

院校学生训练伤的预防与护理

吴雅, 蔚梅, 吴雪云*

中国人民解放军联勤保障部队第九〇一医院 安徽合肥

【摘要】目的 分析学生训练伤的预防及护理。**方法** 抽取2023年6月-2024年6月期间参与训练的新学员40例,以随机数字表法分组,20例/组,仅按常规训练方式训练的学员为对照组,在此基础上,接受针对性预防措施干预的学员为观察组,对比2组FMS功能性运动测量量表评分(Functional movement screen)及训练伤发生率。**结果** (1)干预前,2组FMS量表中各维度评分对比差异均无统计学意义($P>0.05$);干预后,2组此表中各维度评分均上升,组间对比,观察组各维度评分均更高,差异有统计学意义($P<0.05$)。(2)观察组训练伤发生率为2.50%,比对照组低,差异有统计学意义($P<0.05$)。**结论** 部分学生训练过程中,采取针对性预防措施干预可降低训练伤发生风险,提高学生整体动作控制的稳定性及身体柔软度、平衡力等方面能力。

【关键词】 部队;官兵;军事训练伤;预防;护理

【收稿日期】 2024年11月6日 **【出刊日期】** 2024年12月20日 **【DOI】** 10.12208/j.jmmn.20240611

Prevention and care of training injuries in college students

Ya Wu, Mei Wei, Xueyun Wu*

The 901st Hospital of the Joint Logistics Support Force of the Chinese People's Liberation Army, Hefei, Anhui

【Abstract】 Objective To analyze the prevention and care of training injuries in students. **Methods** A total of 40 new trainees who participated in the training from June 2023 to June 2024 were randomly divided into groups, 20 cases/group, and the trainees who only trained in the conventional training method were the control group. On this basis, the trainees who received targeted preventive measures were the observation group. The FMS functional movement screen scores and the incidence of training injuries were compared between the two groups. **Results** (1) Before the intervention, there was no statistically significant difference in the scores of each dimension of the FMS scale between the two groups ($P>0.05$); after the intervention, the scores of each dimension in this table of the two groups increased. The scores of each dimension in the observation group were higher in the comparison between the two groups, and the difference was statistically significant ($P<0.05$). (2) The incidence of training injuries in the observation group was 2.50%, which was lower than that in the control group, and the difference was statistically significant ($P<0.05$). **Conclusion** During the training process of some students, targeted preventive intervention measures can reduce the risk of training injuries and improve the stability of students' overall movement control, body flexibility, balance and other aspects.

【Keywords】 Troops; Officers and soldiers; Military training injuries; Prevention; nursing

近年来,我国学生训练强度不断增加,这也在一定程度上造成了部分新入学学员受到训练损伤的风险提高^[1]。导致学员训练损伤的主要原因包括学员缺乏安全训练意识、肌肉及关节灵活性较差、在训练过程中发力不当、用力不均衡等,导致其无法完成规定动作,甚至出现代偿性动作^[2]。

针对性预防措施是训练过程中不断摸索并逐渐形

成的一种新型训练理念,通过各种有效的措施(如加强健康宣教、充分热身等)降低学员训练损伤风险,提高训练效率及效果^[3]。本文抽取2023年6月-2024年6月入伍的新学员80例进行分组研究,目的即在于进一步探讨学生训练伤的预防及护理措施。

1 资料与方法

1.1 一般资料

*通讯作者: 吴雪云

研究时间: 2023年6月-2024年6月, 共纳入研究对象80例, 均为参与训练的学员, 以随机数字表法分组, 对照组共40例, 均为男性, 18-20岁, 平均(19.23±0.35)岁, 观察组共40例, 均为男性, 18-21岁, 平均(19.62±0.48)岁, 2组基线资料对比差异无统计学意义($P>0.05$), 研究符合赫尔辛基宣言。

