

军校新生军事训练伤的护理及预防分析

刘娜

(空军军医大学空军第九八六医院第一门诊部 陕西西安 710054)

【摘要】目的:探讨和分析军校新生军事训练伤的护理及预防。方法:选取400名本军校新生展开此次研究;在新生开展军事训练期间,将其随机分为两组,参考组采用常规训练模式,研究组在此基础上增加军事训练上的针对性预防措施。就两组新生的FMS评分,以及两组新生发生训练伤的结果。结果:实施后研究组学生的FMS评分(2.49 ± 0.26)分显著更高,且研究组学生发生军事训练伤的比例1.50%显著更低, $P < 0.05$ 。结论:为军校新生提供军事训练伤针对性预防措施,有助于降低军事训练伤的风险,能够更好地保证学生军事训练的有序进行。

【关键词】军校新生;军事训练;护理;预防

Nursing and prevention analysis of new military training injuries

Liu Na

(First Outpatient Department of the 986th Hospital of the Air Force Military Medical University, Xi'an, Shaanxi 710054)

[Abstract] Objective: To explore and analyze the nursing and prevention of new military training injuries. Methods: 400 freshmen were selected to conduct the military training, they were randomly divided into two groups, the reference group adopted conventional training mode, and the research group added targeted preventive measures for military training. FMS scores in both groups, and the outcome of training injuries in both groups. Results: The FMS score (2.49 ± 0.26) in the study group was significantly higher, and the proportion of 1.50% in the study group was significantly lower, $P < 0.05$. Conclusion: Providing targeted preventive measures of military training injuries for military academy freshmen is helpful to reduce the risk of military training injuries, and can better ensure the orderly conduct of student military training.

[Key words] Military freshmen; military training; nursing; prevention

引言:

军事训练对军校新生来说具有至关重要的意义,它不仅是一项体能活动,更是整个军事教育体系的核心组成部分。新生军事不但要锻炼学员的身体素质,包括耐力、力量、速度和灵活性,提高自己的体能水平;更要要求学员遵循严格的规定和时间表,这有助于培养纪律性和自律性,逐渐通过训练学会与团队成员密切合作,共同完成任务。具备适应各种挑战,培养适应性和应变能力,以便在复杂的军事操作中做出正确的决策。所以说,新生军事训练,是帮助军校新生实现角色转变的重要环节,为他们的军事生涯奠定了坚实的基础^[1]。然而,军事训练也伴随着一定的风险,其中最显著的就是训练受伤。不可否认,受伤在军事训练中是普遍存在的现象。这些伤害可能涉及肌肉骨骼系统,皮肤,或者甚至心理健康。尤其是随着近年来对于军校新生军事训练要求的不断提高,也使得军校新生发生军训训练伤的风险有明显提升^[2]。军校的军事训练通常包括高强度的体能训练,如长跑、俯卧撑、仰卧起坐、携带重物等。这些活动对学员的身体提出了极高的要求,容易导致肌肉拉伤、扭伤、肌肉疲劳和过度训练。而且通常面临紧张的时间表,需要完成多项任务,包括学术课程、体能训练等^[3]。这可能导致学员缺乏足够的休息和恢复时间,增加了训练伤的风险。此外,部分训练需要在野外环境中进行,可能受到天气、地形、温度等不可控因素的影响^[4]。这种不可预测性增加了训练中发生意外伤害的风险。再加上军校新生虽然经过了身体素质的筛选,具备较好的身体素质基础,但是新生刚刚开始军事训练,一方面心理上还缺乏足够的准备和适应,可能会存在焦虑、紧张或应激等负面心理状态,这可能影响他们的注意力和决策能力,增加受伤的可能性。另一方面,军校新生入学前,很少有这样的大强度、专业化的军事训练,不熟悉正确的运动技巧和姿势。这会增加他们在训练中受伤的风险^[5]。而一旦发生军事训练伤,不仅会对他们个人的健康造成影响,而且会对新生的正常训练计划造成干扰,影响学生的整个学业进度乃至整体成就。并采取适当的措施来预防和护理伤害,对于新生军事训练至关重要。

1 资料与方法

1.1 一般资料

以本校2022年9月入校的400名军校新生为对象展开此次研究;全部新生均为经过高考统一招生,并严格按照相关规定选择录取的军校新生;学生入校时的身体、心理和精神,均符合军校学生的相关要求。以随机的方法将新生分为两组。参考组中男生和女生各有187名和13名;年龄最小者18岁,最大者24岁,均值(20.46 ± 5.42)岁。研究组中男生和女生各有185名和15名;年龄最小者18岁,最大者24岁,均值(20.75 ± 5.26)岁。一般资料,两组基本一致, $P > 0.05$ 。

