



军训学员训练伤中的解剖学因素分析

陈冠彤

(陆军步兵学院 江西南昌 330000)

摘要:军校是培养优秀军人的一个重要场所,因此对军校的学员进行军训训练,有利于促使军校在人才培养方面质量的进一步提升。但是在对学员进行军训的过程中存在着强度和难度过大方面的问题,就会导致军校学员在训练的过程中出现受伤的情况,会对军训的顺利开展造成一定的影响。因此本文从解剖学角度出发,探讨了军训学员训练伤的解剖学因素和改善军训学员训练伤的解剖学建议。从而通过这种方式,为受伤学员的康复提供可以借鉴的思路,有利于减少军训期间的训练伤的发生。

关键词:军训学员;训练伤;解剖学因素

中图分类号: R256.12

文献标识码: A

文章编号: 1009-5187 (2018) 06-269-01

0.引言

军训训练伤是军校学员们在军训期间由于诸多因素的影响而产生的一种伤病,虽然伤病不会对学员们的身体健康造成太大的影响,但是对于军训的正常开展有着一定的影响,会使得军训的质量在一定程度上出现下降的问题。因此如何防治军训学员们的训练伤,已经越来越受到了军校的重视,并且还在对相关因素进行探讨期间,通过解剖学的角度进行了相关原因的探讨。而学员们出现军训训练伤的主要解剖学因素,则主要包括了以下几个方面。

1.军训学员训练伤的解剖学因素

1.1 军校设置的训练强度过大

学员们在进行训练的过程中面临的训练强度过大的问题,是当前学员们在训练中所共同面临的一个问题。随着我国军事实力的提升,军校为了提高学员们的训练质量,通常都会知道学员们进行主要科目的针对性的训练。而这其中,5000米跑作为军训期间的主要训练科目,进行这一科目的针对性的训练,不仅有利于在一定程度上促进学员们训练质量的提升,同时还能够保证军训训练工作的顺利开展[1]。但是在实际的训练过程中,由于5000米跑对于学员们来说有着较大的训练强度,并且如果在训练期间缺乏科学的训练手段,或者得不到充分的休息,就会导致学员们在训练的过程中过度疲劳的情况,甚至还会出现因为关节活动度超过安全界限而导致的疲劳性损伤、扭伤和应力性损伤,会对学员们训练工作的开展造成一定的影响。扭伤和应力性损伤详见图1。



图1 扭伤和应力性损伤

1.2 场地因素的影响

军校在指导学员进行军训时,通常都会准备适用于学员进行训练的场地指导学员进行训练。但是如果为部队准备的训练场地存在着严重的质量方面的问题,就会对部队训练的开展造成严重的影响。比如训练场地在范围方面存在着过于狭窄的问题。如果训练设施布置的过于拥挤,就会导致学员们在进行作战训练期间无法有效施展训练战术,致使训练质量无法得到有效的提升,并且还会对学员们的生命安全造成一定程度的威胁。

1.3 天气因素的影响

同时在进行训练期间,由于学员们所进行的训练都是以露天训练为主,因此所进行的训练很容易受到天气因素的影响。比如学员们在

进行训练期间出现了下雨的情况,虽然过了一段时间后天气情况转好,但是由于场地过于湿滑,就会导致学员们在训练期间容易出现跌伤等方面的问题,并且还会导致学员们出现肩关节的脱臼和撕脱伤等方面的伤病,对于学员们训练的开展有着一定的影响。

2.改善军训学员训练伤的解剖学建议

由于相关问题的影响,致使学员们在进行训练的过程中出现了训练受伤的情况,致使学员们自身的身体健康受到严重的影响。因此为了促进学员们身体健康的进一步恢复,需要为受伤的学员做好伤后的护理工作。而采取的护理措施,则包括了以下几个方面。

2.1 做好患肢的包扎工作

通常情况下,要想采取有效的措施对军训学员们的训练伤进行改善,就需要采用石膏、夹板固定的方式做好学员们训练伤的包扎工作。但是如果在包扎的过程中存在着质量方面的问题,就会导致学员们感到疼痛和不舒适,不利于学员们伤病问题的改善。因此在对学员们的患肢进行包扎的过程中,应确保松紧度合适,以避免在对患者进行包扎时出现回流血液不畅的问题,进而导致患者心理应激,影响患者的康复[2]。因此为了促进学员们的身体健康,需要采取合理的包扎方式对患者进行包扎的工作,有利于患者伤病情况的良好,从而更好的帮助患者进行疾病伤病的治疗。

2.2 做好运动前的适应性热身的工作

通常情况下,军校在对学员进行军训期间,要想保证训练的质量,就需要通过循序渐进的训练方式指导学员进行训练。并且在指导学员进行训练时,不仅要保证训练的强度、强度的提高,同时还要保证学员们拥有一定的适应性训练时间。从而通过这种方式,帮助学员们避免肌肉、关节因未达到最佳运动状态即提高难度造成训练损伤。而学员们出现训练损伤的主要原因,部分是因为在12月、1月和次年3月期间温度气温相对较低造成的。并且如果在低温中训练不重视对身体的多环节热身,就难以提高自身肌肉温度,不利于学员们身体激活与唤醒训练,从而对训练工作的开展造成一定的影响。因此为了让学员们在训练课开始之前在生理与心理都拥有足够的准备时间,就需要指导学员进行适应性的热身工作,有利于军训工作质量的持续提升。

3.结语

综上所述,根据解剖学研究显示,军校的学员之所以会出现训练伤方面的问题,主要是因为军校设置的训练强度过大的问题造成的,同时还有场地和天气因素的影响,致使学员们在训练期间出现了训练伤。因此为了帮助患者避免受到伤病的影响,需要采取有效的措施,通过做好患肢的包扎工作,以及指导学员们做好运动前的适应性热身的工作。从而通过这种方式,促进军校学员的进一步发展。

参考文献:

- [1]雷育黎,贺南,芦俊晓.400米障碍训练中训练损伤产生的原因及对策[J].空军医学学报,2014,10(1):30-32.
- [2]黄梓航,仓宝成.军训学员训练伤中的解剖学因素[J].解剖学杂志,2017,5(6):497-499.