

关节损伤预防有方

■孔凡铜 兰济民 本报记者 孙兴维

健康话题

某部新兵小张训练时由于用力过猛,不慎扭伤了踝关节,十分疼痛。正在跟训的北部战区总医院骨科运动医学病区主任刘欣伟查看小张的伤情后,诊断为踝外侧副韧带撕裂,建议实施关节镜微创手术治疗。经过治疗,小张很快康复,并重返训练场。

刘欣伟介绍,常见的训练伤主要包括关节损伤、软骨损伤、韧带损伤、肌肉拉伤等。其中,关节损伤尤为突出。尤其在低温环境下,关节处僵硬、血液循环减慢,更容易引发关节周围软组织,如关节囊、软骨、韧带、肌腱等的损伤。

如何预防关节损伤?刘欣伟总结了一些常见关节损伤的防护方法,希望能帮助战友们科学训练,预防伤病。

肩关节防护。肩关节是人体活动度最大的关节,其稳定性仅由关节囊、韧带及肌腱等几个特殊结构来维持。官兵进行攀登、单杠、投掷等上肢训练课时,会频繁使用肩关节,一旦受力过度,就容易发生肩关节脱位,也就是我们常说的脱臼。脱位后的肩关节,会对周围的肩袖造成过度牵拉,进而导致肩袖损伤。这种损伤不仅会影响肩关节的稳定性,还可能导致肩关节功能下降。以引体向上训练课目为例,如训练过程中出现肩关节疼痛、胳膊抬不起来或抬到某一个角度时感觉刺痛,就可能是肩袖损伤。

建议战友们日常训练时注意以下几点,有助于预防肩部损伤发生:保持背部和肩部肌肉力量均衡,避免单侧过度用力;合理安排训练强度和频率,避免长时间超负荷运动;训练结束后,进行肌肉拉伸和放松练习,以保持肌肉和肌腱的柔韧性;必要时使用护具,保护肩关节。

在日常生活中,战友们还可以经常



高翔绘

练习以下动作,增强肩部肌肉力量和肩关节的稳定性。**徒手平举:**保持站立位或坐位,双臂伸直,反复进行前平举、侧平举、上举动作,每次练习10~15下。**肩徒手推举:**保持站立位,肩胛骨和肩、肘、腕紧贴墙壁,双臂向上伸直贴于耳侧,掌心向上,手臂沿着墙壁上下缓慢运动,体会双侧肩胛骨靠拢的感觉,每次练习15~20下。**侧平举前后画圈:**保持站立位或坐位,双手侧平举,掌心向前,保持肘关节、腕关节不动,肩关节上下画圈,每次练习15~20下。**肩前后画圈:**保持站立位,双臂自然下垂,双臂由前向上画圈,建议10~15次为1组,每天练习1~2组。**肩胛骨前伸后缩:**保持站立位,双臂向前平举,掌心相对,体会两侧肩胛骨靠拢的感觉,每次练习15~20下。

膝关节防护。跑、跳、蹲、跪等动作,都需要良好的膝关节功能。但膝关节外部没有明显的肌肉和组织覆盖,如果长时间在寒冷天气下过量运动,容易使膝关节韧带和滑膜充血,出现无菌性

炎症。

平时适当活动膝关节,可以增强膝关节附近肌肉力量,强化膝关节的稳定性,减缓软骨磨损。在此,为大家介绍几个锻炼膝关节的动作。**踮脚尖:**双脚与肩同宽,缓慢踮起脚尖,保持几秒后缓慢放下,重复10~15次。**勾脚尖:**坐在椅子上,双腿伸直,尽力勾起脚尖,然后放松,连续做20次。**抬腿:**平躺在床上,双腿伸直,向上抬高,与床面呈45~60度,保持15~30秒后放下,重复10~20次。**下蹲:**双脚与肩同宽,缓慢下蹲,膝盖不能超过脚尖,然后缓慢恢复原位,重复10~15次。**空中踩自行车:**平躺在床上,模拟踩自行车的动作,双腿交替屈伸,持续2~3分钟。**弓步伸展:**双腿前后站立呈弓步,前腿屈膝,后腿伸直,感受后腿小腿的拉伸,保持10~15秒后换腿。

踝关节防护。踝关节在人体承重和维持身体平衡方面起着重要作用。踝关节的关节囊较薄,主要靠韧带力量维持关节稳定。若踝部受到较大压力

和冲击力,就容易发生扭伤。

战友们平时可进行以下练习,以增强踝关节周围肌肉力量,预防踝关节扭伤发生。**脚踝外(内)转:**以脚跟为轴,脚掌稍微抬离地面,向外旋转,停顿2秒后慢慢还原。如果练习过程中有痛感,应立即休息。**脚跟脚尖交替上抬:**坐在椅子上,双腿自然下垂,脚跟脚尖依次上抬。脚跟到最高点时,脚尖支撑地面;脚尖上勾至最大幅度时,脚跟接触地面。