1.2 方法

从新生入学开始,以两个月为研究周期,在新生的军事训练中,参考组学生依据常规训练模式开展军事训练。

研究组学生,在军事训练中增加针对性的预防干预措施,具体包括以下几方面内容:

(1) 心理护理:新生入校以后,到一个陌生的环境中,同时骤然开始大运动量的军事训练,且对于纪律性、规范性有严格要求,使得很多学生难免会产生焦虑、紧张等心理,既容易出现自信心受挫,环境不适应等心理问题,也容易造成训练中注意力不集中,从而使得训练中伤害风险增加。所以应高度重视对军校新生的心理干预。训练期间,训练人员应做好学员心理状态监测,通过早期发现潜在的心理问题,可以采取适当的干预措施,防止问题进一步恶化。同时增加心理健康教育课程,教授学员如何管理压力、情绪和焦虑,使学生能够具备一定的应对挫折的技能和情绪调节能力;提供专门的心理咨询服务,帮助他们应对训练中的压力、焦虑和挫折。此外,加强新生之间的沟通交流,多组织新生间的文体娱乐活动,以鼓励他们分享经验、感受和应对策略,帮助学员迅速融入新的环境,感受到情感支持,减轻心理压力。

(2) 健康教育:军事训练中受伤风险较大,新生刚刚进入学校,对此缺乏正确的认识和充分的知识,所以针对军事训练伤加强健康教育非常重要。通过实施有效的健康教育,能够使学生更好地了解如何保护自己,预防伤害,并有效地应对可能的健康问题。学员需要了解不同类型的训练伤以及它们的原因。通过教育学员有关肌肉拉伤、骨折、烫伤、疲劳等训练伤的知识,他们可以更容易识别伤势,并采取预防措施。同时通过培训使学生能够对各种伤害具备一定的紧急应对能力,能够在第一时间减少伤害。使学生了解休息和恢复对于身体的重要性。教育他们如何识别过度训练的迹

象,并知道如何适当地休息和恢复。通过健康教育确保学生了解军校内的医疗、健康相关机构、服务、设施,能够在出现问题以后第一时间寻求正确的解决方法。

(3) 强化训练前热身运动:学生应充分了解热身在减少训练伤风险方面的重要性。强调热身对于预防肌肉拉伤、扭伤和其他伤害的作用,可以提高学员对热身的重视程度。在开展军事训练前,应指导学员进行适当的热身运动,包括热身运动,例如慢跑、跳跃、伸展和关节活动等等,增加心肺功能、提高肌肉温度和关节灵活性,确保身体充分准备好进行训练,以减少训练风险。结合具体训练项目,选择科学的热身活动,比如如果训练包括长跑,那么热身应包括慢跑和拉伸来准备大腿和下背部的肌肉。

(4) 做好训练场地与设施保养。训练场地与设施的保养不但能够提高训练效果,而且能够有效降低军事训练伤风险。应定期检查使用的器材和设备,确保其处于良好的工作状态。任何有缺陷或损坏的器材都应及时修复或更换,以防止学员在训练中因设备故障而受伤。训练场地也需要定期检查,包括跑道、操场、训练室等。检查是否有坑洞、裂缝、不平整的地面或其他潜在的危险。这些问题应及时修复,以减少跌倒和绊倒的风险。为学员提供关于设备和场地安全的培训。他们应该了解如何正确使用设备,如何避免在危险区域行走,以及如何应对紧急情况。

(5) 动态评估学生身体素质。通过定期评估学生的身体素质,军校可以更好地了解他们的健康状况,必要时对训练计划做出针对性的调整,这对于降低军事训练伤风险有非常积极的意义。定期对学生身体素质和健康状况进行评估,这包括体能测试、血脂测量、心肺功能测试等,确保学生的身体条件能够满足军事训练的相关要求;尤其对于新生,要防止过度训练,以降低训练伤的风险。同时针对性地制定体能水平提升计划,包括有氧运动、力量训练和灵活性练习。

表2 军事训练伤对比

组别	n	其关节损伤	肌肉损伤	器官损伤	发生率
研究组	200	1 (0.50)	2 (1.00)	0 (0.00)	3 (1.50)
参考组	200	4 (2.00)	6 (3.00)	1 (0.50)	11 (5.50)
P					<0.05

3 讨论

在军事训练中,受伤事实上是一件无法完全避免的事情。但是对于军校新生来说,由于他们刚刚进入军校,刚开始接触军事训练,无论是心理方面,还是体能、技能方面都需要一定时间的适应,所以参与军事训练时,发生军事训练伤的风险明显较高。

