

早预防、早缓解、早治疗——

助力战友远离腰痛困扰

■常祺 唐亮

健康话题

战友们在日常工作、训练中,可能由于久坐、久站及不良姿势等出现腰部酸胀、疼痛等不适症状,严重时还会反复发作。

腰痛不是突然出现的,而是一个由量变到质变的过程。腰部肌群长时间承受负荷时,会导致肌肉肿胀、紧张,如果此时没有得到缓解,肌肉会进一步僵硬,以维持腰部的负荷能力。如果腰部肌肉僵硬时仍未得到较为有效的干预,肌肉在僵硬状态下会逐渐出现部分肌纤维的断裂,主要表现为腰痛。因此,做好早预防、早缓解、早治疗,是远离腰痛的关键。

未患腰痛早预防

预防比治疗更重要。保持良好的生活习惯,在日常生活中避免可能会引发腰痛的动作及不良姿势,可以有效降低腰痛的发生风险。建议大家日常生活中注意以下几点:进行洗脸等前屈动作时尽量屈曲膝关节,使身体重心下移;取高处的物品时在脚下适当垫高台;仰卧位睡觉时可在膝下垫1个软垫,以减少腰椎前凸,侧卧位睡觉时可在两腿之间垫1个软垫,避免脊柱侧弯;提重物时尽量屈膝下蹲,以减少腰部负重;保持坐姿端正,避免跷二郎腿;训练时掌握正确的动作要领,避免盲目训练导致慢性损伤;平时可进行游泳、慢跑等运动,有助于预防及改善腰痛症状。

长期保持不良姿势、长时间进行剧烈运动或重体力劳动,可能会导致腰部肌肉疲劳,使腰部肌肉、韧带等软组织处于紧张、僵硬的状态,进而引发疼痛。因此,除做好腰部日常保健外,战友们还可以通过一些静态拉伸动作缓解腰部疲劳。

仰卧抱膝。保持仰卧位,抬起一侧

腿,使膝关节屈曲;双手抱膝,使大腿向腹部靠拢,保持15~20秒后换另一条腿进行相同的动作。动作过程中,腰部应始终紧贴床面。

旋转拉伸。保持仰卧位,抬起左侧下肢,膝关节弯曲90度;右手放于左膝关节外侧,同时缓慢发力使左腿向右侧逐渐靠近床面,以臀部有紧张感为宜,保持30~60秒,左右侧交替进行。

跪坐背部拉伸。保持跪坐位,臀部紧贴足跟,双手置于床面,掌心向上,低头并将身体逐渐向前向下探,同时手臂尽量向前方伸展,感受背部的拉伸感,保持30~60秒。

官兵在训练或体力劳作后,可进行上述拉伸动作,有助于减轻肌肉疲劳程度,预防腰痛发生。

轻微腰痛早缓解

发生腰痛症状后未及干预,可能会使病情加重。因此,如果感觉腰部肌肉隐隐作痛,应采取有效措施,将疼痛

控制在萌芽期。当腰部有轻微酸胀疼痛症状时,通常提示腰椎周围肌肉处于紧张无力状态,此时可尽快佩戴护腰,以缓解腰部肌肉不良状态,使腰部损伤、无力的肌肉与韧带得到较好的修复。一般建议佩戴2周左右,每日起床后佩戴,睡觉时取下。佩戴护腰期间,还可进行提升腰部力量的训练。有轻微腰痛症状的战友,可根据自身体力及疼痛程度,从下述4个动作中选取部分动作进行练习。

俯卧肘支撑。保持俯卧位,双手置于身体两侧,上肢用力撑起上半身,使胸部及上腹部离开床面,下腹部始终紧贴床面。若撑起时感觉腰部疼痛,可由肘部支撑代替手部支撑,并在无痛范围内保持15~20秒,然后缓慢回到起始位,连续练习3次。

地板眼镜蛇练习。保持俯卧位,下颌贴于床面,下肢伸直,双手背后。呼气时用背部发力将上半身抬高离床面,并保持下肢紧贴床面,吸气时慢慢还原。建议每组10~15次,每次练习3组。

