——

加强脚踝锻炼。平时可做一些足部小肌肉的锻炼,如通过台阶提踵(前脚掌站在台阶上,后脚弓保持悬空)、踮脚行走、单脚站立等来增强足部肌肉和韧带的力量,从而提高踝关节的稳定性和受力度。

注重外在保护。训练时应选择合适且能够提供良好足部支撑的鞋子;脚崴扭伤后要尽可能固定制动脚踝,避免大幅度运动;拄拐时要用正确的拄拐方式,把拐拄在腿部没有问题那侧而不是腿那侧。运动前要注意对运动场地及设施进行检查,消除安全隐患。

第一时间治疗。踝关节一旦扭伤,应马上停止训练,避免足部不当

受力,影响康复或造成二次扭伤。崴脚后不要随便推拿和按摩,及时冷敷或者用冷水冲洗降温,通过加压包扎、患侧制动和抬高等方法进行紧急处理。

谨防过劳性关节炎

一些战友在日常行军、奔袭、通过障碍以及技战术动作训练后,会出现关节疼痛、酸胀的症状,有可能是患上了过劳性关节炎。

虽说肌肉越锻炼越强壮,但如果长期过量运动也会使关节软骨慢性磨损。平日,战友可注意以下事项——

加强防范意识。训练前应先拉伸筋伸展,放松肌肉,达到热身效果后再运动;运动中,选择合适、包裹性好的鞋子,避免奔跑中突然变向、急停损伤膝关节半月板。稍微肥胖的战友要有意识减重,减轻关节的承重。

“小细节”护膝。日常训练中可进行游泳、仰卧抬腿等保护膝关节的运动。要加强训练,也要让膝关节充分休息,行军走下坡路时可用树枝作为支撑,分散重力,速度尽量放慢,不要使脚掌猛烈接触地面。

伤后科学治疗。膝、踝关节韧带损伤者可用弹力绷带、运动胶布或石膏、支具予以保护,固定4-6周。损伤72小时后可进行热敷,改善血液循环,缓解膝部疼痛和肌肉痉挛,减轻肿胀。热敷以湿敷为好,但如果关节出现红肿现象应停止热疗。合理使用支具,比如夹

板、护膝带、弹性粘带等来加强关节的稳定性。

行军当心多发性磨裆

盛夏时节,官兵在训练中会出现磨裆的情况。磨裆主要是由于夏季行军出汗多,裆部通风不良,大腿内侧与裤子间反复摩擦所致。其初期表现为局部充血,若不及时采取有效措施,还有继发感染的风险。现对磨裆的防治方法整理如下——

选择合适的着装。贴身衣物的材质,会影响磨裆的程度。全新的内衣物和人体摩擦大,在选择内衣物时以半旧为好。裤子也可适当放低一点,增大裆裆间隙,减少摩擦。

保持皮肤的干燥清洁。在徒步行军休息时可擦干局部汗水,到宿营地后及时洗澡,汗湿的内衣要及时清洗。一些易出汗的官兵在行军前可于易患处涂上清凉油等油剂,这样能减轻局部摩擦。

保持良好的步幅频率。行军时,在平整路面和上坡路段,可通过适当提高步幅、降低步频的方法,减少出汗量,降低大腿内侧的摩擦强度。

掌握正确的用药治疗。发生磨裆后,一般可用软膏涂抹治疗。若皮肤出现擦伤、破溃,可先用生理盐水对创口进行冲洗,并用碘伏消毒,而后涂上红霉素软膏、百多邦等软膏,最后用1到2层纱布进行包裹,并贴上橡皮膏,贴橡皮膏时要注意平整。建议大家用药前先咨询医生,以免错误用药。

用关怀助力成长

■国防科技大学军事心理学教研室主任、国家二级心理咨询师 韩立敏

有学员在学校的心理咨询公众号上预约一名女老师进行咨询,值班骨干便将这名学员约给了我。到时间后,一个女生如约而至。她个子不高,人瘦瘦的,脸上还未褪去婴儿肥,额头上隐隐约约有几颗青春痘。一推开门,她就说:“教员,我性格不好,总是跟同学处不好关系,我过来咨询就是想让您帮我改一改性格。”

“性格不好?是指哪方面?”我有点诧异,很少有女孩子直接说自己性格不好的。

“好多方面,主要是性子急,说话老得罪人,还有就是,我好像很容易觉得别人不友好。”

“觉得别人不友好?”

