

“预防-治疗-康复”防控训练伤

■全军军事训练医学研究所 常祺

健康话题

训练伤防治是助推部队战斗力生成的重要一环。为科学防控训练伤,全军军事训练医学研究所专家建议,建立由“预防、治疗、康复”三大环节构成的训练伤整体防治体系,既便于基层部队落实,又能有效防控训练伤。

科学施训,扎实训练基础

在训练伤防治工作中,不仅需要借助医学技术对伤病进行有效治疗,更需要科学施训,在源头处防控训练伤。施训过程中要先让战士打下扎实的基本功,再做专项练习,才能达到提高训练成绩、减少训练伤的效果。

以引体向上为例,如果自身身体素质基础不牢,肩关节灵活性和稳定性不够好,肩背部和上肢力量不足,盲目进行引体向上的专项训练,就容易出现训练伤。此时,官兵要下功夫把引体向上所需的体能素质练扎实。首先通过杠上肩胛骨动作模式、弹力带肩胛骨后缩练习等方法熟悉正确的“上肢拉”动作模式;再进行单臂哑铃划船、Y形哑铃上举、俯身哑铃飞鸟、反向划船等练习加强肩部稳定性、提升上肢力量;最后利用弹力带辅助引体向上、离心引体向上等练习熟悉引体向上的连贯动作、发力顺序及模式,循序渐进练习,直至能够完成完全自身体重的引体向上。

有条件的部队,还可利用VR/AR(虚拟仿真/增强现实技术)和动作捕捉等新技术,结合运动医学,建立各类预防训练伤发生模块及训练课目实施标准化模块,实现科学防伤技术测试以及科学化标准化动作设计,依靠科技手段提升训练效果。

巡诊日记

小心“扳机指”

■第74集团军某防空旅卫生连军医 王冠宇

“军医,我的手指突然疼得不行,感觉跟抽筋了一样,战友帮我按摩时都能听到骨头在咯吧咯吧响。”一天下午,指挥通信连战士小王匆匆来到门诊就诊。经进一步询问,我诊断小王患了屈指肌腱鞘炎。

屈指肌腱鞘炎也叫弹响指、扳机指,是由屈指肌腱和腱鞘出血、水肿、渗出引起的炎症,一般多发生于拇指与中指。过度使用电子产品或手指保持某一固定姿势长时间不运动都可诱发腱鞘炎。其症状表现为:手指弯曲和伸直困难,关节处有豌豆大小的结节,手指活动时发出弹响声。

避免出现腱鞘炎需在平时生活中注意预防,平时可做好以下四点。一是手指长期保持固定姿势操作装备的战友,每隔一小时要让手指和手腕休息一会儿,通过搓搓手指和手腕进行放松。二是减少使用电子产品的时间和频率,连续使用时间不宜过长。三是长时间训练后,可以用温水浸泡双手15分钟左右,加快血液循环,消褪肌腱、腱鞘酸胀感。四是通过旋转手腕关节或握住拳头几秒后再放松等方式,保持手指、手腕活力。

得了腱鞘炎的战友无须过分担心,早期“扳机指”患者可以通过减少手指活动并配合理疗、药物等缓解症状。病症突发时,可通过冰敷消肿止痛,并使患处肌腱得到休息。同时通过涂抹消炎止痛药膏、针灸等方式进行治疗。患有慢性腱鞘炎的战友,患处常常会出现僵硬、无力现象,可通过适当运动增进肌肉力量,改善肌腱、肌肉的柔软度。

(房超整理)

准确评估,补齐身体短板

科学施训首先要科学定位。组训者要充分了解受训对象的身体状况,通过纠正训练逐步恢复和改善受训对象的身体运动功能。身体协调性差、肢体力量薄弱和心肺功能不强的官兵在训练中易出现动作变形、不协调、代偿等问题。因此,预防军事训练伤需加强身体功能评估,进行针对性干预训练。