膝下击掌抬腿。保持站立位,一侧大腿向上抬起至尽可能高的位置,随



姜晨绘

后双手完成膝下击掌,左右腿交替进行。建议每组10~15次,每次练习3组。

跪姿对侧伸展。保持俯身跪位,双手及双膝撑地,大腿、手臂与地面垂直。呼气时将左侧手臂抬起至与地面平行,同时将右下肢抬起至与地面平行;呼气时同时收回左上肢和右下肢,随后进行对侧练习。整个运动过程中,躯干始终保持稳定。建议每组10~15次,每次练习3组。

反复腰痛早治疗

如果腰部疼痛反复发作,通常提示腰部肌肉自我修复的速度慢于肌肉出现损伤的速度,应及时就医治疗,促进肌肉、韧带等软组织的修复。

大多数腰痛与腰部肌肉、韧带劳损密不可分。如果腰部肌肉劳损没有得到及时治疗,随着时间推移会越来越严重,如导致腰椎周围软组织损伤加重,腰椎稳定性急剧下降,甚至引发腰椎间盘突出。因此,当出现反复发作的腰痛症状时,建议在佩戴护腰和自我治疗的基础上及时就医。腰痛患者可遵医嘱进行物理因子治疗。物理因子治疗具有消炎、镇痛、促进局部血液循环的作用,主要包括超短波、中频脉冲电治疗和低频脉冲电治疗,对缓解腰痛症状有较好功效。

有的腰痛患者进行腰椎CT、核磁共振等检查后,检查结果显示腰椎间盘开始膨出或突出,十分担心。其实,腰椎CT、核磁共振的检查结果仅是诊断的一部分。典型的腰椎间盘突出症往往伴有下肢放射性疼痛。因此,单纯出现腰痛症状或是检查结果显示腰椎间盘开始膨出或突出,不能确诊为腰椎间盘突出症,应由医生根据患者情况进行综合判断,并给出针对性的治疗方案。

总之,战友们面对腰部疼痛症状时不用过度担心。只要保持良好的生活习惯、训练后及时放松腰部肌肉,腰痛的发生率就会大幅下降。如果反复出现腰痛症状,应及时寻求医生的帮助。



近日,新疆军区某部组织化学伤急救训练,提升官兵遂行化学事故应急救援任务能力。图为官兵正在救治“伤员”。

杨冠豪摄

肘部酸痛当心“网球肘”

■许嘉政 马焱

拳、屈腕伸肘时疼痛加重,休息后可缓解。如果出现“网球肘”症状后未及干预,可能导致损伤加重,甚至转为慢性炎症。

“网球肘”可分为急性期和慢性期两个阶段。急性期主要表现为体力劳动后出现肘部外侧酸痛或钝痛感,不影响日常活动。这一阶段应尽量保持肘部制动,有条件时可以佩戴护具或“弹力袖套”。如果急性期炎症未完全消退,则会转入慢性期。这一阶段肘部持续疼痛,且会扩散至手腕和肩膀,影响正常工作和生活。

无论是“网球肘”急性期还是慢性期急性发作,都可外用氟比洛芬贴膏,并冰

敷手肘,以缓解肘部疼痛症状。若常规治疗手段无法缓解疼痛时,可以在医生指导下进行封闭治疗。封闭治疗是将一定剂量的激素与麻醉药物混合,注射到受伤部位。激素可以抑制免疫反应,在感染了细菌、病毒的情况下应禁止使用封闭治疗,如感冒发烧或有伤口化脓时,否则会使感染加重;激素还会影响身体血糖的稳定,自身血糖波动较大的人群要慎用封闭治疗。需要注意的是,若封闭注射72小时后出现局部皮肤发热、体温升高等症状,可能继发了化脓性感染,要及时前往医院就诊。过多使用封闭治疗会使肌腱和骨骼变得脆弱,更易发生受伤。因此,需要进行封闭治疗的人群,应严格限制封闭治疗的使用频率。建议每月不超过1次,一年不超过3次。

