

新训·健康话题

科学防护, 远离跑步训练伤

■白雪桦 梁媛媛



姜晨绘

跑步训练是军事体能训练的主要内容之一。战友们进行跑步训练时, 如果身体机能储备不足、训练负荷较大、技术动作不到位、防伤意识薄弱等, 容易造成训练伤。

常见的跑步训练包括3000米跑、折返跑、蛇形跑、障碍跑等。不同类型的跑步训练对官兵的身体素质要求不同, 容易出现的训练伤也各有特点。

战友们在进行3000米跑时, 下肢骨骼、关节等需要持续承重和屈伸。如果训练时间过长、强度过大, 可能使关节负荷超过生理承受范围, 导致膝关节、小腿与足踝部发生慢性损伤。常见的慢性损伤有髌骨软化症、胫骨骨膜炎、胫骨疲劳性骨折、足底筋膜炎等。髌骨软化症主要表现为髌骨周围疼痛, 跑步、上下楼梯、下蹲时疼痛症状加重。胫骨骨膜炎与胫骨疲劳性骨折主要表现为小腿局部疼痛, 活动后加重, 休息后可减轻。有的战友跑步时, 感觉小腿前外侧肿胀、疼痛, 很可能是胫骨骨膜炎或胫骨疲劳性骨折, 应及时就医。足底筋膜炎主要表现为足跟或足中部疼痛。如果跑步时间过长, 足底肌肉及筋膜长期处于高负荷状态, 容易造成足底软组织损伤。

战友们在进行100米冲刺、折返跑、蛇形跑等训练时, 需要快速完成屈膝与蹬伸动作, 这就要求下肢肌肉爆发式用力。如果训练时用力过猛, 容易造成急性肌肉拉伤, 如臀大肌拉伤、大腿后侧腓肠肌拉伤、小腿三头肌拉伤。

障碍跑对身体的灵敏性和协调性要求较高。战友们通过障碍时要进行

跳跃、落地等动作, 如果身体协调性较差, 技术动作不到位, 可能出现落地不稳的情况, 引起膝关节、踝关节急性扭伤, 甚至发生骨折。

若战友们在训练过程中不慎发生训练伤, 应及时采取正确的处理措施, 以控制损伤的发生发展。当发生肌肉拉伤、关节扭伤等急性损伤时, 应遵循保护、休息、冰敷、加压包扎、抬高患处的处理原则。以踝关节扭伤为例, 发生扭伤时应停止训练, 在战友的帮助下转移至安全位置, 然后将患侧肢体抬至凳子、椅子等高处, 并用绷带对踝关节进行包扎。包扎时不要过松或过紧, 注意检查远端脚趾皮肤的颜色、温度, 确保绷带没有压迫神经或阻断血流。同时, 用冰袋对患处进行冰敷, 建议每次敷15~30分钟, 1~1.5小时重复1次。如果感觉局部过冷、疼痛, 可取下冰袋, 休息一段时间后再冰敷。完成上述处理措施后, 应前往医院进一步检查, 并遵医嘱进行恰当的物理或药物治疗。疼痛和肿胀症状缓解后, 损伤部位可能出现肌肉无力、关节僵硬等情况, 建议积极进行肌肉力量训练、关节活动度训练、肌肉柔韧性训练、本体感觉训练、运动协调性和灵活性训练等, 以恢复至受伤前的运动能力。

当发生慢性损伤时, 可根据损伤部位和疾病特点佩戴合适的护具。髌骨软化症患者可以佩戴具有稳定髌骨功能的护膝或髌骨带; 胫骨骨膜炎患者可用小腿加压套固定小腿, 以减轻酸胀感; 足底筋膜炎患者可使用具有足弓支撑功能的运动鞋垫, 以减少足底压力, 缓解疼痛。通常建议只在训