全军军事训练医学研究所围绕个别官兵训练“慢半拍”、反复发生训练伤等问题,为官兵量身打造了一套身体功能筛查评估技术。比如通过做下蹲动作,可以筛查髌骨是否过度向前伸出,脚尖朝向有没有问题,有没有出现动作代偿现象等,从而对军人身体运动功能和身体基本素质有一个相对准确的评估,然后对评估中显示的下肢力量薄弱者进行下肢力量强化训练,对核心力量不足者进行核心力量强化训练,对特定部位柔韧性差者进行拉伸及筋膜放松练习,提高训练针对性。

风险筛查,前移防控关口

有效的风险筛查可以提前发现发生训练伤的风险人群,及时实施合理干预。

风险筛查包括症状体征评估、身体功能评估、身体素质评估、疲劳状态评估、心理状态评估5个方面。基层部队对受训人员疲劳状态进行评估可以了解训练强度是否合理;对身体素质进行评估可以了解训练计划是否合理、受训人员各项素质是否上升。定期进行风险筛查,及时调整训练计划可以使训练更为科学合理。

风险筛查还可通过伤情监控和大

量临床分析,找到训练伤发生的机理特征,并用简单易懂的方法总结出来。通过“拇指划痕法”筛查应力性骨折:用拇指顺小腿滑动按压,如发现固定痛点且伴有肿胀,则考虑应力性骨折。筛查中:在户外运动时,如发现战士步态踉跄、面色苍白伴少汗无汗、脉搏细弱,则考虑“中暑”早期诊断成立,此时应立即中止运动,避免重症中暑发生。“足跟推移试验”筛查踝关节慢性损伤:受试者仰卧,检查者一手扶住小腿下端向后按压,另一手扶持足跟部,以手掌发力将足跟向前外侧推动,如存在明显疼痛及跟骨前移,就说明前外侧的韧带可能断了。“抗阻力试验”判断慢性肌肉肌腱损伤:倘若官兵训练中出現跟腱损伤,组训骨干可以用手顶着患者的脚,让患者做前脚掌下蹬动作,当出现疼痛时,证明是肌腱损伤。这种早期诊断技术通俗易懂,在新训、考核、演习等训练伤高发期实用性很强。

运动康复,注重防治结合

预防训练伤应树立“让伤病在运

(王均波、刘昌整理)



足跟推移试验



抗阻力试验

姜晨绘



近期,新疆军区某团在高原驻训期间组织卫生员进行战场救护演练,锤炼官兵在高原环境下的卫勤保障能力。
马豪成摄

小腿骨折还能走路吗?

■周强 杨致远

健康故事

“当时看着小李也能走路,怎么会想到他的小腿骨折了。所以发现异常一定要及时送医检查。”陆军某旅新训座谈会上,张班长回忆起去年带新兵的经历,语重心长地说。

新兵小李刚入营时体重较重,训练起来比较吃力。但火热的练兵氛围激起小李不服输的劲头,他主动给自己加大训练强度,希望尽快把成绩提上去。

“底子弱没关系,有这股拼劲就行。”看到小李拼命训练,张班长很是欣慰。功夫不负有心人,小李体重慢慢减下去,成绩渐渐提上来,仿佛一切都向着好的方向发展。

然而在一次“冲圈”训练时,小李冲过了终点,一下子坐倒在地。“估计是抽筋了。”在试着走路几乎没问题的后,小李认为这只是小腿肌肉疲劳引发的酸痛。

疼痛有所缓解,就在班长的搀扶下走出营房。张班长主动降低了小李的训练强度,想着过一段时间就能养好。没想到,2天后小李的疼痛感没有减轻,反而越来越重。张班长赶紧带小李到卫生队检查。

右小腿腓骨骨折的检查结果出来,张班长愣住了,“小李虽然有点一瘸一拐,但也能行动呀,骨折了还能走路吗?”

