

部队军事训练伤的预防研究及防护策略

代晓明

(武警黑龙江总队伊春支队卫生队)

【摘要】军事训练是提升部队战斗力的关键途径,但训练过程中难免出现训练伤。本文通过对军事训练伤的特点进行深入剖析,探究其发生的原因,并提出一系列切实可行的防护策略,旨在降低训练伤的发生率,提高部队的整体战斗力,保障官兵的身体健康,为部队的军事训练提供科学的指导和有力的支持。

【关键词】军事训练伤;预防;防护策略

Research on the prevention of military training injuries and their protection strategies

Dai Xiaoming

(Heilongjiang Armed Police Corps Yichun Detachment health team)

[Abstract] Military training is the key way to enhance the combat effectiveness of the troops, but training injuries will inevitably occur in the training process. This paper makes an in-depth analysis of the characteristics of military training injuries, explores the causes of their occurrence, and puts forward a series of practical protection strategies, aiming to reduce the incidence of training injuries, improve the overall combat effectiveness of the troops, ensure the health of the officers and soldiers, and provide scientific guidance and strong support for the military training of the troops.

[Key words] military training injury; prevention; protection strategy

1.引言

军事训练对于提升部队战斗力、培养官兵战斗精神和身体素质具有不可替代的重要作用。然而,在高强度、高要求的训练过程中,训练伤的发生较为常见。训练伤不仅影响官兵的身体健康和训练积极性,还可能对部队的战斗力生成和任务执行造成一定阻碍,甚至使官兵机体致残,引发一系列社会矛盾。因此,深入研究军事训练伤的预防问题,制定有效的应对策略,具有重要的现实意义。

2.军事训练伤的特点分析

2.1 训练伤的高发类型

官兵军事训练时间长、强度大,特别是担负反恐处突任务官兵对体能要求更高。受伤类型中多集中下肢、躯干部,其中腰椎间盘突出、半月板损伤、膝关节积液及前交叉韧带损伤等伤病比例较高。比如官兵在高强度的体能训练中,腰部经常发力扭转、膝关节频繁负重屈伸,腰椎及膝关节承受着巨大的冲击力和压力,容易导致关节内部结构受损。

2.2 易发生训练伤的训练科目

进行单双杠训练、搏击类科目、战术基础动作以及400米障碍等训练时,上肢需要承受较大的力量和完成复杂的动作,容易出现肌肉拉伤、扭挫伤、骨折等损伤。例如,在单双杠训练中,上肢需要支撑和摆动身体,若动作不当或力量控制不好,极易造成肌肉拉伤或关节扭伤;搏击类科目中,上肢的击打和格挡动作频繁,容易受到外力冲击导致损伤。

搏击类科目、战术基础动作以及力量训练等训练科目,对躯干的稳定性和力量要求较高,容易引发腰肌劳损、腰椎间盘突出等躯干损伤。在搏击过程中,腰部需要频繁发力和扭转;战术基础动作中的卧倒、起立等动作,也会对腰部造成较大压力;力量训练中,若姿势不正确或负荷过重,同样会损伤腰部肌肉和椎间盘。

400米障碍、木马、擒敌术等训练科目,对下肢的爆发力、协调性和耐力要求较高,容易导致膝关节半月板损伤、膝关节交叉韧带损伤、骨折等下肢损伤。400米障碍中的跨越、跳跃等动作,以及木马训练中的腾跃动作,都可能使下肢关节受到较大的冲击力;擒敌术训练中的踢、踹等动作,若发力不当或受到对抗,也容易造成下肢损伤。

2.3 训练伤发生的时间特点

春夏季气候温暖,人体新陈代谢加快,肌肉、关节的灵活性相对提高,官兵在训练时往往会增加训练强度和难度。然而,此时身体的适应能力尚未完全跟上训练节奏,且天气炎热,容易出汗,导致身体疲劳和电解质失衡,增加了训练伤的发生风险。