练时佩戴护具, 不需要运动或病情缓解后不建议佩戴, 防止对护具形成依赖。佩戴护具时要贴合身体, 不能明显妨碍肢体运动。

此外, 要积极进行损伤部位和相邻关节的功能训练, 增强关节周围肌肉力量和稳定性, 防止损伤进一步发展, 同时预防疾病复发。如出现髌骨软化症等膝关节损伤, 可先进行股四头肌力量训练, 增强膝关节的稳定性。静蹲练习是加强股四头肌力量的常用方法。背靠墙, 双手叉腰, 在膝关节无痛的状态下静蹲, 持续30秒至1分钟。静蹲时脚尖朝向正前方, 小腿与地面保持垂直, 膝关节不超过脚尖。膝关节的慢性损伤常与髌关节稳定性不足及力量薄弱有关。因此, 除股四头肌力量训练外, 还要适当进行臀部肌肉力量训练, 如下蹲走。双手背在腰部保持半蹲姿势, 在下蹲状态下双脚交替向前或向侧方走。10~15步为1组, 每次训练3~4组, 每周进行3~4次。注意训练应在无痛或微痛状态下进行。

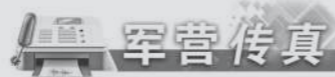
大部分训练伤是可防可控的, 通过科学训练和有效预防, 能将训练伤控制在合理范围内。战友们们在跑步

时应尽量选择专业的训练场地, 以减少下肢骨骼和关节受到的冲击力; 跑步前做好热身运动, 如高抬腿、波比跳、半蹲起等; 跑步时可选择鞋底柔软且带有一定足弓支撑的运动鞋; 跑步后可以通过相互按摩、下肢肌肉静态牵拉、滚泡沫轴等方式进行放松, 以减少肌肉酸痛, 恢复肌肉弹性。训练过程中注意适当休息, 防止机体过度疲劳。

不同类型的跑步训练还要进行针对性预防。进行3000米跑时要把握好呼吸节奏, 掌握正确的跑步技术动作。跑步过程中尽量保持躯干正直, 不要过度左右摇摆, 控制步幅不要过大, 适当加快步伐频率。平时加强下肢力量训练与核心力量训练, 如平板支撑、弓箭步蹲等。进行蛇形跑、折返跑时应更加注意训练前的准备活动。跑步前可以通过下肢动态拉伸、半蹲跳等方式全面激活神经与下肢肌群, 避免由于肌肉黏滞性较高、神经兴奋性不足出现肌肉拉伤。平时多进行静态拉伸, 增强下肢肌群的柔韧性。进行障碍跑时应掌握正确的技术动作, 避免因身体动作变形、落地不稳而造成关节、骨骼损伤。

发现伤痛及时就医

■晋蒙 彭帅



周日, 陆军第82集团军某旅训练场上, 新兵小张正在跑步。在前几天的基础体能考核中, 小张的成绩较差, 尤其是3000米跑, 距离及格差了15秒。为了能通过之后的基础体能考核, 小张为自己制订了详细的训练计划。除了日常训练外, 每周进行3次长跑耐力训练和2次力量训练, 周末进行3000米跑测试。

严格落实训练计划一段时间后, 小张的成绩有所提升。但最近训练时, 他经常感觉右足底隐隐作痛, 剧烈运动时尤为明显。担心足底疼痛影响训练, 小张前往卫生连寻求军医的帮助。

值班军医检查后, 诊断小张为右脚踏骨疲劳性骨膜炎, 为小张开了一些活血化瘀的膏药和镇痛药物, 并建议他限制跑步活动。值班军医告诉小张, 疲劳性骨膜炎的发生与运动过量或身体承受负荷过大有关。如果突然增加训练量或持续进行高强度运动, 局部反复劳损, 就可能引起骨膜炎症反应, 进而引发疲劳性骨膜炎。因此, 训练时要循序渐进, 逐步增加运动量。如果训练过程中, 脚部出现疼痛、肿胀、压痛等症状, 应及时就诊, 防止损伤加重。

由于及时发现和治疗, 小张的病情很快得到好转。通过这次经历, 小张调整了训练计划, 不再只追求训练量和训练强度, 而是劳逸结合、循序渐进, 逐步提升自己的训练成绩。