较为常见的军事训练伤由以下集中,一是肌肉拉伤。通常发生在激烈的运动活动中,通常由于肌肉过度拉伸或扭伤而引起。肌肉拉伤可以造成疼痛、肿胀和功能受限。二是韧带或关节损伤。通常是由于训练中的剧烈活动或不正确的姿势所造成的,会导致疼痛、肿胀和关节不稳定性。三是骨折,这是较为严重的损伤,通常是因为高强度训练或意外事件,骨折是相对较为严重的损伤,必须尽快就医。另外过度训练和不合理的负荷分配可能导致过度使用伤害,如肌腱炎、滑囊炎和疲劳性骨折^[6]。另外军事训练中由于接触地面或其他粗糙表面可能导致皮肤擦伤、磨损或划伤。这些伤势通常不

使学生的身体素质得到循序渐进的提升。

(6) 针对出现的军事训练伤,做好专科护理。学生受伤以后,首先要确保学员和其他人的安全,将伤员转移到安全地点;如果伤口出血,立即采取措施止血。使用干净的绷带或纱布覆盖伤口,以避免感染。对于骨折等创伤,保持伤肢的稳定性,以减轻疼痛和进一步的损伤。如果有肿胀或淤血,可使用冰袋或冷敷物,以减轻肿胀和疼痛。紧急处理以后,尽快寻求医疗支持,由专业医疗人员对损伤进行评估和治疗。

1.3 观察指标

(1) 对比实施前后的FMS评分;(2) 对比两组学生在两个月研究期间,发生军事训练伤的比例。

1.4 统计学方法

使用 SPSS20.0 对研究中两组患者的相关指标展开统计分析,计量数据运用 t 检验,计数数据运用 χ^2 检验,以 $P < 0.05$ 作为差异具有统计学意义的判断标准。

2 结果

2.1 FMS 评分

实施后研究组学生的 FMS 评分 (2.49 ± 0.26) 分显著更高, $P < 0.05$ 。

表1 FMS 评分对比

组别	n	实施前	实施后
研究组	200	0.74 ± 0.23	2.49 ± 0.26
参考组	200	0.80 ± 0.16	1.26 ± 0.28
P		>0.05	<0.05

2.2 军事训练伤发生率

研究组的军事训练伤发生率 1.50% 显著更低, $P < 0.05$ 。

严重,但需要适当的清洁和处理,以防感染。

所以必须采取有效措施,降低军事训练伤风险。这一方面是要保障学员的身体安全和健康的需要;另一方面也是保证军事训练效果的需要。训练伤可能导致学员长期的康复和休息,这会影响到他们的训练进度和表现。通过降低伤害风险,可以确保学员能够连续参与训练,提高其训练水平和素质。另一方面经历训练伤的学员可能会失去信心和动力。通过降低伤害风险,可以维持学员的高士气和军事生涯的积极意愿^[7]。此外,预防训练伤是一项重要的技能。通过在军校培养学员的预防意识,他们可以将这种重要技能带入未来的军事职业中,有助于减少军队中的训练伤。本校实施的针对性预防和护理措施,本次研究结果来看,将军事训练伤发生率从 5.5% 降到了 1.5%。说明这些措施发挥了较为显著的作用。

综上所述,在军校新生开展军事训练的过程中,采取针对性的军事训练伤预防和护理措施,能够有效降低伤害率,为更好地实施训练,更好地保证学生健康起到了非常重要的作用。

参考文献:

- [1] 李晓芳, 高远, 李欣璐, 皮红英. 新兵军事训练性肌骨损伤现状及影响因素的横断面调查[J]. 解放军医学院学报: 1-8.
- [2] 谢齐, 李响军, 丁陶. 某校新生军事训练伤防治[J]. 解放军医院管理杂志, 2021, 28 (11): 1057-1059.
- [3] 刘文涛, 徐宇新, 孟涛. 功能性动作筛查对军校新生基础体能训练的指导作用[J]. 解放军预防医学杂志, 2017, 35 (12): 1547-1550.
- [4] 蔡建中, 官淑华. 某军校新生入伍军事训练伤流行病学调查分析[J]. 西南军医, 2017, 19 (01): 33-34.
- [5] 曹兴刚, 姜文, 孟涛. 某军校新生军事训练伤的调查与分析[J]. 科技创新导报, 2015, 12 (03): 44-45.
- [6] 贺朝阳, 郭朝廷, 王大刚. 军校新生军事训练损伤调查分析[J]. 军事体育学报, 2014, 33 (03): 103-105.
- [7] 孟涛, 李敏, 汪涛. 军校新生心理健康状况与军事训练伤的关系[J]. 解放军预防医学杂志, 2012, 30 (06): 437-438.