“嗯,就是感觉别人不愿意跟我打交道。也是啊,我好像没有什么优秀的地方。我还容易情绪外露,什么都写在脸上,让身边的人不喜欢。难怪我从小到大没什么朋友……”

“你是说你比较情绪化,会让身边的人不舒服?这些你是怎么感觉到的?”

“我观察到的呀,上周末我从图书馆出来,走到前坪时,看到前面过来一个别的队的女生,我刚想和她打招呼,她却从另一条路走了。算了,我自己都不太喜欢自己,更别说别人了。”说到这里,她眼圈红了。

“听起来,你认为别人的感觉也会和你一样。”

“是啊,事实就是这样。”

“既然如此,那我们先喜欢上自己,别人也会喜欢你了。”

“嗯,可能吧,只是我怎么更喜欢自己呢?”

“你问得很好,我们慢慢看,一起发现。”听到我的话,她若有所思地沉默了一会儿,接着说:“唉,教员,我感觉我的性格主要是受家庭影响。从小,我的父母就在外打工,不怎么管我,我一直和爷爷奶奶一起生活,奶奶性格冲动,脾气一上来就大吼大叫,爷爷也只能看奶奶的脸色。因此,我高中就对心理学感兴趣,上大学后看了不少关于原生家庭的书,才知道我的性格主要是受了家庭影响。我也在照着书里讲的调整,但进步很慢。所以,我想着来做咨询,改善自己的性格,好好和别人相处。”

首次咨询,她的倾诉欲望很强烈。我一直耐心听她讲生活经历并发现她的优点,及时反馈给她。从她话语中可以发现,来访者从小得到的都是无条件消极关注,正因如此,她对自己整体感到不满,耻感过度,并投射到人际互动中。我把咨询重心放在修复她的耻感过度上,通过同感、无条件积极关注,帮助她发展交往技巧,借助良性反馈培养其健康的自尊和边界。

第一次咨询结束后,我就知道这

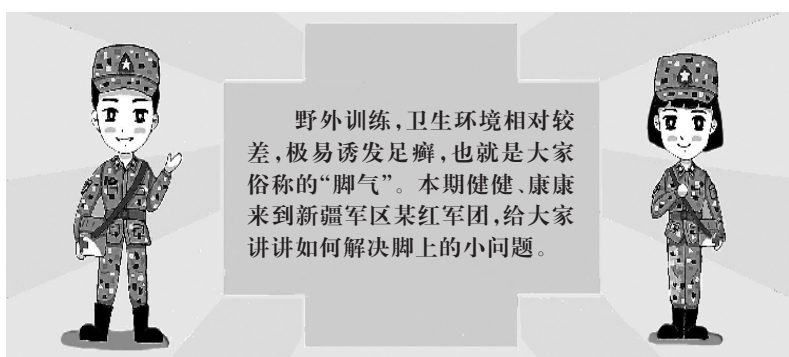
次咨询可能会是一个比较漫长的过程。开始我像一根拐杖一样,支撑着她往前走,之后要让她丢掉拐杖,自己大步向前。前面6次咨询,我把自己设定为妈妈的角色,不作批判地陪她聊天,并且有意关注她细节上的变化,比如服饰、气色等。每次咨询结束后,我都会陪她走到咨询室门口目送她离开。

