

# 科学防治骨关节损伤

■范海雄 陈延山

## 健康话题

近段时间,无锡勤勤保障中心第906医院骨关节运动医学门诊接诊了不少关节扭伤的新兵。为帮助战友科学预防训练伤,该科主任陆志凯整理了3种常见骨关节损伤的防治方法。

### 踝关节扭伤

【案例回顾】海军某部战士小李跑步时不小心崴了脚,脚踝处疼痛肿胀,医生诊断小李为踝关节扭伤。

【病情解读】踝关节扭伤是指在外力作用下,踝关节忽然向一侧活动,且超过其正常活动度,引起关节周围软组织(如关节囊、韧带、肌腱等)撕裂。轻度踝关节扭伤仅有部分韧带纤维撕裂,重度踝关节扭伤可使韧带完全断裂,甚至发生关节脱位。

如果官兵训练时出现踝关节扭伤,应停止训练,对扭伤部位进行固定、冷敷,并用弹性绷带加压包扎,以减少渗出、减轻疼痛肿胀。若扭伤严重,出现剧烈疼痛、严重肿胀等症状,应及时到医院检查,根据检查结果,由专科医生进行处理,防止病情加重。

预防踝关节扭伤,官兵可做好以下几点:训练前充分活动踝关节,如做提踵跳、单腿提踵等动作,刺激脚踝部肌肉。平时可通过踮脚蹲起、脚踩写字母等方式锻炼脚踝力量,增强脚踝灵活性。训练时选择合适的鞋子,合适的鞋子能有效缓冲地面对下肢的冲击力。尽量在平整场地训练。石头、凸起的路面、坑洞等都可能造



成脚踝扭伤。建议战友在塑胶跑道、训练场等平整场地训练,如果条件不允许,可以先通过慢跑的方式熟悉场地。此外,脚踝扭伤后,被撕裂的韧带会变得松弛。若战友曾扭伤脚踝,要多加注意,可以穿戴护踝支具,避免再次扭伤。

### 膝关节扭伤

【案例回顾】陆军某部战士小章进行蹲下起立训练时左膝关节疼痛,休息后疼痛缓解,再次训练时疼痛加剧。去医院检查后,小章被诊断为“左膝关节半月板损伤”。

【病情解读】膝关节扭伤是指膝关节软组织(如肌肉、肌腱、韧带、血管等)、半月板损伤,主要表现为损伤部位疼痛、肿胀、关节活动受限。剧烈运动或负重时姿势不当、运动中突然加速或

减速,跳跃落地的冲击力过大等都可能造成膝关节扭伤。

为避免膝关节扭伤,官兵平时可适当活动膝关节,如通过直腿抬高、靠墙静蹲等运动锻炼大腿股四头肌,增加膝关节的稳定性;在不负重或者低负重状态下,进行膝关节屈伸、膝关节内外旋等锻炼,维持和提高关节活动范围,增强软骨代谢功能。此外,官兵训练时要掌握正确姿势,把握运动强度,条件允许的情况下,可以佩戴运动护具。

如果官兵出现膝关节扭伤,可在医生指导下服用活血散瘀、消炎止痛药物,以减轻疼痛和炎症。同时,正确热敷和冷敷。原则上膝关节扭伤3天内可以冷敷,3天后可热敷。如果膝关节扭伤严重,影响活动,需到医院拍X光片或进行磁共振检查。膝关节扭伤患者应适当减少户外活动,增加休

息;注意膝部的保暖防寒,避免雨淋和冷水浸泡;多吃蔬菜、鸡蛋、水果、大豆等食品;体重过重时健康减肥。此外,还可进行恢复训练,如双腿伸直平坐于床上,交替用力、反复抬高,以增强软组织的耐磨性能。

### 急性腰扭伤

【案例回顾】联勤某部战士小周在30米蛇形跑时扭到左腰,当天晚上疼痛难忍。医生检查后诊断为“急性腰扭伤”。

【病情解读】腰部急性损伤包括肌肉、韧带扭伤及关节扭伤,多因外力原因导致。有的新战友入伍前缺乏锻炼,肌纤维不发达,如果腰部长时间受力,易造成腰部扭伤。官兵出现急性腰扭伤后应尽量减少活动,卧床休息时睡硬板床,以支撑腰部。受伤24小时内用冰袋对疼痛处进行冰敷。如果没有冰袋,可用冷水、湿毛巾反复冷敷,以防损伤处肿胀充血。48小时后可进行热敷、物理治疗等。此外,官兵可以在医生指导下服用消炎止痛药物或局部使用膏药。扭伤早期切忌按摩,否则会加重局部水肿症状。如果损伤严重,如出现深层出血、局部严重肿胀、活动受限,应及时到医院就诊。