考核前期,官兵为了取得良好成绩,往往会加大训练强度和训练时间,精神也处于高度紧张状态。这种过度训练和心理压力容易导致身体疲劳、动作变形,从而增加训练伤的发生率。

此外,冬季寒冷干燥,人体肌肉收缩,关节灵活性下降,虽然训练强度和难度可能相对较低,但官兵在训练中仍可能因动作僵硬、准备活动不充分而受伤。特别是在进行户外训练时,低温环境对手脚等末梢部位的影响较大,容易导致冻

伤或扭伤。因此,在不同季节,应根据气候特点合理调整训练计划,确保官兵的健康安全。

3.军事训练伤发生的原因

3.1 身体素质差

官兵之间在身体素质方面存在较大个体差异,包括力量、速度、耐力、柔韧性、协调性等。一些身体素质相对较弱的官兵,在面对高强度的军事训练时,身体的承受能力有限,更容易出现训练伤。例如,力量不足的官兵在进行力量训练时,难以完成规定的动作,容易因过度用力而受伤;柔韧性差的官兵在进行一些需要大幅度伸展身体的训练时,容易造成肌肉拉伤。

部分官兵入伍前缺乏系统的体育锻炼,基础体能储备不足。进入部队后,突然面临高强度的军事训练,身体无法适应,从而增加了训练伤的发生几率。例如,一些新兵在入伍初期进行长跑训练时,由于心肺功能和耐力不足,容易出现呼吸困难、腿部抽筋等情况,进而导致摔倒受伤。

3.2 动作不标准

在军事训练中,部分官兵对训练动作的要领理解不够准确,掌握不熟练,导致在训练过程中动作变形、错误。例如,在进行射击训练时,若持枪姿势不正确,不仅会影响射击精度,还可能在枪支后坐力的作用下导致手腕受伤;在进行投弹训练时,若发力方式错误,可能会造成肩部或腰部肌肉拉伤。

一些官兵在训练时可能会因为心理因素而不敢正常完成动作,例如恐惧、紧张等。这种心理状态会影响他们的动作协调性和准确性,增加受伤的风险。比如,在进行跳跃木马科目训练时,部分官兵会因怕撞击或绊倒而产生恐惧心理,导致动作僵硬、犹豫,从而容易发生意外事故。

3.3 训练不科学

部分部队在训练安排上存在不合理之处,训练强度过大,且没有给予官兵足够的休息时间。长时间的高强度训练会使官兵身体疲劳,肌肉、关节的功能下降,反应能力变弱,此时继续进行训练,受伤的可能性大大增加。例如,连续几天进行高强度的体能训练后,官兵的腿部肌肉疲劳,在进行战术动作训练时,就容易因腿部力量不足而摔倒受伤。

训练方法不当也是导致训练伤发生的重要原因之一。一些训练方法可能不符合人体生理特点和运动规律,或者没有根据官兵的实际情况进行合理调整。例如,在进行力量训练时,若采用的训练重量过大、组数过多,且没有遵循循序渐进的原则,就容易导致肌肉拉伤或骨骼损伤。

训练场地的质量和安全性,以及训练器材的适用性和完好程度,也与训练伤的发生密切相关。如果训练场地地面不平整、过硬或过滑,官兵在训练过程中就容易滑倒、扭伤;训练器材若存在老化、损坏等问题,使用时可能会出现故障,

导致官兵受伤。例如,单双杠的横杆磨损严重,容易导致手握不稳而滑落受伤;跑步机的皮带松动,可能会使官兵在跑步时摔倒。

3.4 心理压力

在部队训练中,一些官兵由于自身身体素质或训练能力的原因,在训练进度上跟不上其他战友,从而产生焦虑、烦躁等不良情绪;或者怕受伤。这些负面情绪会影响他们的注意力和训练状态,导致在训练中更容易出现失误和受伤。例如,在进行队列训练时,因为总是跟不上节奏而焦虑的官兵,可能会在转体、行进等动作中出现错误,导致与其他战友碰撞受伤。