后面4次咨询,我做回自己的本职业,从老师的角度来帮助她,重在解决她因角色试验缺乏出现的儿童式交往特质。我从她与同学互动的细节入手,教她成熟的人际交往技能,并让她先从温暖的、关系好的人身上开始练习。每一次咨询,她脸上的笑容都多了一分。

在学校,确实有少部分学员曾经未能被温暖对待、温柔接纳,内心充满着不安,他们渴望别人关怀,也需要别人关怀。这时就需要我们伸出温暖有力的手,去滋养那曾被忽视的心灵。

野外训练 谨防“脚气”

■苏世凯 高群



野外训练,卫生环境相对较差,极易诱发足癣,也就是大家俗称的“脚气”。本期健康·康康来到新疆军区某红军团,给大家讲讲如何解决脚上的小问题。

莫为“近因效应”遮望眼

■张振 谢思

健康漫谈

“近因效应”是指当人们记忆一系列事物时,对末尾部分项目的记忆效果优于中间部分项目,简言之就是最近获得的信息比原来的信息影响更大。

日常生活中,如果只根据最近一时的印象去评价别人,容易使当事人受到心理伤害。大学生士兵小李是连队文书,能力突出,平时大家都爱向他请教问题。最近一次上级工作组检查,小李一时疏忽,将单位的一份材料整理错了。回班后他听到有战友小声嘀咕:“看来咱们小李文书的水平也就那个样……”小李心里很不是滋味,连续几天闷闷不乐,这就是因“近因效应”带来的“心灵创伤”。它可能会让旁观者

“一叶障目,不见泰山”,也可能让当局者受到误解、心有郁结。

只根据一时一事评判他人未免片面。俗话说,“路遥知马力,日久见人心”。对待他人不能只凭一孔之见,要注重长期观察,结合对方一贯行为作出公允评判。这样才能规避“近因效应”带来的认知偏差。好友之间一时闹矛盾,多想对方之前的表现就容易冰释前嫌;平时表现良好的战友偶尔犯错,要懂得宽容和谅解;评优评奖不因最近一次过失就对其评价大打折扣,综合衡量更会让人口服心服……

当然,面对“近因效应”已经带来的负面效果,处理恰当也可使之减弱甚至消失。翻译家傅雷说:“一个人惟有敢于正视现实,正视错误,用理智分析,彻底感悟,才不至于被回忆侵蚀。”法国著名作家巴尔扎克曾耗费心血创作话剧《克伦

威尔》,不仅未获认可,还被嘲笑“搞文学是浪费时间”。但他敢于正视自己,更加发奋学习写作技巧,最终写就《人间喜剧》等一系列不朽名著,也因此改变了他人旧有看法。当面临“近因效应”时,不妨反思一下自己,学会正视自身存在的问题,努力做得比过去更好,用自身优异表现在大家心目中形成新的正面印象。

“近因效应”也让我们知道,最后的音调容易“余音绕梁”,所以善用“近因效应”也能使之成为工作和生活的“润滑剂”。比如重视“压轴戏”,凡事收好尾,做到“曲终奏雅”;批评他人,莫忘安慰,避免激化矛盾,也让对方更能感受到真诚和勉励……

“风物长宜放眼量”,工作生活中须保持清醒头脑、考虑周全,莫为“近因效应”遮望眼。

健康康康走军营

健康:康康,前几天营里组织战术训练,二连战士小刘训练不到半个小时就有点站不住。回到帐篷后,他脱下鞋子发现脚趾间都脱皮了,有的地方还有米粒大的水泡。

康康:这是典型的足癣症状,又叫“脚气”。虽然大家对“脚气”避而远之,但却是官兵在野外比较常见的病症。

健康:对呀,确实有不少战友为“脚气”所困,为什么官兵在野外容易得“脚气”呢?

