

野外驻训,下肢训练要当心

■孙振者 张文经

健康话题

跑道路面起伏不平、天气状况说变就变……随着野外驻训的开展,野外训练环境给官兵的健康防护带来新的考验。笔者整理了3种常见下肢训练伤的防治方法,希望能对在野外驻训的战友有所帮助。

纠正错误跑姿 预防髌关节损伤

列兵小吴今年第一次参加野外驻训。训练初期,小吴感觉髌关节部位有轻微疼痛,但他没太在意,继续随队训练。在一次3公里越野跑中,小吴的髌关节疼痛难忍,只好前往卫生连就医。“你这是髌关节损伤,如果再晚些来,损伤加重,容易发生骨骼错位,引发足底筋膜炎等病症。”军医刘冠磊了解小吴的训练情况后,指出他是因跑步时姿势不对、左右腿受力不均造成的髌关节损伤。刘军医在巡诊中发现,不少官兵因跑步姿势不正确引发髌关节问题,尤其是第一次参与野外驻训的战友。野外路况高低起伏较大,采用错误的跑步姿

势容易加大对髌关节的不利影响。如何预防髌关节损伤?刘军医提出以下几点建议。

平时注意走路和跑步的姿势,学习正确的发力技巧。跑步、走路时不要弯腰驼背或过度挺直,左右扭跨幅度不宜过大。此外,官兵还可以进行两腿协调性训练,如单脚跳绳等。

避免髌关节部位瞬间承受较大压力。在战术训练、攀跳障碍中,落地时应顺势下蹲或滚翻,避免髌关节突然受力。不要盲目下跳,以免造成髌关节损伤。

训练前充分热身。热身不充分是导致髌关节损伤的原因之一。训练前应做好拉伸,可以通过单腿跳、侧身跑等方式活动髌关节。

科学安排训练 避免半月板损伤

随着野外训练强度增大,战术训练、野外拉伸等内容全面展开,四连连长林强发现,有的战友出现了半月板损伤的情况。于是,他邀请卫生连军医张德全,为大家讲解如何防治半月板损伤。

张军医告诉大家,治疗半月板损伤要多休息。有的战士为了不影响训练,出现半月板损伤后,用涂抹红花油、贴

关节止痛药等方法减轻疼痛,当时看似有所好转,其实治标不治本。而且,半月板损伤后,不及时治疗容易引发关节感染、关节积液,严重的还可能造成神经疼痛。

“预防半月板损伤,首先要知道损伤原因。野外训练时,跑动较多,上半身负重过大,如果训练前膝盖部位没有充分活动,就容易导致半月板损伤。”张军医告诉大家,并提出了防治要点。

加强膝关节的准备活动。训练前,除了普通的热身运动,还要加强膝盖周围肌肉,特别是股四头肌的力量训练,如通过深蹲、仰卧抬腿等运动,增强肌肉力量,保护膝关节。

避免在疲劳状态下剧烈运动。野外强化训练往往会消耗大量体力。当官兵的身体处于疲劳状态时,要注意调整训练强度,避免官兵因反应迟钝、活动协调性变差引起半月板损伤。

出现半月板损伤后可以进行伸直训练。躺着时做直腿抬高运动,轻微活动关节。此外,还可以配合按摩,放松膝关节,减轻疼痛感。

注意脚下安全 拒绝习惯性崴脚

五连战士胡龙涛在一次3公里考核

时,不小心踩到石头,扭了脚踝。回到连队后,他用云南白药喷雾剂喷了脚踝处,继续参加训练。但这几天,他发现自己崴脚次数增多,走路时稍不注意就会崴脚。

“不少战士就是因为第1次扭伤后没有正确处理,过了没多久发现自己已经常崴脚。有的战友野外训练经验少,脚掌习惯了在平地的受力方式,到凹凸不平的野外就容易崴脚。”刘军医告诉前来就诊的小胡,扭伤脚后应立即停止活动,用绷带、急救包对踝关节进行捆绑包扎,不要扭动脚踝,以免造成二次扭伤。需要注意的是,脚扭伤后不能立即热敷,应用冷水冲洗或冰敷。如果扭伤情况严重,应及时到卫生连进行专业治疗。

摆脱习惯性崴脚,科学防范不可少。刘军医结合诊疗经验,提出几点注意事项。

提高自我保护意识。战友在运动前可以对训练场地进行检查和平整,防止因地面高低不平使脚崴伤。

做好热身。训练前可进行踝关节运动、原地纵跳、热身跑等运动,时间10-15分钟,以加强踝关节肌肉和韧带的柔韧性,从而提高关节稳定性。

合理使用护具。踝关节肌肉力量不足的战友,运动时可佩戴护踝,以加固、支撑踝关节。还可以尝试运动鞋垫,使脚底受力更均匀。

健康讲座

“尾门双路离机,步幅、步速、步频掌握好。”“离机准备时,缩脖含胸,上身往下压……”空降兵某旅空降空投综合训练场上,四级军士长涂焱勇边示范边为连队官兵讲解离机动作要领。在为官兵示范尾门双路机内要领时,涂技师突然双手扶腰,额头直冒冷汗,只好去医院检查。经过核磁共振检查,军医李少坤诊断涂焱勇是腰肌劳损、腰椎间盘突出伴有轻度压迫神经。李医生给涂技师开了药,并提醒他卧床休息,不要负重和长时间站立,以免加重病情。