部队的训练任务和考核要求往往给官兵带来较大的心理压力。长期处于高强度的心理压力下,官兵的心理状态会变得不稳定,容易出现疲劳、紧张、抑郁等情况,进而影响身体的生理功能和运动表现,增加训练伤的发生风险。例如,在重大军事演习前,部分官兵由于心理压力过大,在训练中容易出现动作变形、反应迟缓等问题,导致受伤。

3.5 其他的因素

不同的气候环境条件对军事训练伤的发生也有一定影响。例如,在寒冷的冬季,气温较低,人体的肌肉、关节灵活性下降,血管收缩,血液循环不畅,此时进行训练容易造成肌肉拉伤、关节扭伤等;在炎热的夏季,高温天气容易导致官兵中暑、脱水,身体疲劳感加剧,从而增加训练伤的发生几率。此外,潮湿的环境容易使训练场地变得湿滑,增加摔倒受伤的风险;风沙较大的环境则可能影响官兵的视线,导致训练中出现意外。

在军事训练中,一些部队对防护措施的重视程度不够,官兵缺乏必要的防护装备或防护装备使用不当。例如,在进行格斗训练时,若没有佩戴合适的护具,如头盔、护齿、护膝等,很容易在对抗中受伤;在进行野外训练时,若没有采取有效的防蛇虫叮咬措施,可能会受到蛇虫攻击而受伤。

4.军事训练伤的防护策略

4.1 做好训练前后的准备放松

4.1.1.充分热身:在进行正式训练之前,务必进行充分的热身活动。这包括但不限于慢跑,以提升身体的核心温度,动态拉伸,以增加肌肉的弹性和关节的灵活性,以及神经激活练习,这些活动能够有效地唤醒身体的各个系统,为接下来的训练做好准备。

4.1.2.专项准备:针对不同的训练课目,进行专门的准备活动是至关重要的。这可能包括技术动作的反复练习,以确保动作的准确性和流畅性,以及特定肌肉群的激活练习,这些练习有助于提高训练效率和减少受伤风险。

4.1.3.训练后放松:训练结束后,进行适当的放松活动是必不可少的。这可以包括静态拉伸,帮助肌肉恢复到正常

长度,按摩,以促进血液循环和缓解肌肉紧张,以及深呼吸练习,有助于身体和心理的放松,从而有效缓解训练后的肌肉疲劳和紧张。

4.2 开展训练伤防治健康教育

通过举办专题讲座、宣传资料展览、开展培训课程等方式,向官兵普及军事训练伤的基本知识,包括训练伤的种类、成因、症状、预防方法和治疗措施等。让官兵充分认识到训练伤的危害,提高他们对训练伤防治的重视程度,增强自我保护意识。

引导官兵树立科学合理的训练观念,让他们明白训练既要注重提高军事技能和身体素质,又要遵循人体生理规律和运动原则,避免盲目追求高强度、高难度的训练。同时,教育官兵要正确对待训练中的挫折和困难,保持积极乐观的心态,避免因过度焦虑或急于求成而导致训练伤的发生。

4.3 组织训练伤骨干培训

对在岗卫生员进行系统的训练伤防治培训,提高他们的专业知识和技能水平。培训内容包括训练伤的诊断、治疗、急救处理、康复护理等方面。使卫生员能够在训练现场及时发现和处理训练伤,为受伤官兵提供有效的医疗救治。

对部队中的训练骨干进行培训,让他们掌握训练伤的预防和早期识别方法。训练骨干在日常训练中要发挥示范和指导作用,及时纠正官兵的错误动作,合理安排训练强度和进度。同时,骨干还要关注官兵的身体状况和心理状态,发现问题及时上报并协助处理。培训内容还可以包括一些简单的康复理疗知识和方法,如按摩、热敷等,以便骨干在训练之余能够帮助官兵进行身体恢复。