预防急性腰扭伤要注意以下几点:适当进行针对性训练,如通过靠墙深蹲、架桥训练等方式增强腰部肌肉力量;训练前通过腰部伸展运动充分活动腰部肌肉;训练时循序渐进,强度由小到大、动作由易到难,避免腰部突然发力,超出身体承受范围;搬运重物时采取正确姿势,保持半蹲位、腰部挺直,以下肢力量为主,不要直接弯腰起身,以防拉伤腰部肌肉。

# 莫忽视新战友的心理健康

■刘含钰

“十八岁十八岁,我参军到部队……”金秋时节,怀着豪情壮志和美好憧憬,又一批有志青年来到火热军营。当下,新兵大多是00后,多数人从小生活条件较好,来到军营后,面对紧张的军事训练、严格的日常管理,可能产生失落、焦虑、厌倦、逆反等心理反应。这些心理反应虽非心理疾病,但若不及时疏导和调适,不仅影响新兵成长进步,降低新训质量,还可能给将来遂行军事任务埋下隐患。新兵阶段是军旅生涯的起步期,最需要精心引导和栽培。因此,关注、关心、关爱新兵的心理健康至关重要。

毋庸置疑,绝大多数单位和新训干部骨干将心理健康作为一项重要工作,但也有个别单位和新训干部骨干对新兵的心理健康关注不够。有的认为新兵出现心理不适在所难免,过些日子就好了,不去管;有的发现新兵的不良心理反应后,片面认为是医生的事情,不愿管;有的虽然热情高,但对心理知识不了解,把脉不细,不会管。对新战友心理健康的忽视,不仅会贻误心理疏导良机,还可能拖成心理疾病。

积极心理学表明,一个人越努力用心去做什么,就越可能变成现实。面对新战友可能出现的不良心理反应,单位和新训干部骨干需高度重视、措施得当,才能提高新兵的心理健康水平与面对挑战时的承受能力、恢复能力、适应能力。

“禁微则易,教末者难”。早预防、早发现不但成本低,而且疏导起来相对容易。作为离新兵最近的人,新训干部骨干最容易发现新兵的细微变化。活泼的战友突然沉默寡言了怎么办?考核遇挫后破罐子破摔怎么办?平时性格温和突然成了暴脾气怎么办……这就需要每名新训干部骨干掌握必要的心理学知识,及时破解新兵的“心灵密码”,开展有效的心理疏导,将心理问题解决在萌芽状态。

严重的心理疾患需要专业技术手段干预,一般性的心理问题可以通过自我调适实现自愈。单位和新训干部骨干开通心理疏导渠道,让新战友进行自我心理“按摩”,能有效减轻新战友的心理不良反应。去年冬季,某新兵基地建立了心理服务网页,网页上包含“怎样尽快融入新集体”“如何面对批评”“自我化解失落心情的几个小窍门”“自我心理调适50法”等新兵日常碰到的心理问题及解决办法,有的还做成视频短片,轻松幽默、直显易懂。不少新兵反映,自我心理调适帮助他们很快适应了军营。除开设自我疏导渠道外,新训干部骨干还应培养新兵正确认识自我、客观评价自我的能力,为自我疏导的实现提供可能。

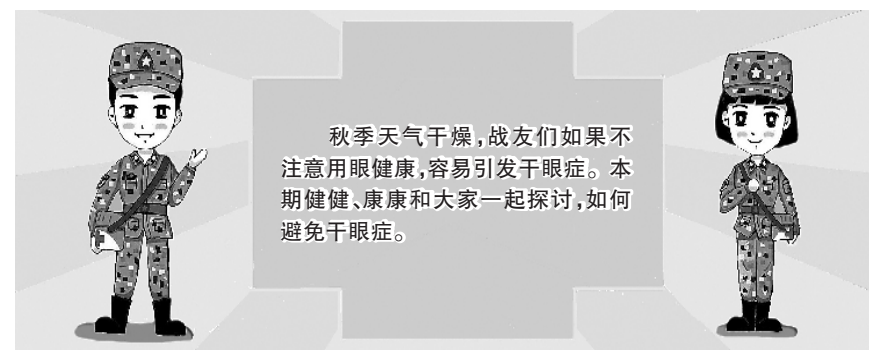
此外,有新训任务的单位可定期开展心理咨询、心理测量和心理治疗工作,为新兵建立心理档案,形成并不断完善心理监测网络;建设集心理咨询、情绪调节、行为训练等多种功能于一体的心理健康中心,常态化开展心理服务,增强对新兵心理问题的预防能力和处理水平。