此外,在不平整的地面上训练、鞋子不合脚等,都可能造成踝关节扭伤。因此,战友们在训练时要加强防护,认真检查训练场地,尽量保证地面平整、坚实、无杂物;训练器材、障碍物应在平地安放牢固、高低适宜;鞋子要合脚,鞋带保持松紧适度,必要时可穿戴踝关节护具,最大限度缓冲地面对下肢的冲击力;进行障碍训练时,要注意脚落地的姿势,避免出现踝关节扭伤;训练前充分活动踝关节,如做提踵跳、单腿提踵等动作,刺激脚踝部肌肉。

如果各关节部位已经出现疼痛症状,切忌带伤训练。急性期(一般在3日内)可对患处冷敷,缓解肿胀、疼痛症状。急性期过后,可通过热敷配合针灸、拔罐、推拿及贴肌效贴等方法治疗,必要时到专业医疗机构接受关节镜微创手术,以免造成二次损伤,确保关节始终处于良好状态。



扫描二维码,观看预防训练伤科普视频



近日,北部战区空军雷达某旅开展“卫生员进班组”活动,为官兵提供健康咨询、心理疏导、应急处理等服务。图为连队卫生员跟随夜间换班编组进行值班保障。
郝家乐摄

健康小贴士

前段时间,某部战士小李训练时突然出现腿部抽筋症状。随行军医立即为小李进行按摩,几分钟后小李的抽筋症状得到缓解。

军医介绍,训练强度过大和天气寒冷,都是抽筋的诱发因素。如果训练强度超出自身承受能力,会使肌肉过度疲劳、乳酸等代谢产物堆积,进而扰乱肌肉正常收缩功能,诱发肌肉痉挛。目前,很多地方气温仍然较低,长时间处在低温环境下,易导致肌肉粘滞性增加、兴奋性降低,进而使肌肉或肌群出现持续或间歇性的不自主强直收缩。此外,身体状况不佳、电解质摄入不足、大量流失以及紧张、焦虑等不良心理状态等,也可能诱发抽筋。因此,建议战友们训练时综合考虑环境、训练强度、身体状况和心理状态等因素,防止因抽筋影响训练。

充分热身。训练前充分热身,可以提高肌肉温度,增加肌肉弹性。热身时,可先从低强度动作开始(如慢跑、快走或跳绳),让心跳加快、身体热起来,再逐渐增加动作强度和幅度,提高肌肉温度和灵活性。

合理把控训练强度。战友们在训练时要循序渐进,合理把控强度,避免一开始就进行高强度训练。同时,合理安排训练与休息时间,确保肌肉充分恢复,防止过度疲劳。

及时补充水分和电解质。训练前、中、后都要补水,并适量摄入含电解质的饮料或食物,如运动饮料、香蕉、坚果等,维持电解质平衡,稳定肌肉细胞内

环境,促进肌肉正常收缩和放松。

选择保暖透气的衣服。热量过快散失,也容易导致肌肉痉挛。战友们在室外训练时,要穿着保暖透气的衣服,如有条件还可在脚踝、手腕、膝盖等易受凉部位佩戴护具,增加局部保暖效果,减少因寒冷引发的痉挛。

一旦在训练过程中发生抽筋,应停止运动,尽早处理。对抽筋部位的肌肉进行持续性牵拉,有助于缓解抽筋症状。如小腿抽筋时,可伸直痉挛的下肢,将脚尖向身体方向勾起;大腿前侧抽筋时,可向后屈曲小腿,使足跟尽量贴近臀部。轻轻按摩抽筋部位,可以促进血液循环,也有助于缓解抽筋症状。

■晋蒙

别让抽筋“绊”住脚步

健康讲座

有的战友在高原地区执行任务时,会出现持续不断的头痛症状。这种情况被称为高原性头痛,是由高原特殊环境引发的。当人们快速进入到海拔2500米以上的地区时,就容易发生高原性头痛。除头痛症状外,有的战友还可能感到头部昏沉、眩晕。

高原性头痛是多种因素共同作用的结果。低氧环境。大脑对氧气供应极为敏感。高原地区氧分压低,缺氧会导致脑血管扩张,增加脑血流量,进而引起颅内压升高,出现疼痛症状。当快速从低海拔地区到高海拔地区时,大脑的缺氧反应会更加明显。体液平衡紊乱。高原环境可能会干扰人体体液调节,导致体内电解质失衡。这种失衡会影响神经细胞的正常功能,从而诱发头痛。血压变化。人在高原环境下,血压往往会升高,当舒张压超过100mmHg时,脑血管就会有明显应激反应,进而引发血管性头痛。激素变化。身体的激素水平在高原环境下可能会发生改变,如肾上腺素、皮质醇等波动。这些激素变化可能对脑血管和神经系统产生影响,进而导致头痛。心理过度紧张。神经紧绷可能使人体血液回流不畅、脑组织耗氧量增加,进而引发头晕、头痛症状。