急性期过后,“网球肘”患者可在医生指导下进行康复拉伸训练,以加快患处运动功能恢复。在此,为大家介绍几个拉伸动作:手指拉伸,五指用力伸展开,然后慢慢放松,重复10次;腕伸展,患侧手臂伸直,手掌朝前,指尖向下,另一只手抓住受伤手指的指尖部缓慢向后、向下用力,感受前臂的拉伸;伸腕抗阻训练,手握哑铃(1~2斤),掌心向下,用手腕向上提起哑铃后慢慢放下;抓球训练,选择一个网球或乒乓球,患侧手用力挤压15次,感觉肘部疼痛时停止。建议以上动作为1组,每天重复练习4组。

采取正确的预防措施,可以有效降低“网球肘”的发生风险。建议大家在日常生活、训练中,避免过度做伸肘和屈腕动作,在战术训练、手榴弹投掷训练后及时放松肌肉,平时注意增强前臂和手腕的肌肉力量。如果训练过程中出现肘部不适症状,应及时停止训练,有条件的可局部冰敷15~20分钟。

健康讲座

崴脚,是官兵在训练中较容易发生的下肢损伤之一。崴脚在医学上称为踝关节扭伤,指在行走或运动过程中,踝关节活动超过其正常活动度(过度内翻或外翻),引起关节周围软组织(如韧带、肌腱、关节囊等)损伤。

踝关节是人体的主要承重关节之一,在维持身体平衡及承受地面对人体的反作用力方面起着重要作用。人体站立时,踝关节承载着全身的重量;在运动过程中,踝关节的负荷可达身体重量的5~10倍。官兵训练时,踝部受到的压力和冲击力增大,踝关节扭伤的发生几率会增加。踝关节容易发生扭伤与其解剖结构也有很大关系。踝关节的关节囊较薄,主要靠韧带力量维持关节稳定。但踝关节的韧带结构不像髋关节和膝关节那样强大,较容易受损。

若发生踝关节扭伤后未及时治疗,易发展成“习惯性崴脚”,稍有不慎就会再次受伤,严重影响官兵的生活和训练。因此,一旦发生踝关节扭伤,应立即进行急救处理。

踝关节扭伤的现场急救主要遵循“R-I-C-E”原则,即休息、冰敷、加压和抬高。发生踝关节扭伤后,应立即制动,并进行早期固定,尽量避免可能引起患处疼痛、肿胀等不适的活动,如体力劳动、剧烈运动、负重等,以免损伤加重。同时,在踝关节扭伤后的48小时内进行冰敷,尽早用绷带对受伤部位进行加压包扎,抬高患肢,有助于减轻患处肿胀和疼痛症状。踝关节扭伤后期可配合中药、按摩、热敷等治疗手段,促进软组织修复。一般经过3~4周的治疗和休养,大多数踝关节扭伤患者可以完全恢复脚踝功能。

踝关节扭伤与训练不科学、防护不到位、身体素质及灵活性较弱等因素有关。预防踝关节扭伤,建议战友们注意以下几点。

科学组织训练。训练前充分热身,可以减轻踝关节周围韧带的粘连性,使肌肉和关节充分活动开,从而避免关节和韧带在训练中受伤。建议在大家在训练前充分活动踝关节,刺激踝部肌肉。训练时要循序渐进,逐渐增加训练量和训练强度,不要突然进行剧烈运动。如果训练强度超出身体负荷,易造成踝关节损伤,甚至导致疲劳性骨折。训练过程中避免长时间重复单一运动,防止反复刺激踝部,超出其生理负荷,进而引发踝关节损伤。组训人员在组训时还要遵循因人施训的原则,即将不同体能素质人员分组施训,避免体能素质较弱的战友因训练强度过大出现训练伤。

