

# 军事训练踝关节损伤的预防及护理干预进展

姜莉莉 王 翰\*

武警部队烟台特勤疗养中心 山东烟台 264000

**摘要:** 军事训练是服从和服务于战争的需要,也是战争实践的特殊表现形态,与国家的政治、经济、文化、外交、安全等活动关系密切,更是军事训练作为军队建设的重要组成部分。在军事训练过程中,踝关节损伤是十分常见的下肢训练损伤之一,当士兵出现踝关节损伤后,不但对其运动功能和生活质量产生影响,同时还会对军队整体的作战能力和军队的成绩造成不良影响。因此,在军事训练过程中,需要为士兵做好踝关节损伤的预防和护理。本次研究主要是分析军事训练过程中造成踝关节损伤的因素和踝关节损伤的预防及护理干预措施。

**关键词:** 军事训练; 踝关节损伤; 预防; 护理干预; 进展

踝关节是人体的主要的承重关节之一,其周围有外侧副韧带复合体、内侧三角韧带和下胫腓联合韧带 3 组主要韧带构成,从而来维持关节稳定。由于踝关节不像髋关节和膝关节那样强大,在受到压力和冲击力的影响时,会增加踝关节损伤的几率,特别是在军事训练过程中,由于士兵训练不规范或者路面坑洼不平,及时导致足部用力不均,从而造成关节周围的韧带出现拉伤或撕裂,严重者还会对内外踝骨折,士兵的运动功能和生活能力均产生不利影响<sup>[1]</sup>。近年来,随着军事训练的不断强化,士兵出现踝关节损伤的情况也在不断增多,因此在临床研究中军事训练中如何预防踝关节损伤和进行护理干预十分重视<sup>[2]</sup>。本文特对军事训练踝关节损伤发生的原因进行探讨,并对预防措施和护理方法进行讨论,目的在于降低军事训练中士兵踝关节损伤的发生率,提高踝关节损伤后的护理效果。

## 1. 军事训练踝关节损伤的相关因素

### 1.1 解剖因素

踝关节属于滑车关节,关节囊前后较薄,两侧较厚,并存在韧带加强,踝关节下垂时,滑车后会进入“门”形关节窝内,这就导致在踝关节内部出现空隙,造成关节松动,当足过度跖屈内翻时,就会损伤跟腓韧带及距腓前韧带,造成韧带损伤的出现。军事训练的强度较大,且训练项目多,训练环境复杂多变的,训练动作也比较丰富,这就导致了士兵在训练过程中容易使踝关节出现损伤,特别是在越野、单双杆体能训练等训练过程中,士兵的踝关节会出现内翻或者是前外侧着地的情况,造成踝关节的损伤。

### 1.2 身体因素

士兵的身体素质和个性特征也是影响踝关节损伤的重要因素,据统计发现,男性士兵出现踝关节损伤的概率远低于女性士兵,这是因为男性体质较强的缘故。相关研究显示,在对部队中 1000 名男性士兵的调查研究中发现,士兵的体质指数和低有氧体能也会影响骨骼和肌肉的损伤。并且在训练期间,肌肉耐力好,肌肉力量强的士兵,出现骨骼和肌肉损伤的概率明显较低。除此之外,还发现心肺功能健康水平较高的士兵出现军事训练伤的几率会明显较低,但是对于身体素质较好的士兵出现踝关节损伤的风险反而更高,可能与其军事训练的强度以及训练风险较高有关,当训练强度和风险加大时,身体素质较好的士兵处在超负荷训练的情况下,易出现踝关节的损伤。

### 1.3 心理因素

在新兵群体中,心理原因是导致其出现运动训练伤的重要因素,当从生物、心理以及社会医学模式的较低,对新兵实施较为积极的心理暗示,可以使其保持一个平稳的心态面对训练,以良好的状态进入到训练中去。并且心理疏导不但可以降低军事训练伤的出现,也能在一定程度上缓解士兵伤后不良情绪,促进其身体恢复。在杨帅<sup>[3]</sup>的临床研究中发现,在新士兵出现踝关节损伤后,在综合护理过程中,实施有效的心理干预,可以有效稳定士兵的心理状态。当新兵步入部队后,面对节奏较快的军事训练以及陌生的生活环境,一时之间无法适应,若不进行心理疏导,新兵将很难快速的适应新环境,还会导致新兵在训练过程中出现肢体协调性差,训

练动作僵硬,从而增加踝关节损伤的几率,影响训练的进度和士兵的身心健康。由此可见,心理护理适用于军事训练期间和踝关节损伤恢复期,有利于新兵调整心态,更好的面对新环境,以最佳的状态投入到训练中来。

