



军校学员常见军事训练伤预防方法小结

冯明超 (陆军步兵学院)

摘要: 军事训练是部队和院校的中心工作之一,也是军队形成战斗力的根本途径之一。在习主席发布开训动员之际,全军积极响应号召,发扬“一不怕苦、二不怕死”的战斗精神,努力锻造召之即来、来之能战、战之必胜的精兵劲旅。与之相对,随着院校军事训练要求的提高,训练伤病问题也逐渐浮现,为了避免非战斗减员,进行军事训练伤预防显得尤为重要。

关键词: 军校学员; 训练伤; 预防

中图分类号: R85 **文献标识码:** A **文章编号:** 1009-5187 (2018) 05-311-01

一、军事训练损伤预防基础理论

军事训练是体与智的结合,通过将身体各个系统协调一致从而实现提高,但当训练不合理或失误时,就会影响身体机能进而产生损害引起训练伤。军事训练损伤就是指由训练强度、内容、方法、环境等因素,直接导致参训人员组织器官功能障碍或者病理改变的系列损伤,简称“军训伤”。随着部队现代化的提高,机械化、自动化的发展一方面减轻了士兵的体力劳动,但各种新的武器装备也给士兵的带来了更大的负担,如举高、组装、推拉等等。而军事院校作为军事人才培养一线,本着训战结合理念,军事训练的强度和难度越发向部队靠拢,近年来,出现军事训练损伤的几率也较以往有明显上升趋势。

结合国际疾病分类法 ICD9 分类原则,可将军事训练伤分为以下 5 类: (1) 软组织损伤: 擦伤、挫伤、撕裂(脱)伤。 (2) 骨与关节损伤: 骨折、扭伤、脱位。 (3) 下腰部损伤: 下腰部的急、慢性损伤,包括腰椎间盘突出症。 (4) 炎症: 肌腱炎、肌纤维组织炎、滑囊炎及滑膜炎等。 (5) 器官损伤: 头、胸、腹、五官等器官的损伤。

二、军校学员常见军事训练伤预防方法

军校学员军事训练损伤的发生与训练强度、训练时间、训练场地气候环境以及自身身体素质等因素有关。自身身体素质薄弱、军事技能动作不正确、自我保护意识差和心理素质差等都是导致军校学员出现各种伤病的原因。在这些伤病中,应力性骨折、半月板损伤和挫伤扭伤等是他们中比较普遍的伤病,实现合理预防将有助于训练效果的提升。

1. 应力性骨折

应力性骨折的预防应把握以下几点: (1) 科学的安排训练科目,高负荷的训练不易集中,下肢训练中应与上肢训练穿插进行,体能训练活动与技能训练穿插进行,以促进骨吸收与骨修复的相对平衡。 (2) 选择适宜的训练场地,长跑训练尽量在塑胶跑道进行,以减少胫骨应力,吸收震荡,降低损伤几率。 (3) 增强学员自我保护意识和运动损伤知识,入学入伍教育应对此类损伤的临床表现进行普及,引起学员重视,使发生损伤时能够早预防早发现早治疗早恢复。 (4) 进行早期诊治,特别是针对应力性骨折的多发部位,对于训练中出現肌肉肿痛,有明显压痛感的学员予以重视,在损伤早期及时治疗。

2. 半月板损伤

半月板损伤的预防主要应做到: (1) 训练前充分活动膝关节周围肌肉和韧带,保证训练时肌肉和韧带的协调性和弹性。 (2) 加强股四头肌的力量训练,增强膝关节的稳定性。 (3) 加强自我保护,如落地缓冲、失足时就地翻滚。 (4) 加强基础技术动作的练习,防止动作错误或变形造成损伤风险。

3. 训练性膝关节痛

此症的预防主要在于避免单一动作高强度的训练,使膝关节有自我修复的时间。加强股四头肌的力量训练,增强膝关节的稳定性。加强自我保护意识,比如失足踏空便立即翻滚,防患于未然。