军医把小李的X光片拿了过来,只见上面一条较粗的白影完好无损,而旁边一条较细的白影却有一道清晰的裂缝。“小腿上的这两块骨头为胫骨与腓骨。胫骨较粗,位于内侧,我们在小腿前面摸到的皮包骨就是胫骨。而腓骨较细,位于外侧,大部分被肌肉包裹而难以被触摸感知,因此许多人不知道腓骨的存在。”军医指着X光片解释道。

“小腿骨折分为三种类型:一是胫腓骨干双骨折;二是单纯胫骨干骨折;三是单纯腓骨骨折。因为胫骨是连接股骨下方支撑体重的主要骨骼,所以

人们通常认为的小腿骨折不能走路是前两种骨折类型的症状。而腓骨的主要作用是附连小腿肌肉,承重作用小于胫骨,所以单纯腓骨骨折可以行动。”军医向张班长详细介绍了骨折的不同情况。

“早知道是这样,就应该第一时间送小李来卫生队检查,现在会不会延误病情?”听了军医的话,张班长满脸焦急。

“还不算晚,骨折处没有发生位移,可以进行保守治疗。”军医的话让张班长稍感宽慰。

“如果久拖不治,持续进行高强度训练,导致骨折处位移,就可能得进行手术治疗,甚至会使得下肢神经功能受损,引发后遗症。”军医接着告诫道:“如果肢体遭受碰撞、打击,或剧烈运动时突发剧痛,在伤情不明的情况下,要充分考虑骨折的可能,一定要避免伤肢受力。”

心理健康讲座

最近我们在新兵营走访发现,不少新战友出现思乡心理。有的想家过度,白天提不起精神,分心走神;晚上睡不着觉,影响正常训练、生活。

其实,新战友出现这些情绪问题和心理反应是正常的。有的新战友从小到几乎没有远离过父母,初到部队,面对完全陌生的环境和人际关系,难免会怀念以前熟悉的生活环境。加上中秋节、国庆节接踵而至,“每逢佳节倍思亲”,不少新兵思乡之情更加强烈。

心理学将青年摆脱对家的依赖、成长自立的过程称为人生“第二次断乳”。新战友过度想家其实是一种依赖心理。这种依赖心理会影响到独立人格的完善,制约自主性、积极性和创造力。依赖心理过重的人不够独立自主,在面对抉择时左右为难、面对困难时举步不前、面对失败时消极悲观。因此,新战友要意识到依赖心理的潜在危害,鼓励自己尽早“断乳”。

对此,我有以下几点建议,供新战友和新训骨干参考。

一是新战友需要在认知上有意识转变。当新战友明晰了军人使命,懂得了军人责任,成长为军营男子汉,才能真正“长大”。这段时间,新战友要有意识培养自立自强的性格,可以多对照军人特质的形容词(坚强、勇敢、刚毅等)去提升自己。新训骨干对想家的新战友要以鼓励为主,鼓励他们把恋家情绪转化为豪情壮志,用早日适应和优秀成绩回报父母。在交心谈心时,不妨多跟新战友讲一些英雄成长的故事,分享一些阳刚的军营歌曲。

二是增进新战友对部队大家庭的感情。增强对“大家”的感情是摆脱对“小家”依赖的最好方式。休息时间,大家可以谈谈心、聊聊天,学会沟通和倾诉。这样既能让新战友感受到连队大家庭的温暖和战友间的深厚情谊,也可以缓解负面情绪,实现情感转移。

三是掌握转移负面情绪的心理学方法。走一走,散散心,望望远处;欣赏一下营区,让自己心胸更开阔;乐一乐,听一曲欢快的音乐、参与一场紧张的比赛、看一本好书等,调动积极的情绪;主动找一些事情来做、积极参加连队组织的各种活动,让自己充实起来。想家是人之常情,新兵营可以适时组织新战友跟父母打打电话、写写信,谈谈他们进入部队后的成长进步,既可以倾诉思念之情,又可以得到父母的鼓励。