“长时间进行高强度的伞降训练容易增加腰部负荷。”该部卫生连连长杨明说,无论是伞教员还是跳伞员,长时间离机姿势定型、叠伞训练、背伞负重,都会增加腰部负担。这就需要在伞降训练的各个阶段,做好腰肌和腰椎的防护工作。为帮助大家科学护腰,杨明针对伞降训练的3个阶段,提出一些防护建议。

官兵在进行伞降地面动作训练时,可针对性活动腰部。离机姿势定型时,官兵长时间保持弯腰或弓背状态,腰肌容易疲劳。建议在训练前和训练中通过2个动作活动腰背部肌肉。一是前屈后伸。双腿开立,与肩同宽,双手叉腰,腰部前屈和后伸各5-10次。二是转胯回旋。双腿开立,稍宽于肩,双手叉腰,以腰为中轴,胯先按顺时针方向水平旋转,再向逆时针方向转动,腰随胯的旋转而动,速度由慢到快,旋转幅度由小到大,做10-20次。离机训练结束后,可以两人一组对腰部和背部肌肉进行揉捏按摩,缓解肌肉疲劳。

升空跳伞时,跳伞员的腰部肌肉长时间处于受力、紧绷状态,容易导致腰背肌肉酸痛。因此,官兵进行升空跳伞前应穿戴好护腰。护腰可以有效减少腰椎压迫性负荷,改善腰部肌肉的受力状况,调节运动受力平衡,给腰部提供一定的支撑力,防止腰部扭伤或酸痛。要注意的是,护腰不能长期穿戴,跳伞后或睡觉时应摘下,以免造成腰部肌肉僵硬。

跳伞着陆时,地面风速会对着陆冲击力造成影响,特别是风速大且腿部与地面的着陆角度选择不好时,跳伞员容易发生腰部和脚踝受伤。因此,官兵在

伞降训练 科学护腰

■李建 张洪兵

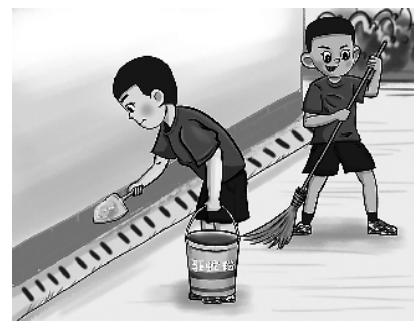
着陆前应充分活动膝盖和脚踝。着陆时做到“三紧一平”,即膝关节内侧并紧、踝关节内侧并紧、两脚内侧并紧、脚掌与地面平行,并顺着着陆惯性进行“软着陆”,以减小着陆冲击力。不能强行站立,否则可能闪到腰,造成腰肌和腰椎损伤,严重的还可能造成腰椎骨折。

此外,杨连长还推荐了吊单杠、拱桥运动、跪姿提膝骨盆后旋、四足支撑超人4个动作,坚持锻炼,可以减轻腰椎间盘内部压力,增加腰部肌肉的耐久性。

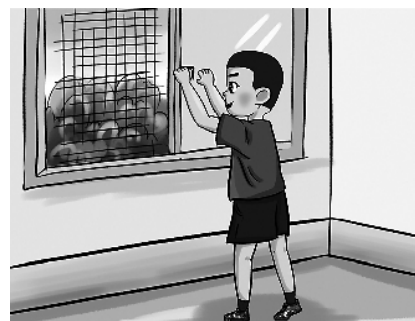
漫说健康

夏季防蛇虫小贴士

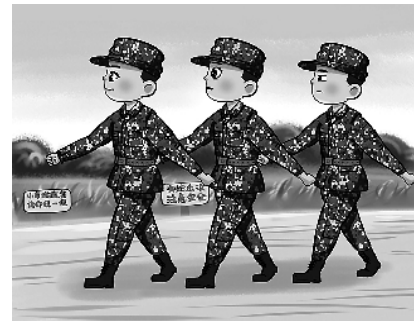
■茅文宽



保持环境卫生,在营区周边撒驱蛇虫药物。



离开宿舍时随手关门,傍晚关上纱窗,防止蛇虫进入。



出行时尽量走平整的大路,勿从草丛中抄近路。



垃圾桶及时清理,防止细菌滋生,以免蛇虫有“窝”可藏。



野外驻训时,带好防蛇虫药物,以备不时之需。



深山里执勤或野外作训时,着长衣、长裤及长筒鞋,避免皮肤裸露在外。



野外执勤时,进入草从前先用棍棒、石块等“打草惊蛇”,驱赶蛇虫。



遇到蛇时,保持冷静,不要惊慌失措或试图抓捕。

健康小贴士

炊事班食材 巧变“救急药”