(1) 纳入标准: ①均自愿入组并签署同意书; ②无交流障碍; ③身体状况均符合入伍标准。

(2) 排除标准: ①入组前即存在训练损伤或因其他原因所致损伤者; ②中途退出者。

1.2 方法

对照组学员按照常规训练方式接受训练, 观察组学员在接受训练时, 接受了针对性预防措施。

(1) 常规训练, 依照训练计划有序开展各项训练, 训练过程中指导学员掌握各动作要领。

(2) 针对性预防措施, a 训练应遵循循序渐进的原则, 训练强度由小到大, 并要综合考虑到学员的身体状况, 对于身体素质相对较弱的学员, 需及时调整训练计划, 注意劳逸结合。b 定期对训练场地及训练器械进行维护和保养, 保障学员的安全性, 在训练开始前, 需检查相关器械的完整性, 确保其正确运常, 保障学员在安全的场地接受训练。c 提高学员身体素质, 身体素质越好, 训练伤的发生风险也会相应降低, 因此, 在训练时, 需综合评估学员的平衡性、柔韧性等情况, 视评估结果对训练计划进行调整, 以使学员身体素质循序渐进提高。d 重视热身活动, 开展训练前, 需详细向学员讲解热身动作要领, 强调热身的重要性, 以避免因热身不充分引发军事训练损伤。e 心理干预及健康宣教, 学员进入学院后, 因对陌生环境抱有紧张或恐惧心理, 加上对高强度训练的不适应, 因此易产生焦虑、抑郁等负面情绪, 需及时给予其心理疏导以帮助其尽快适应新环境, 同时树立自己也可以完成训练项目的信心。指导学员掌握自我评估身体状况的方法, 讲解日常进行训练过程中易受到的各类型损伤及其预防、急救措施, 提

高学员对训练伤的重视度, 在训练过程中严格按照动作规范执行。f 预防护理, 需常备各类训练伤相关的急救药品及物品, 同时, 加强培训以提高医护人员的急救及护理能力, 视各类训练伤的具体护理要点制定相应的护理计划及措施, 以提高护理效果。

1.3 观察指标

(1) 对比 FMS 评分。FMS 量表用于评价被测试者整体动作控制的稳定性及身体柔软度、平衡能力等, 包括 4 个维度, 各维度评分范围: 0 分-3 分, 分值越高, 动作完成质量越高。

(2) 对比训练伤发生率。包括肌肉损伤、膝关节损伤和器官损伤。

1.4 统计学方法

将调查中的相关数据输入到 SPSS 26.0 统计学软件包予以处理, 计数资料应用 $n(\%)$ 描述, 计量资料应用 $(\bar{x} \pm s)$ 描述, 组间经 t 和 χ^2 检验, $P<0.05$ 表示有统计学意义。

2 结果

2.1 对比 FMS 评分

干预前, 2 组 FMS 量表中深蹲、跨步栏腿、躯干稳定俯卧撑及主动直抬上腿评分对比差异均无统计学意义($P>0.05$), 干预后, 2 组 FMS 量表中各维度评分均上升, 组间对比, 观察组各维度得分均更高, 差异有统计学意义($P<0.05$), 见表 1。

2.2 对比训练伤发生率

观察组训练伤发生率为 2.50% (1/40), 低于对照组 17.50% (7/40) 的训练伤, 差异有统计学意义($P<0.05$), 见表 2。

3 讨论

对于院校而言, 学生们的健康水平直接影响了战斗力^[4]。进行训练时具有训练强度大、难度高的特点, 而且对于训练内容的达标率要求更为严格, 因此, 学生在参与训练过程中极易受到各类型损伤, 尤其是新入的学员受伤风险更高。

表 1 对比 FMS 评分 $[(\bar{x} \pm s), \text{分}]$

组别	例数	深蹲		跨步栏腿		躯干稳定俯卧撑		主动直抬上腿	
		干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后	干预前	干预后
对照组	40	0.98±0.14	1.27±0.31 ^{ab}	0.93±0.19	1.39±0.27 ^a	0.90±0.17	1.39±0.27 ^a	0.91±0.15	1.49±0.29 ^a
观察组	40	0.94±0.12	2.25±0.23 ^{ab}	0.90±0.16	2.31±0.14 ^{ab}	0.86±0.21	2.32±0.11 ^{ab}	0.87±0.18	2.41±0.21 ^{ab}
<i>t</i>		1.371	16.056	0.763	19.131	0.936	20.174	1.079	16.250
<i>P</i>		0.174	<0.001	0.447	<0.001	0.352	<0.001	0.283	<0.001