四是学会用心理暗示调整自己。人的身心是相互影响的,心理会影响行为,行为反过来也会作用到心理。

摆脱依赖心理 跨过「想家关」

■国家二级心理咨询师 杨倩

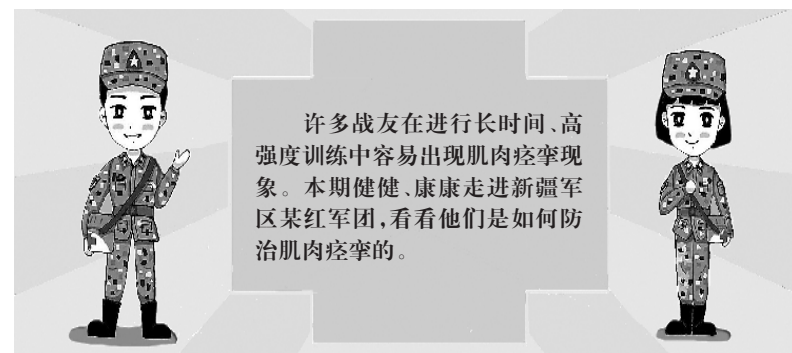
人在情绪积极时有一些行为特征,如走路抬头挺胸、说话声音洪亮等。当你意识到自己情绪低落时,不妨有意识调整自己的状态。另外,积极的心理暗示能够起到缓解情绪紧张、放松身心的效果。比如,睡前花5分钟想一想白天高兴的事情,数一数自己的进步,反复暗示自己“这样的我很棒”“我越来越适应部队生活”等。这有助于减轻新训带来的疲惫感和想家的焦虑感,保持积极向上的正能量情绪。

希望我的这些建议能帮助新战友早日摆脱依赖心理,顺利度过“想家关”。

(郭伟峰、庆阳整理)

高强度训练 谨防肌肉痉挛

■李青青 赵丽丽



许多战友在进行长时间、高强度训练中容易出现肌肉痉挛现象。本期健康、康康走进新疆军区某红军团,看看他们是如何防治肌肉痉挛的。

健康康走军营

康健:康康,前两天王班长在长距离武装越野训练中,小腿肌肉突然僵硬无比,痛得他停止了训练,你知道这是怎么回事儿吗?

康康:王班长的症状应该是肌肉痉挛,也就是我们常说的抽筋。在野外驻训时,如果训练时间过长、强度过大,就容易出现肌肉痉挛现象。

康健:训练时王班长负重较多,而且还冲在最前面,看来他的抽筋主要是训练强度过大造成的。

康康:高强度训练时易大量出汗,会使体内水分和电解质不同程度流失。同时,长时间运动会引发肌肉疲劳,持续负荷使得肌肉积聚代谢产物,血液循环不流畅,容易出现抽筋。

康健:官兵如果在训练过程中出现肌肉抽筋,应该如何处理呢?

康康:如果在训练时出现肌肉抽筋应立即停止训练,采取平卧的姿势按摩或敲打肌肉,使痉挛的肌肉得到

放松。还可使用毛巾热敷,起到缓解痉挛、改善循环的作用。小腿部位肌肉抽筋时可朝痉挛相反的方向扳脚趾,并坚持1~2分钟。

康健:那在日常训练中,如何预防肌肉抽筋呢?

康康:在训练前要充分做好准备活动,可以适当用双手揉搓各关节部位,随后通过慢跑热身。慢跑中增加跳跃、弹踢等动作,并穿插进行高抬腿跑、侧姿跑、变速跑等,重点伸展开腿部、腰部、背部、颈部和两臂等部位,时间15分钟左右,身体微微出汗为宜。大量出汗后,要及时补充水分和钠盐,保持电解质平衡。在高强度训练结束后,可借助辅助器材进行肌肉放松。

康健:可是有的战友平时运动量不大也会抽筋,这又是为什么呢?

康康:可能是缺乏营养,缺钙也会导致肌肉抽筋,战友平时可多吃含钙食物,如牛奶、鱼虾、豆制品等。在饥饿、疲劳状态下要避免高强度运动。此外,野外昼夜温差较大,寒冷刺激也会引起肌肉抽筋,战友要做好保暖措施。