#### 1.4 环境因素

研究发现,冬季是运动训练伤多发季节,这主要是因为冬季气温较低,士兵在军事训练前未做好准备工作,未做好运动预热训练。除了季节因素外,训练场地的选择也是影响军事训练伤的重要因素,当训练场地的沙坑深度与填沙厚度不足、运动场地不够平整,均会增加踝关节损伤的风险,影响士兵的训练推进。当士兵的训练装备不合适时,也会增加踝关节损伤的几率,特别是鞋子的选择,当士兵选择不合脚的鞋子后,会在训练过程中出现局部肌肉疲劳的情况,从而导致踝关节损伤的出现<sup>[4]</sup>。

#### 1.5 组训因素

训练强度和训练时间是造成军事训练伤的主要原因,当训练时长增加或者是训练强度加大时,士兵出现踝关节损伤的概率就会随之加大。因外,士兵跑步经验越丰富,训练损伤的概率就会越低。因此在军事训练过程中,找到训练技巧,选择适合的训练强度,是避免军事训练伤的关键。

### 2. 护理预防措施

#### 2.1 体格筛查

对于入伍新兵,需要对其身体素质进行全面、针对性的评估,也是预防踝关节损伤的关键。士兵的体格检查主要是指对站立姿势和步态的评估,护理人员可指导士兵呈坐位,对其踝关节与距下关节的活动范围进行仔细评估。除体格检查外,还需要对士兵进行神经学检查,确定其各个神经有无异常情况,并对腓骨短肌的力量进行评估。此外可以通过X线片的形式对士兵的踝关节进行全面检查,了解士兵踝关节的综合情况。护理人员的专业度是入伍检查的必要条件,因此要求实施入伍检查的护理人员需要具备丰富的体检经验、专业素养以及全面的军事训练防护知识,对各项医疗仪器可以熟练操作使用,能够配合医生完成各项检查。

#### 2.2 健康教育

健康教育需要从日常生活做起,加强士兵自身的健康防护意识,提高其身体素质,了解踝关节损伤出现的原因和预防方式,养成良好的生活习惯和训练习惯,从而降低踝关节损伤的发生率。护理人员可以通过板报、广播、讲座等形

式来完成健康教育的宣传工作,以趣味的语言和生活的表述来提高士兵们对健康教育的重视程度,从而提高士兵们的健康保健意识,督促其养成良好的生活习惯,如不熬夜、戒烟戒酒、注意饮食等。护理人员可以定期为士兵们进行健康检查,对于存在踝关节损伤风险的士兵进行提醒。

#### 2.3 心理疏导

对于刚入伍的新兵,特别需要加强心理疏导,护理人员可以定期组织士兵进行健康教育讲座,向士兵们进行人体组织结构知识,使士兵对身体各个运动功能的作用及功能有个正确的认知,在介绍过程中,护理人员指出运动训练伤的多发部位,并结合局部解剖结构特点进行针对性讲解,使士兵们从多角度了解运动训练伤的发生原因和部位,从而提高自我防护意识,降低军事训练伤的发生率,保障军事训练的安全性。成立心理疏导小组,对存在心理问题的士兵采取心理干预措施,了解其心理问题出现的原因,根据原因实施针对性的心理疏导,从而降低因心理问题而产生的踝关节损伤。

#### 2.4 热身准备

研究发现,大部分基层不对在军事训练过程中,都存在训练前准备工作不充分的情况,因此导致士兵在军事训练过程中出现损伤。在冬季进行军事训练前,教官在训练前可以指导士兵进行静力拉伸活动,使其肌肉达到放松的状态,从而防止训练过程中出现静脉拉伤。相关研究证明,在军事训练前进行30min的热身准备,可以有效舒缓士兵的肌肉与骨骼,从而降低不必要的训练伤的出现。在张岩<sup>[5]</sup>等人的研究中发现,运动员在训练过程中,选择适合的鞋子,也是避免踝关节损伤关键。此外,对于士兵们进行军事训练的场地,需要定期进行维修和检查,也可以因场地问题出现的踝关节损伤情况。

#### 2.5 科学训练

制定军事训练方案,需要将卫生防疫部门的意见与新兵的身体素质进行结合,为其制定适合的训练计划,保证军事训练的科学合理性。在军事训练过程中,不可随意增加士兵的训练强度,在士兵下肢肌肉股骨出现疼痛时,需要停止或者延迟训练至少3~7d<sup>[6]</sup>。

### 3. 展望

#### 3.1 完善军事训练伤保障体系

科学、有序的军事训练体系是保障国家安全的重要措施,在军事训练过程中,降低军事训练伤的出现是保障军事

训练的重要因素。随着我国科技水平的不断进步,很多高科技不断在军事训练伤的防控中得到应用,从而建立完善的军事训练体系呈为军事训练伤的主要研究方向<sup>[7]</sup>。随着对踝关节损伤的深入研究,数字化技术不断引入,为踝关节损伤的预防护理提供了较多可行性的指导意见<sup>[8]</sup>。