高原性头痛与普通头痛在多方面存在差异。从发病原因来看,高原性头痛与海拔高度的变化紧密相关;而普通头痛的诱因更为多样,如精神紧张、压力过大、睡眠不足、饮食不当、疾病等。在症状表现上,高原性头痛往往伴有明显的高原反应症状,如呼吸困难、心慌、乏力等;普通头痛一般不伴随全身性反应。从疼痛性质和程度来看,高原性头痛多为双侧胀痛或搏动性疼痛,程度较为剧烈;普通头痛的类型更为丰富,包括紧张性头痛(头部紧箍样疼痛)、偏头痛(单侧搏动性疼痛,常伴有恶心、呕吐等)、丛集性头痛(单侧眼眶周围剧烈疼痛)等,疼痛的严重程度因类型而异。

增强机体对高原环境的适应能力,是预防高原性头痛发生的关键。建议战友们在上高原前注意以下几点。

高原适应性训练。应阶梯式进入高原,即前往较高海拔地区前,可以先在较低海拔地区停留一段时间,到达中等高度后再停留一段时间,最后到达预定高度,让身体有足够的适应时间。如果进入4300米以上的高海拔区域,应在2200~3000米的中等海拔区域停留6天以上,有助于降低高原性头痛的发生率。此外,上高原前几周,战友们还可以在不影响睡眠质量的前提下,进行间歇性缺氧训练,以提高机体对低氧环境的耐受力。

关注身体情况。上高原前保持良好睡眠,避免过度劳累,让身体处于最佳状

高原性头痛勿轻视

■苟放 赵芝洪

态;保持身体水分充足,有助于维持血液和体液的平衡,避免饮酒和过多摄入咖啡因,以免加重身体负担;适当运动,但要避免剧烈运动。

药物预防。上高原前可以在医生的指导下,适当服用乙酰唑胺或地塞米松,能有效预防高原性头痛发生。如果对乙酰唑胺、地塞米松过敏或不耐受,可以服用布洛芬。需要注意的是,上述药物只选择一种即可,不建议联合使用。一般建议药物在上高原前一天开始服用,到达预定海拔高度后继续服用2~4天后停药。

当发生高原性头痛时,可采取以下方法缓解疼痛症状:通过吸氧增加氧气供应,改善大脑缺氧状况,如有条件可在便携式高压氧室进行氧疗;安静休息,减少脑血管活动,避免头痛进一步加重。如果头痛症状严重或持续得不到缓解,应转移至较低海拔区域,并及时寻求医生的帮助,在医生指导下进行药物治疗。

总之,高原性头痛较为常见,战友们不需要过度担心。了解其发病机理、症状特点、预防和治疗方法,有助于预防高原性头痛发生,帮助大家更好适应高原环境。

东部战区总医院——

“无假日医院”惠及军地患者

■汪卫东

为兵服务资讯

周六、周日全天门诊开放……2025年1月4日起,东部战区总医院正式实施“无假日医院”模式,通过整合医疗资源,确保军队人员和驻地群众在周末能够享受到与工作日常同等水平的优质医疗服务。

“工作日请假耽误正常工作和训练,周末看病医生不在,两头为难。”去年,在为部队服务工作座谈会上,一名战士的发言引起了东部战区总医院机关的关注。

座谈会后,该院立即通过问卷调查、走访调研等方式,了解驻军官兵和群众的需求,并组织相关科室进行筹备,推行

“无假日医院”医疗服务。

据悉,“无假日医院”模式覆盖门诊、检验、影像、手术、药房等多个科室。开诊期间,影像学检查、超声检查全部开放,病理会诊、门诊正常开设,检验项目正常开展。周六、周日正常安排手术及各项内镜检查。

“以前周末通常不能就诊,如今‘无假日医院’让我们享受到优质便捷的医疗服务。”前不久,某部战士小张在锻炼时损伤了膝关节,骨科专家在周日为他施行了韧带重建手术。

该院领导表示,推行“无假日医院”是通过优化诊疗模式,满足大家的就医需求。接下来,该院将提供更加优质贴心的服务,不断提升部队官兵就医的满意度、舒适度。



近日,新疆军区某团在严寒条件下组织开展战场救护技能训练,锤炼官兵在低温条件下的自救互救能力。图为官兵为“伤员”进行包扎。
陈明摄