■赵家炜

野外驻训期间,官兵有时会有一些小病小痛,随身可能没有合适的药物。武警四川总队医院门诊部中医专家周宁为大家介绍,如何将炊事班食材巧变“救急药”。

蚊虫叮咬可用黄瓜、薄荷涂抹。小黄瓜、薄荷有清凉、镇静的功效,将小黄瓜、薄荷切片或捣成泥状,涂抹在蚊虫叮咬处,能有效止痒、消肿。

恶心呕吐吃点姜。姜里含有生姜醇和姜烯酚成分,可以缓和胃蠕动的频率。如果有官兵在驻训期间恶心想吐,不妨把姜捣碎,将姜汁和姜末含在嘴里,或含一片烫过的生姜。

打嗝吃白糖或柿蒂。味道甘甜的食品有镇定功能,可以抑制横膈膜神经的反应,以此缓解打嗝症状。柿子的蒂头能促进肠胃蠕动。取5-6个柿子蒂放入500毫升的水中煮沸,饮用后可迅速止嗝。

淡盐水漱口可缓解咽喉疼痛。感冒时容易出现咽喉肿痛,此时可将1茶匙食用盐加入0.5公升的温水中,差不多接近生理盐水的浓度,每小时漱1次口。但要注意不能吞服盐水,以免钠的摄入量过高。

腹泻吃点苹果、山药。蒸熟的苹果有很好的止泻作用。这是因为苹果中含有果胶,煮过的果胶不仅能够吸收细菌和毒素,还有止泻功效。山药中含有丰富的消化酵素,可帮助消化、稳定肠胃,进而达到止泻目的。需要提醒的是,如果是细菌性腹泻或由病毒引起的腹泻,要马上去医院治疗。

周医生提醒大家,这些方法只能应急,如果症状没有缓解,应尽快就医。



6月中旬,武警广西总队百色支队组织官兵开展实战化战伤救护演练,锤炼官兵的战伤救护与自救能力。图为卫生员在演练现场快速转移“伤员”。 余海洋摄

一起画张“情绪画”

■国家二级心理咨询师 廖蔚

想象自己居然能完成这些看似不可能完成的任务……”渐渐地,一股轻松愉快的氛围在大家中间形成。

突然,我看到一位战士用黑色笔不断地画螺旋线。于是,我邀请他来分享自己的作品。他说:“我画的是大脑,我感觉自己的大脑像这个线团一样,特别混乱。前段时间,我父亲生病了,但我什么都做不了……”说着说着,他的眼睛有些湿润,声音也渐渐弱下去。听到这儿,有战友走过去轻轻拍了拍他的肩膀,鼓励他继续说下去。

在辅导中,我没有过多干预大家,而是让每个人表达和宣泄自己的情绪,带着体验和期待继续进行。“现在请大家深呼吸,想象自己驻训任务结束后的生活,想象得越具体越生动越好。然后将脑海中的画面画下来,与之前的画进行对比。”

“我画的是一群人吃火锅。我特想回去后和大家一起吃顿火锅。”

“我画着画着突然想到奶奶家的一张床,木质的床头还刻着精美的图案。这是很久前的记忆了,不知道为什么就在脑海中浮现。驻训结束后,我打算休假回家看看奶奶。”

…… 刚才那位画黑色螺旋线的战友重新画了一幅彩色的螺旋线。他说:“最

心理咨询室

野外驻训期间,官兵远离营区、训练强度加大、生活相对单调,心理状态也在发生变化。为帮助战友缓解压力、释放情绪,我组织了一次团体心理辅导,带着大家用画笔表达情绪。

首先,我请大家选择自己喜欢的颜色,用画笔把驻训期间印象深刻的感受或体验画出来,尽可能将颜色涂满整张画纸。不强调整画技术,只选择能代表个人感受的颜色或简单的图形即可。

大约过了15分钟,战友们开始分享自己的“情绪画”。一位战友说:“外训可不是观光旅游,日晒雨淋那是家常便饭。我一起想起刚开始挖灶台、搭帐篷的场景,就特别激动。我画的这整片绿色就是我们搭的绿帐篷。”另一位战友分享道:“我画的是蓝天。我们刚到达营地那天,我就被头顶的蓝天惊呆了,真的太美了。”

两位战友的分享打开了大家的话匣子,战士们开始热烈讨论自己驻训生活的困难和收获。一位年轻战士说:“我是第一次参加外训。如果没有外训,我就无法体会风餐露宿的滋味,也无法体验野外生存的艰难,更不敢