注: a 为与本组干预前对比 $P<0.05$, b 为与对照组对比 $P<0.05$ 。

表2 对比军事训练伤发生率 (n, %)

组别	例数	肌肉损伤	膝关节损伤	器官损伤	合计
对照组	40	3 (7.50)	3 (7.50)	1 (2.50)	7 (17.50)
观察组	40	1 (2.50)	0 (0.00)	0 (0.00)	1 (2.50)
χ^2					5.00
<i>P</i>					0.025

一旦受到训练伤, 对学生身心健康均会造成不同程度的影响。有研究称, 采取科学、合理、有效的预防计划, 加强预防及管理, 对于降低学生训练伤具有十分重要的意义。

本文中, 观察组学员在进行训练过程, 除了常规训练外, 增加了针对性预防措施, 研究结果显示, 干预后, 该组学员FMS量表中各维度评分较干预前均显著提升, 且均高于对照组, 该组学员训练伤发生率也比对照组学员低, 差异均有统计学意义 ($P < 0.05$), 提示了针对性预防措施用于部队官兵军事训练过程中的有效性及可行性。

分析原因: ①采取循序渐进式的训练计划, 可使学员逐渐适应训练强度, 提高身体素质, 可避免因训练强度过大引发的军事训练伤^[5-6]。②训练场地及相关器械的安全性, 是开展军事训练过程中不受到训练伤的重要前提和保障, 定期维护和保养能够保障场地的安全性, 确保相关器械可正常使用。③在开展训练活动前, 进行科学的热身能够使肌肉、关节得到充分的拉伸, 可避免因热身不足引发的肌肉拉伤、关节损伤等军事训练伤。④对于新入学员而言, 对于新环境的不适应不仅会引发其负性情绪, 还会导致其在训练过程中难以集中注意力, 进而易发生意外并受到损伤, 通过心理干预可帮助学员迅速融入到新的集体中来, 并提高完成训练目标的信心。⑤开展健康宣教有助于提长对预防训练伤的重视度, 并掌握相关预防技巧^[7-8]。

综上所述, 在开展训练过程中易受到各类损伤, 采取针对性预防措施可降低其军事训练损伤风险, 并有助于提高其身体的柔软度、协调性及柔韧度。

参考文献

- [1] 刘培培. 部队官兵军事训练伤的预防与护理研究[J]. 健康女性, 2021(21):199.
- [2] 冀鹏飞, 张静, 徐慧玲, 等. 骨科军事训练伤患者住院期间护理需求的质性研究[J]. 东南国防医药, 2022, 24(5):543-545.
- [3] 朱伟娜, 王静, 董光艳. 早期康复护理对重症呼吸衰竭患者心率及肺功能的影响[J]. 河南医学研究, 2023, 32(22): 4201-4205.
- [4] 林育红, 曾华, 念花, 等. 健康信念教育模式在军事训练伤伤员护理干预中的应用效果[J]. 福建医药杂志, 2022, 44(1): 159-161.
- [5] 安广隶, 张怡, 肖蕾, 等. 军事训练致肩袖损伤防护一体化康复护理模式探索[J]. 解放军预防医学杂志, 2020, 38(4): 82-83.
- [6] 张蕊, 杨玉兴, 李俊. 军事训练中膝关节交叉韧带损伤的调查分析及预防策略[J]. 海军医学杂志, 2024, 45(3):226-230.
- [7] 李凤珍, 黄丽燕, 张桂云, 蓝贞德, 李晖. 军事训练踝关节损伤的预防及护理研究进展[J]. 中文科技期刊数据库 (文摘版) 医药卫生, 2023(11):134-137.
- [8] 孙晓晗, 张岚, 王筱君, 郝雪梅, 刘晓联, 李秀梅, 芮子容, 王华平, 吕晓娟. 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.

版权声明: ©2024 作者与开放获取期刊研究中心 (OAJRC) 所有。本文章按照知识共享署名许可条款发表。

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



OPEN ACCESS