沟通交流也是心理疏导的重要方法。人本主义治疗师卡尔·罗杰斯在20世纪50年代曾总结出:“来访者要得到成长,需要陪伴,需要有一段安全的、充分接纳的关系。因此,在痛苦的时候,人需要找到一位信得过的朋友陪伴和倾听自己。”新兵初入军营,对周围的人和物都不熟悉。如果新训干部骨干多与新兵沟通交流,做新兵的知心人、倾听新兵的心里话,不仅能带给新兵信任感,还能缓解新兵的心理压力,让新战友在一吐为快的“话疗”中放松心情。

此外,有新训任务的单位可定期开展心理咨询、心理测量和心理治疗工作,为新兵建立心理档案,形成并不断完善心理监测网络;建设集心理咨询、情绪调节、行为训练等多种功能于一体的心理健康中心,常态化开展心理服务,增强对新兵心理问题的预防能力和处理水平。

## 天气干燥,小心干眼症

■张贺 刘盼



## 健康康走军营

【健健】健康,最近有战友说自己眼睛干涩、又痒又疼,长期看电子屏幕后,不适症状更加明显。

【康康】这些战友可能患了干眼症。干眼症又称角结膜干燥症,是由多种因素导致的,以眼睛干涩为主要症状的泪液分泌障碍性眼病。如果战友出现眼部干涩、发痒、异物感、视疲劳、视物模糊、畏光、灼痛等症状,而且休息后不能缓解,很可能是患了干眼症。干眼症及早干预,否则可能造成角膜上皮角化,严重时会引起角膜溃疡,甚至导致失明。

【健健】干眼症是怎么引发的?

【康康】造成干眼症的原因有很多。长时间使用电脑、手机等电子产品,长期佩戴隐形眼镜、美瞳;空气干燥、环境污染以及大风天气;结膜炎、睑缘炎等眼部疾病以及糖尿病、干燥综合征、风湿性关节炎等全身性疾病都可能引发干眼症。

【健健】战友平时应如何预防干眼症呢?

【康康】注意用眼卫生,勤洗手,不随意用手揉眼。记住20-20-20口诀,即用眼20分钟后,抬头远眺20英尺,也就是6米外,20秒以上。战友眼睛疲劳时可以做眼部按摩,刺激眼周穴位,或者眨眨眼睛,帮助眼睛保持水润,以预

防和缓解干眼症。此外,要注意饮食,多吃新鲜蔬菜、水果,尤其是富含维生素A的食物。

【健健】如果战友已经患了干眼症,该如何治疗呢?

【康康】干眼症症状分为间歇性和持续性两种。如果战友偶尔有眼干情况,可用干净的温毛巾热敷;若已经影响到正常生活,应及时就医。就医时要到正规医院就诊,不要到没有医疗资质的机构。

【健健】我发现许多战友眼睛不舒服时会滴眼药水,这样有效果吗?

【康康】如果战友是轻度干眼症,合理使用眼药水是有效果的。如果患有中重度干眼症,特别是因睑板腺功能障碍引发干眼症,只滴眼药水不仅没有效果,还可能破坏脂质层,加重病情。此外,眼药水中含有防腐剂及其他化学物质,滥用会损伤眼角膜、结膜细胞。建议战友出现眼病不适后及时就医,遵医嘱,小心用药。

【健健】长时间使用电子产品易导致眼部不适。战友使用电子产品时应注意哪些事项?

【康康】从健康角度考虑,使用电子产品时要坚持“宁大勿小”的原则,选择顺序依次为投影、电视、电脑、平板电脑、手机。另外,建议大家减少电子产品的使用时间,多进行丰富多彩的文体活动,既能放松心情,还可以防止干眼症。

## 巡诊日记

## 秋季防护需注意

■许相鹏 周瑞博

“我这几天上吐下泻,浑身无力。”前几日,武警河南总队周口支队军医师超峰巡诊时,下士小王对他诉说。军医师超峰得知,前两天小王参加体能训练后又打了一场篮球,晚饭后才换上湿衣服。当晚,他感觉自己头疼乏力,还开始拉肚子。

