



• 论 著 •

军校学员运动损伤后进行水中康复训练探讨

陈 冠

(陆军步兵学院 江西南昌 330000)

摘要：目的：军校学员在日常训练、训东中，出于各种原因常常伴随身体损伤，并且在训练运动中受伤比例较高。军校学员在校四年需接受不间断的军事基础训练，军事体育训练等，而不同的军事训练也可能导致学员各身体部位发生损伤，轻者稍有不适治疗后很快恢复，重者则尽可能导致学员原有运动水平下降，因此加强军校学员运动损伤后的康复训练至关重要。本文分析了水中康复训练的特点，并对常见运动损伤进行的水中康复训练进行探讨。

关键词：军校学员；运动损伤；水中康复训练

中图分类号：R256.12

文献标识码：A

文章编号：1009-5187 (2018) 06-052-01

在军队院校各项军事体育训练、军事训练训练中，军校学员出现运动损伤是十分常见的现象，军校学员在校四年期间进行各种基础素质的运动时，不同军事体育项目可能会导致学员不同身体部位受到不同的运动损伤，如400米障碍训练中，在翻越高墙、跳下高板、跨越壕沟等项目中，极易导致学员出现膝关节、踝关节损伤，如前后交叉韧带、膝关节结缔组织损伤等。根据学员受伤情况，其复原时间和程度也存在差异，对学员日常生活学习、军事素质锻炼等产生巨大影响[1]。

1 水中康复训练特点

水中康复方法经过长时间的发展和完善，已经成为运动员职业训练和康复训练的重要方式，涉及的运动损伤康复项目众多，包括肩部、腕部、腰部、膝关节、踝关节损伤等，利用水的自然特性、天然属性可以充分修复和治愈患者损伤部位。在水中，学员可处于明显失重状态，损伤部分所承载压力减轻，进行柔性训练则可以大大降低患者疼痛感。水中康复训练更能激发受伤学员康复运动兴趣，缩短恢复时间[2]。

1.1 水中活动人体符合特点

在水中，学员身体因水的浮力使其处于失重状态，康复训练中的震动冲撞等明显减少，其受伤部位所承载的压力也会明显减轻，使得受伤人员既可以保证较高的康复训练强度，又可以减轻高强度康复训练身体的负荷，通过水的特性减轻训练负荷，促进损伤康复。

1.2 水中活动的体能特点

在陆地上进行运动时，运动者肌肉在不停的被拉伸再复原，这种被外力作用而拉长的特性被称为肌肉伸展性，与关节运动幅度有关，对于防止肌肉拉伤有明显作用。但在陆地上进行肌肉伸展训练时，容易产生不适感，甚至出现肌肉拉伤。而在水中，肌肉的支撑作用减轻，也导致了运动员肌肉会更加放松，且对运动员平衡能力要求更高，其肌肉拉伸效果更为显著[3]。

2 军校学员常见运动损伤的水中康复训练

2.1 肩部损伤的水中康复训练

在军校军事素质训练中，任何军事体育训练项目都可能导致军校学员出现碰撞、摔倒的情况，而碰撞、摔倒的部位常集中在学员肩部，因此可能出现肩部损伤，如肩关节脱位。而针对这类型运动损伤，训练员可以根据学员肩部损伤情况采取有效的水中康复训练方法，促进学员肩部的康复，如采取抱球下压、哑铃推拉、拉力前平举、转肩、深水慢跑等水中康复训练方式，针对性促进其肩部损伤的恢复。针对一般的肩关节损伤，训练员可将康复训练计划分为前、中、后期，随着康复期的推进加强训练强度，根据学员恢复情况适当增加训练次数、训练时间等[4]。在康复初期，以负荷较小的训练方式为主，进行重复训练，待学员适应后适当增强训练强度，进行适当阻抗训练、韧性训练等。在对肩部损伤学员进行水中康复训练时，要注意学员对水的适应程度，并讲明注意事项，提高学员配合训练程度。例如：水中行走训练中康复这保持身体直立、伸展背部，扩胸过放慢、转肩

保持手臂与肩平行等。

2.2 肘部、腕部损伤的水中康复训练

在军事体育训练中，学员出现肘部损伤和腕部损伤是较为常见的，虽然其中大部分损伤较轻，经过康复训练后基本恢复，但也存在损伤严重导致学员运动水平下降的情况。对于肘关节损伤学员，根据学员损伤情况制定康复训练计划，采用提肘下压、直臂下压球、向后推水、深水慢跑、拔腕等水下康复方式。在康复训练初期，采用负荷较小的拔腕方式进行训练，尽可能减轻学员疼痛感，促进手腕恢复。训练者应该根据患者关节疼痛缓解情况调整训练计划，随着学员疼痛承受能力的提升适当加强训练强度，循序渐进，保证训练安全性。

2.3 腰背部损伤的水中康复训练

在军事素质各项训练中，学员还容易发生腰背部损伤，且因为复杂特殊，学员自身很难顾及，且腰背部损伤原因复杂。针对腰背部损伤的学员，训练员可以根据学员损伤原因采取相应的水中训练方法，缓解学员腰背部疼痛，促进其腰背部损伤恢复，采用如哑铃举腿、原地蹲起、水中悬挂、侧踢腿、摆髋、顶髋等水中康复训练方式，根据学员腰部损伤程度设定训练负荷，逐渐增强，促进学员康复。

2.4 其他运动损伤的水中康复训练

膝关节损伤、踝关节损伤等也是学员在军事训练中常见的运动损伤，针对膝关节损伤学员，采取如提膝、弓步行走、后踢腿、拉力前踢腿、抱球下蹲等水中康复训练方式，针对踝关节损伤学员采取如踝内旋、外旋，勾脚行走、脚尖行走、单腿踏跳等水中康复训练方法。



膝关节损伤水中康复训练图

3 结语

总之，军校学员在军校四年的军事素质基础训练、军事体育项目训练中容易发生如膝关节、踝关节、肩部、腰背部、肘腕部等常见运动损伤，采用相应的水中康复训练方式，利用水的特性和天然属于能有效促进学员损伤部位的康复，尽快恢复到训练中。

参考文献：

- [1]刘畅,彭细华.军校学员运动损伤后进行水中康复训练研究[J].中国校外教育旬刊,2015(22).
- [2]黄梓航.军校学员训练致上肢损伤住院后的心理康复治疗效果[J].实用医药杂志,2014(7):625-626.
- [3]董柔,杨华.水中康复方法用于运动损伤的研究[J].医学美容美容旬刊,2015,24(6).
- [4]王冬玲.军校门诊关于膝关节训练损伤的康复护理体会[J].健康前沿,2016,23(4).