### 3.2 阶梯化治疗

对于踝关节损伤的治疗,需要根据士兵的损伤情况为其制定针对性的运动治疗方案,增强外部支撑的效果,从而促进踝关节损伤的恢复<sup>[9]</sup>。士兵在踝关节损伤后至少需要佩戴6个月的支架,从而防止踝关节损伤的复发,此项操作除了可以起到较好的预防效果外,还可以避免严重的脚裸损伤。当伤员经过3-6个月的支撑和康复后踝关节损伤情况仍未改善,此时则需要通过手术的方式来恢复踝关节的稳定性,减少疼痛,促进功能的恢复<sup>[10]</sup>。

### 3.3 优化护理手段

护理干预对伤员的影响也是比较大的,当患者踝关节出现疼痛、行走功能受限时,很多士兵会出现暴躁、焦虑的情绪,不利于病情的恢复。此时护理人员可以通过转移注意力法,正向暗示患者,从而安抚患者其不安的情绪,稳定其心理状态,使其更好的配合治疗和护理工作。并对患肢进行保护,防止因外力、超负荷等问题影响踝关节的恢复,并指导患者定期进行临近关节的活动,促进关节功能的恢复<sup>[11-12]</sup>。在日常护理过程中,可以通过热敷、按摩、针灸等方式,来促进患处的血液循环,加快踝关节功能的恢复。并对踝关节损伤的士兵进行长时间的跟踪回访,对预后效果进行统计分析,建立整体、全面的反馈体系,不断提升护理质量<sup>[13]</sup>。

## 4. 结论

在军事训练过程中,造成踝关节损伤的因素多种多样,综合来看,与士兵的心理素质、身体素质、环境及特殊军事训练项目等密切相关,只有对各个方面进行整体优化,才能有效降低军事训练中士兵踝关节损伤的发生率<sup>[14]</sup>。本次研究对踝关节损伤出现的原因、预防及护理措施进行了分析和总结,为后期踝关节损伤的预防和护理干预提供了参考性意见。为了降低军事训练过程中踝关节损伤的出现,可以采取加强新兵体格筛查、选择合适的训练场地、做好训练前的热身工作、健康教育、心理护理以及科学的开展军事训练等,对于出现踝关节损伤的士兵,需要及时做好损伤治疗和护

理,实施全面的护理佳话,从而促进损伤的恢复。

### 参考文献

- [1] 孙晓晗,张岚,王筱君,等.军事训练踝关节损伤的预防及护理研究进展[J].护理管理杂志,2021,21(10):707-711.
  - [2] 储霞,苗芙,谢海娟.我国踝关节损伤康复的研究进展[J].循证护理,2022,8(6):767-769.
  - [3] 杨帅.综合性康复护理在踝关节损伤所致功能障碍中的应用效果[J].中国保健营养,2020,30(25):37-38.
  - [4] 徐苏婷.综合性康复护理在踝关节损伤所致功能障碍中的应用[J].保健文汇,2022,23(34):29-32.
  - [5] 张岩,李正彬.探析足球运动中运动员踝关节损伤产生原因及预防[J].文体用品与科技,2022,22(22):94-96.
  - [6] 王日东,付燕.专业运动员踝关节损伤的预防与治疗[J].当代体育科技,2020,10(35):19-20,25.
  - [7] 赵东.高职篮球运动中的踝关节损伤及预防[J].文体用品与科技,2020,20(20):73-74.
  - [8] 郑娜.基于解剖学和生物力学分析足球运动中的踝关节损伤及预防措施[J].体育科技文献通报,2022,30(12):252-255,265.
  - [9] 胡祥划.高校篮球训练中学生踝关节损伤的特点、原因与预防策略[J].文体用品与科技,2020(9):192-193.
  - [10] 胡媛,曹春梅.功能锻炼对踝关节损伤预防效果的Meta分析[J].文体用品与科技,2019,15(15):184-186,256..
  - [11] 吴建辉,吕园.篮球运动中踝关节损伤的原因分析与预防研究[J].运动精品,2019,38(12):117,120.
  - [12] 侯棋霞,黄春艳.踝关节运动损伤原因及预防与康复措施——以牡丹江七所院校排球选项学生为例[J].当代体育科技,2022,12(30):37-40,46.
  - [13] 李铭,杨灵杰,沈波,等.远洋航行船员踝关节损伤的诊治与预防[J].世界最新医学信息文摘,2021,21(87):307-309.
  - [14] 柳宏洲,柳永亮.浅析体育运动训练中踝关节损伤的原因与防治方法[J].当代体育科技,2020,10(21):18-20.
- 作者简介:第一作者:姜莉莉,科室:健康管理科,职称:主管护师。  
通讯作者:王翰。