提高防护意识。训练场地高低不平、鞋子过大或过小、训练姿势不正确等,都可能造成踝关节扭伤。战友们

训练中,踝关节扭伤怎么办

■董军花

训练过程中要加强防护意识,训练前认真检查训练场地,如队列训练场地一般应保持平整、坚实、无杂物,并具有一定的湿度;沙坑必须规范,禁止使用砖石等硬物装饰坑沿,沙子厚度不低于30厘米,并保持松软;训练器材、障碍物应安放牢固,高低适宜。平时要加强对训练场地、设施、器材装备的管理,并定期维修。训练时选择合脚的鞋子,鞋带要松紧适度,必要时还可穿戴踝关节护具。训练过程中掌握正确的动作要领,如进行障碍训练时,要注意脚落地的姿势,避免因姿势不正确导致踝关节扭伤。

增强肌肉力量。踝关节扭伤在3000米跑、400米障碍、战术基础动作等训练过程中较容易发生。究其原因与踝关节周围肌肉韧带力量薄弱、关节缺少肌肉保护、肌肉容易产生疲劳等因素有关。战友们平时可进行一些增强踝部肌肉力量的练习(如单腿横向跳跃、单腿直立转体、踝背屈离心训练等),增强踝关节的稳定性和灵活性,从而减少训练过程中发生踝关节扭伤的风险。

小雪至 防冬病

■三金

节气与健康

小雪是入冬后的第二个节气,此时天气寒冷,降水形式多由雨变为雪,但雪量不大,故称小雪。小雪节气后天气越来越冷,冬病也容易找上门。因此,大家在小雪时节要注意调养身体,预防冬病发生。

温补肾脏。冬季天气寒冷,寒为阴邪,容易损伤肾脏。大家在小雪时节可适当进补,多吃一些补阳助火、温肾助阳的食物,如羊肉、牛肉等。此外,还可适当多吃一些黑色食物,如黑豆、黑芝麻等。中医学认为,黑色食物入肾,不但营养丰富,而且大多性味平和、补而不腻、食而不燥,适合肾气不足的人群食用。

清火润燥。小雪时节,如果室外寒冷、室内燥热,容易使人出现体内积热。如果再过食热高、脂肪含量高的食物,会加重内热,主要表现为口干舌燥、口腔溃疡、烦躁、便秘等。此时可适当停止进补,吃一些滋阴润燥、润肠通便的食物。

俗话说,冬吃萝卜夏吃姜。大家在小雪时节,可多吃些白萝卜,能起到清火除热的作用,从而缓解上火症状。此外,苦菊、芹菜等苦味食物具有提神醒脑、清热润肠等功能,冬季也可适当食用。

防寒保暖。小雪过后,气温骤降,如果不注重防寒保暖,寒气容易乘虚而入,

导致风寒感冒,甚至引发心脑血管疾病急性发作。因此,冬季穿衣要注意保暖。建议大家做到衣服酌情增减,在温暖的室内不要捂得太严,以温暖不出汗为好,到温度较低的室外时要及时添加衣服,避免一冷一热引发感冒。冬季尤其要注意足部的保暖。足底穴位与内脏关系密切,如果足部受凉,可引起感冒、腹痛、腰腿疼、痛经等疾患。有条件的可坚持用热水泡脚,并按摩和刺激双脚穴位,促进下肢血液循环。

适当运动。虽然冬季外界环境较为寒冷,但人体受到适当的寒冷刺激,可提高新陈代谢,增强身体的抵抗力和耐寒能力。因此,小雪时节要坚持进行适度的户外运动。大家可根据自身情况选择步行、慢跑、健身操、羽毛球等较为和缓的运动项目。需要注意的是,冬季进行户外运动时不要过早,尽量避开大风、大雾天气。运动时不宜太剧烈,以微微出汗为宜,防止损伤气血。

调畅情志。小雪时节,天气时常阴沉,降温较为明显。受外界环境的影响,人的情绪易处于低落状态,故此时应注重精神调养。在此,为大家介绍一些改变情绪低落的好方法:多晒太阳,可以提高机体兴奋度,减轻抑郁和焦虑情绪;寻找生活中的乐趣,多参与集体活动,与朋友多沟通交流;合理饮食,多补充维生素D,有助于缓解冬季抑郁情绪。



茅文彦绘