心理讲堂

【心理档案】战士小张因母亲住院情绪低落。最近, 单位组织官兵进行了心理测试, 测试结果显示小张的抑郁指数偏高。小张上网查阅后, 觉得自己符合抑郁症的相关症状, 十分担心, 于是前往医院进行心理咨询。经综合评估, 医生诊断小张为轻度抑郁状态, 属于正常情绪反应。

联动保障部队第904医院心理医生程祺: 抑郁状态和抑郁症的区别很大。抑郁状态是临床中对情绪相关症状的描述, 通常指一般的抑郁情绪。当人遇到不开心的事情时, 会有忧伤、低落等情绪反应, 稍重一点就是抑郁情绪, 一般持续时间较短, 对工作、学习、生活、社交等社会功能影响较小。抑郁情绪分为轻度、中度和重度。轻度的抑郁情绪不会影响人的认知和行为。持续的中、重度抑郁情绪往往伴随行为上的回避和退缩, 容易使人出现注意力下降、自我评价过低、消极悲观等情况, 有发展成为抑郁症的风险。

抑郁症是一种情绪障碍, 属于精神心理疾病, 不仅表现为中度以上、持续的抑郁情绪, 还有明显的行为抑制和退缩, 如不愿与人交流、对什么事情都提不起兴趣、长时间不能正常学习和生活、注意力难以集中、无价值感、反复出现悲观消极的想法等, 甚至伴有躯体症状, 如不明原因的食欲不振、睡眠障碍、头肩部疼痛、肠胃功能紊乱等。从严重程度来讲, 抑郁状态远不及抑郁症。抑郁状态通过积极调整, 可在短期内缓解。抑郁症有严格的临床诊断标准, 需要由专业人员进行评估、诊断, 经专业规范的治疗后, 绝大多数可治愈。如果出现难以承受不良情绪、不能正常工作和学习, 或者有严重的睡眠障碍等情况, 应及时寻求医生的帮助。

面对抑郁情绪, 既不能谈之色变, 也不能视而不见。抑郁情绪持续时间过长会影响机体免疫力。研究表明, 冠心病、高血压、肿瘤、胃肠疾病等多种疾病的发生, 与不良情绪有密切关系。因此, 我们要学会控制与调节抑郁情绪。

避免情绪污染。情绪是可以传染的, 当一个人表现出恐惧或快乐的情绪时, 身边的人也容易感受到恐惧或快乐。出现负面情绪后如果没有及时控制, 容易传染给他人, 从而造成“情绪污染”。战友们要学会控制和管理情绪。当出现负面情绪时, 可以采取冷静思考法, 如暂时停下手中的事情静静地坐一会儿。在冷静思考的过程中, 人会变得更加理智, 然后再用新的、积极的情绪替代负面情绪。

减少消极心理暗示。消极的心理暗示容易让人形成错误认知, 从而加重抑郁情绪。人越是在紧张、焦虑、抑郁的状态下, 越容易受心理暗示的影响。案例中的小张认知和行为为正常, 且主观上有积极改变的意愿, 属于轻度抑郁情绪, 但是如果长时间暗示自己可能是心理疾病, 就容易让抑郁情绪加重。战友们面临困境时, 可

学会自我调节抑郁情绪

■王之辉

以多给自己一些积极的心理暗示, 将关注点放在寻找解决问题的方法上, 而不是可能出现的负面影响上。

学会自我调节。一是寻求人际支持。抑郁情绪较为严重的战友常有的一个问题就是感受不到人际支持。学会正面回应可以改善人际关系, 从而感受到人际间的正向支持。如果察觉自己出现了抑郁情绪, 可多与家人、战友沟通交流, 尝试对他人的事情做出积极回应, 并主动做一些力所能及的志愿活动, 从而减轻孤独无助感。二是善用心理训练技巧。比如通过正念冥想、适当运动、写情绪日记等方式放松身心, 缓解紧张、焦虑等负面情绪。三是学会接受负面情绪。抑郁情绪和愤怒、恐慌、失望等负面情绪一样, 是情感的一部分, 是每个人都可能经历的情绪状态。建议战友们面对负面情绪时, 不要压抑和逃避, 而是接纳负面情绪, 并进行合理宣泄。