4.4 开展健康巡诊服务

组织专业的医疗团队定期深入部队训练一线,开展健康巡诊服务。医疗人员要对官兵在训练中出现的运动损伤、疼痛等症状进行详细检查和诊断,及时给予科学合理的康复意见和建议。对于一些常见的训练伤,如肌肉拉伤、扭伤等,医疗人员可以现场进行简单的处理和救治,并向官兵传授自我护理和康复的方法。

在健康巡诊服务过程中,为每一位官兵建立详细的健康档案,记录他们的身体状况、训练伤发生情况以及治疗康复情况等信息。通过对健康档案的分析和总结,能够及时发现部队训练中存在的问题和潜在的安全隐患,为制定针对性的训练计划和防护措施提供依据。

4.5 加强心理教育和疏导

开展心理健康教育课程和活动,普及心理健康知识,帮助官兵了解心理压力的来源和应对方法,提高他们的心理素质和心理调适能力。通过心理教育,让官兵学会正确认识和自己的情绪,保持良好的心态,增强应对训练和生活中各种困难的信心和勇气。

建立专业的心理咨询团队,为官兵提供及时有效的心理

疏导服务。当官兵出现心理问题或面临较大心理压力时,能够通过心理咨询渠道得到帮助和支持。心理咨询师可以采用个体咨询、团体辅导等方式,帮助官兵缓解焦虑、抑郁等不良情绪,调整心理状态,确保他们能够以良好的精神状态投入到军事训练中。

4.6 普及体适能评估

在大项演训任务、比武、考核前,组织官兵进行全面的身体筛查,包括身体各项生理指标的检查、既往病史的询问等。通过身体筛查,及时发现官兵身体存在的潜在问题,如心血管疾病、骨骼关节疾病等,对于不适合参加高强度训练或比赛的官兵,要进行合理调整,避免因身体原因导致训练伤的发生。

对官兵进行体适能评估,了解他们的身体素质状况,包括力量、速度、耐力、柔韧性、协调性等方面的水平。根据体适能评估结果,为官兵制定个性化的训练计划和调整方案,确保训练强度和难度与官兵的身体能力相适应。同时,通过体适能评估,还可以发现官兵在身体素质方面的薄弱环节,有针对性地进行强化训练,提高他们的整体体适能水平,降低训练伤的发生风险。

4.7 深化训练伤统计及随访工作

建立完善的训练伤统计制度,对部队发生的每一起训练伤进行详细登记,包括受伤官兵的基本信息、受伤时间、受伤部位、损伤类型、受伤原因等。通过对训练伤数据的统计和分析,能够及时掌握训练伤的发生规律和特点,为制定预防措施和改进训练方法提供科学依据。

对受伤官兵进行随访,了解他们的治疗康复情况,提供必要的康复指导和帮助。随访可以采用电话随访、门诊随访等方式,定期跟踪受伤官兵的恢复进度,及时调整治疗和康复方案。同时,通过随访还可以收集受伤官兵的反馈意见,进一步改进训练伤的防治工作。

5. 结论

军事训练伤的预防是一项系统工程,需要从多个方面入手,综合采取有效的措施。通过深入分析军事训练伤的特点和发生原因,我们提出了一系列针对性的防护策略,包括开展训练伤防治健康教育、加强训练伤骨干培训、进行健康巡诊、注重心理教育和疏导、做好身体筛查与体适能评估以及加强训练伤登记统计和随访工作等。在实际工作中,部队应高度重视军事训练伤的预防工作,将各项防护策略落到实处,不断提高军事训练的科学性和安全性,降低训练伤的发生率,保障官兵的身体健康和部队的战斗力生成。同时,还应不断总结经验,持续改进和完善训练伤预防工作,为部队的军事训练和建设发展提供有力的支持。