4. 踝关节扭伤

预防踝关节扭伤应注意以下几个方面: (1) 加强踝关节周围肌肉与韧带的力量训练,提高踝关节稳定性,如提踵,足尖走,跳绳等。 (2) 从空中落地时,采取正确的落地方式,控制好身体重心,避免失足。 (3) 训练前仔细检查训练场地,清除场地上突兀物体,填平凹地。 (4) 训练前准备活动应做充分,尤其针对踝关节。

5. 手舟骨骨折

此症的预防主要应加强训练中的自我保护,克服心理障碍,应熟练掌握就地翻滚的动作要领,克服摔倒是用手掌撑地的习惯性动作。

6. 擦伤、挫伤

擦伤挫伤是最被学员忽视的训练伤,却也是最常见的训练伤。预防此类损伤应加强训练场地的维护,增强自我保护意识,战术、障碍等特殊训练科目不可避免的与器材或地面强烈摩擦可佩戴护具,最大程度的预防。

7. 肌肉、肌腱损伤

预防肌肉肌腱的损伤应注意: (1) 肌肉肌腱的拉伤一般多发于跳跃、障碍等剧烈运动,因此,在训练前要充分热身与拉伸,防止肌肉在疲劳状态下进行训练。在冬季训练时,要更加注意训练前的准备活动和训练后的保暖。 (2) 组训者要认真做好讲解示范,避免错误动作的出现。 (3) 科学安排训练,合理制定训练计划。

8. 下腰部损伤

预防下腰部损伤应注意: (1) 合理安排训练量,避免过分集中的腰背力量练习,防止腰部过度疲劳,必要时可在训练时佩戴护腰。 (2) 在全面训练的基础上加强腰腹部的锻炼,提高腰肌耐力,训练腰部灵活性、稳定性。 (3) 训练前的准备活动重点进行腰背部和腿部的伸展和放松,训练后进行相互按摩。 (4) 平时学习工作久坐时注意调整正确的坐姿,课间可做腰背部的运动。

9. 骨膜炎

骨膜炎的预防应注意: (1) 训练时防止突然加大训练量,应循序渐进,避免长时间集中跑跳后蹬等练习。 (2) 训练前可自我按摩或进行关节肌肉的伸展练习,减少对骨膜的刺激。 (3) 避免在硬化地面上进行大强度的跑、跳、后蹬等练习。

三、小结

俗话说得好,“身体是革命的本钱”,军事训练伤是关系部队建设的一个重大问题,随着军事训练的进行,训练伤的出现虽然不可避免,但根据预防方法进行合理预防,将极大减小官兵们的受伤几率,提升整体训练效果。在军改如火如荼进行之际,军事训练伤的预防及治疗工作还有很长路要走。

参考文献

- [1] 高博. 张思齐. 龚浩南. 军校学员军事训练伤易发因素及预防措施[J]. 华章, 2014.02.
- [2] 李长军. 牟雪松. 应力性骨折误诊 16 例原因分析[J]. 临床误诊误治, 2014.08.
- [3] 石永志. 杨涛. 5 种常见军事训练伤的防护[J]. 解放军健康, 2014.01.
- [4] 杨勇. 高文岳. 臧克成. 专业运动员踝关节损伤的预防与治疗[J]. 冰雪运动, 2011.01.
- [5] 关志峰. 浅析腰肌劳损的自我疗法与康复[J]. 大观周刊, 2012.42.
- [6] 白银. 刁秋霞. 王延坤. 外军新兵训练的致伤因素及启示[J]. 武警医学, 2009.08.
- [7] 黄文观. 杨杰. 杨飞. 军事训练伤预防控制的训练学思考[J]. 人民军医, 2014.03.
- [8] 陈艳. 对军校学员训练管理的几点思考[J]. 时代教育, 2014.03.