眼下秋意正浓,战友们如果不注意日常防护,容易受凉感冒,出现头疼、脑热、腹泻等症状。为此,军医师超峰提出3点秋季防护建议。

**及时增添衣物。**秋季气温降低,昼夜温差较大,官兵如果不注意添衣保暖,容易引发感冒。建议战友训练前不要脱太多衣物,应充分热身,待身体微微出汗后再脱下外套、毛衣等衣物进行训练。训练后及时换上汗湿的衣服,并注意保暖,切忌穿着湿衣服在冷风中逗留,以防身体着凉。

**少吃生冷食物。**天气转凉,人体新陈代谢变慢,消化能力减弱。如果战友过食生冷、辛辣刺激的食物,会加重肠道负担,造成消化功能紊乱,引发胃肠道疾病,最常见的就是腹泻。战友在秋季要注意饮食,定时定量用餐,尽量避免过冷、过辣等刺激性食物,多吃羊肉、海带、白萝卜等温补的食物,以滋养肠胃。

**注意补水。**秋季气候干燥,空气湿度低、风力大,汗液蒸发较快,如果官兵不注意补充水分,容易出现口干、咽喉肿痛等症状。因此,战友应及时补水,少量多次,有条件的还可以在训练结束10-15分钟后喝一些淡盐水,促进体能恢复和全身血液循环。此外,可以适当多吃些梨、苹果和新鲜蔬菜,以滋阴润燥、生津止渴。



近日,新疆军区某团在大漠戈壁开展实战化救援演练,以提高后勤官兵在陌生环境下的救援能力。图为官兵正在转运“伤员”。

周家俊摄

## 木马训练,落地需谨慎

■贺林 张翔

## 健康讲座

最近,武警某部军医唐梦梦连续接诊了几名膝关节扭伤的战友。唐军医师超峰得知,他们都是在进行木马三练习时受的伤。有的战友刚接触木马训练,心里恐惧,跃过木马后难以及时调整平衡,导致落地不稳;有的战友陷入“跳得越高、成绩越好”的误区,只注重“过马”时的安全防护,忽略了落地后的姿势调整,造成脚踝、膝关节扭伤。为避免官兵在木马训练中受伤,唐军医和该课目教员商讨后提出几点建议。

**克服心理障碍。**木马三练习作为高难度课目,空中滞留时间较长,加上速度快、落地远,留给战友们的反应时间极短。不少初学者面对难度较高的木马训练,会出现恐惧、慌乱等心理,导致踏板时不敢发力、前冲速度不够,身体不能完全跃过木马,与木马末端

碰撞后失去平衡摔倒。建议官兵进行木马训练时,先利用训练垫进行辅助练习,通过逐渐增加训练垫高度,帮助自己建立信心、克服心理障碍。待能安全跃过与标准木马高度相同的训练垫后,再进行下一步训练。

**控制跃起高度。**为了在落地前完成“挥臂挺身”动作,不少战友会刻意提升跃起高度,以留足反应时间。但如果战友跳得过高,再加上身体的前冲惯性,落地时会对膝关节产生巨大冲击力,使膝关节过度外展,导致韧带受伤。战友跃起时应根据自身情况选择合适的高度,确保能顺利通过木马。特别是身体协调性较弱的战友,应循序渐进,可适当降低木马高度,并通过单腿平衡站立、左右平衡纵跳、转身开合跳等动作进行协调性训练。

**选择正确的落地姿势。**落地时双脚过直、脚跟着地,身体后仰等都会使膝关节或踝关节过度受力,造成关节损伤。如果战友跃过木马后不能及时调整落地姿势,落

地后容易失去平衡。建议战友落地时身体略微前倾、弯腰弓背,双腿主动屈膝,膝盖尽量正直向前,不要过度内扣,按照前脚掌到全脚掌的顺序着地,让髋关节、膝关节和踝关节三者协调工作,以减少韧带和关节结构受力。落地时双手前伸保护头部。

**增强关节周围肌肉力量。**人体的膝关节和踝关节相对脆弱,关节周围肌肉力量不足容易使关节受伤。建议战友平时采用弓箭步蹲、相扑式深蹲、贴墙蹲起的方法锻炼关节周围的肌肉群。要注意的是,膝关节受伤后不能再进行跳高、跳远、折返跑等剧烈运动,尽量不要屈腿,以减少膝关节受力,防止造成二次伤害。

此外,官兵进行木马训练时要循序渐进,不能急于求成,可以根据自身情况佩戴护膝、护踝、髌骨带等防护装备,以减轻关节压力。如果在训练过程中受伤,应立即停止训练,及时前往医院进行检查。