康康:主要是由于人的足底和趾间皮肤汗腺丰富,出汗多,而且鞋子里空气流通性不好,给真菌生长提供了温床。加上部队在野外训练强度大,增强了足部的新陈代谢,比较容易患上“脚气”。

健康:“脚气”虽说不是多严重的病,但轻者奇痒难忍,重则糜烂长泡,该怎么“打败”它呢?

康康:对症用药。当脚趾间脱皮、角质化严重时,可用足光散等药物使角质软化,再使用派瑞松等抗真菌药;如

果情况比较严重,出现了糜烂、渗液,要待脚部皮肤干燥后改用曲咪新乳膏等软膏;当足癣出现感染,原则上先局部抗细菌感染,严重感染时可口服或静脉使用抗生素。

健康:我还听医生说,野外驻训用药不方便时,也可以用一些“土办法”辅助治疗。比如,向炊事班要一些蒸馒头用的碱面,泡脚时将其倒入,泡十五分钟;也可把香蕉皮内层的软膜刮下来,捏成糊状,待脚洗净后,涂抹至患处,一般连续涂抹十几次,会有明显效果。

康康:是的,“土办法”有时也有大作用。还要注意“脚气”有传染性,为减少交叉感染,患“脚气”的战友一定要将袜子、毛巾、床单、被罩等日常生活用品进行消毒,并多次晾晒,洗涤时更是要与他人分开。

健康:在生活中该如何搞好预防呢?

康康:良好的生活习惯是预防“脚气”的有效方法。平时要注意经常晾晒鞋袜,去除潮气。此外,还要每日更换袜子,并用沸水对穿过的袜子简单消毒,消除真菌滋生的条件。另外,也要少吃容易引发出汗的食品,如辣椒、生葱、生蒜等。

巡诊日记

保护“下巴”防受伤

■空军军医大学口腔医院颞下颌关节病科副教授 于世英

“医生,我最近早上起来发现嘴巴老是张不大,连牙刷都放不进去,经常要活动半天才能张开。有时候感觉右耳朵前面还会发出‘咯噔咯噔’的响声,这是怎么了?”一次巡诊,士官小王向我求助。一番检查后,我诊断小王患有颞下颌关节紊乱病。

颞下颌关节紊乱病主要症状有:颞下颌关节杂音;颞下颌关节和咀嚼肌疼痛;下颌运动异常,如张口闭口幅度变小,出现咀嚼困难;有时引起头痛、耳痛、颈痛等多部位疼痛。

我在询问小王病情时得知,他在上高中时为了“显能耐”,直接用牙齿咬开汽水瓶盖,咬开的瞬间就听到右侧颞下颌关节“咔”的一声,还伴随着一阵疼痛。从那以后,他发现自己右耳朵前时不时发出“咯噔咯噔”的异响。由于未得到及时治疗及有效防护,半年前小王关节弹响的频率突然增高,并在1个月前发展到了张不开嘴的阶段,不得不来紧急求助。

除了像小王一样啃咬过于坚硬的物品,还有其他原因也会造成颞下颌关节紊乱。下面我就介绍几种常见病因,大家在生活中也可及早预防。一是牙齿咬合错乱;二是颌面部尤其是下颌骨受到直接撞击;三是夜间磨牙、紧咬牙;四是日常不良习惯,如啃咬过硬、过大、过韧的食物,长期使用单侧咀嚼食物,长期手撑下颌和低头,长时间大张口或不当吹奏乐器等;五是外界环境刺激,如突然性的寒冷刺激;六是先天性颞下颌关节结构异常。

良好的生活习惯可以显著降低颞下颌关节紊乱病的发生几率。官兵在工作生活中可注意以下几点:一是坚持正确的饮食、咀嚼习惯,避免长期单侧咀嚼食物,保持口腔用力均衡;二是做好训练中的牙齿及颌面部防护,避免外力撞击颌面部;三是适度加强上肢肩颈部的锻炼。



近日,武警广西总队医院组织基层进修卫生员对战伤包扎、骨折固定、心肺复苏等救护课目进行考核。 王敏摄