科学用药指南②

药物用量莫随意调整

■刘永瑜 本报记者 孙兴维

某部干部老李患有高血压, 一直在服用降压药。近日, 经过多次血压测量, 老李发现自己的血压降至正常水平, 未经医生允许便自行停药, 结果短时间内血压再次上升。

联勤保障部队第909医院药剂科主任陈锦珊介绍, 患者服用药物的有效剂量、最大剂量和极量是根据大量临床试验数据得出的。如果在药物治疗过程中随意调整用药, 不仅会影响治疗效果, 还可能危害身体健康。以高血压治疗为例, 高血压患者一般要长期服用降压药, 使血压保持在一定的正常范围。即便血压一直平稳达标, 也不能随意停药、减药或更换降压药物, 否则会造成血压波动, 甚至

使病情进一步发展。因此, 患者在服药时一定要遵医嘱, 不要擅自增减药量或停药, 尤其是以下几类药物。

降血糖药物。擅自增加降血糖药物的用药剂量, 可能导致低血糖。如果血糖得到控制后立即停用降血糖药物, 很可能使血糖骤然升高。特别是平时应用胰岛素治疗的患者, 如果突然停用胰岛素, 可能引发酮症酸中毒, 出现昏迷症状, 甚至危及生命。

激素类药物。激素类药物多用于治疗哮喘、类风湿关节炎等免疫性疾病, 长期服用会抑制皮质类固醇分泌功能。如果突然停药或减量过快, 会使体内皮质类固醇大量缺乏, 从而出现恶心呕吐、食欲不振、肌无力、低血糖、低血压、休克等症状, 严重的甚至危及生命。

心血管类药物。心血管系统疾病患者在服用抗高血压、抗心绞痛、抗心律失常的药物时, 如果见效后突然停药, 可能导致反跳性高血压、心律失常、心绞痛加剧、心肌梗死。比如长期服用硝酸甘油类药物的冠心病患者, 骤然停药可引起冠状动脉痉挛, 诱发更严重的心绞痛、心律失常。

抗菌药物。抗菌药物主要用于治疗细菌感染引起的炎症, 如中耳

炎、咽炎、呼吸道感染等常见疾病。细菌的生长具有一定的周期性, 且增殖速度很快。如果过量使用抗菌药物, 可能使细菌的耐药性增强, 引发药物不良反应。有的战友在发烧、乏力等细菌感染症状消失后, 会自行减量或停药。然而, 此时细菌感染尚未得到完全控制, 突然减量或停药容易使病情复发, 甚至从急性炎症转变为慢性炎症。战友们使用抗菌药物时, 应在医生指导下, 严格按照疗程服用。

抗结核药。结核杆菌具有耐药性和顽固性, 短时间内难以治愈, 通常需要较长时间的联合用药。如果过早停药, 结核病菌易反复发作, 甚至使病情加重。

此外, 小孩、老人、孕妇及肝肾功能不好的人群, 药物代谢功能较差, 更容易出现药物不良反应, 要谨慎用药。如果用药过程中出现严重不适, 应及时停药, 并咨询医生或药师。如果经药物治疗后病情有所好转, 应遵医嘱减药或停药。药量调整一般取决于疾病种类、具体病情、药物性质以及患者的个体差异等。患者在停药时, 应经医生全面评估后, 遵循减量-适应-再减量-再适应的原则, 缓慢安全地停止用药。



新疆军区某部在高原驻训场设立口腔诊室, 为驻训官兵进行口腔健康检查。

李鹏东摄

近日, 联勤保障部队第904医院组织专家医疗队, 为高原驻训官兵提供健康巡诊服务。图为专家医疗队在巡诊途中。

李仕兴摄

