

新兵训练,谨防踝关节扭伤

■本报特约记者 汪学潮 通讯员 许振梅

新训·健康话题

沈阳联勤保障中心某新兵营组织体能训练时,新兵戴维华不小心崴伤了脚。当过卫生员的新兵班长得知后,立即让他停止训练,并指导小戴找到痛点,用冰块冷敷。

崴脚也叫踝关节扭伤,是指在外力作用下,脚向外或向内翻引起的关节周围肌肉或韧带拉伤。不少新兵入伍前锻炼较少,身体素质和灵活性较弱,再加上训练时动作不规范、不熟练,就容易出现踝关节扭伤。联勤保障部队第970医院的骨科专家,为战友们总结了踝关节扭伤的相关知识。

训练不当易崴脚

踝关节是人的主要承重关节之一,其周围由外侧副韧带复合体、内侧三角韧带和下胫腓联合韧带3组主要韧带构成,用以维持关节稳定。

骨科专家孙卫平介绍,踝关节的韧带不像髋关节和膝关节那样强大,较容易扭伤。官兵训练时,踝部受到的压力和冲击力增大,踝关节损伤的几率会增加。特别是在野外训练时,如果动作不规范、路面坑洼不平,容易导致足部用力不均,造成关节周围韧带拉伤或撕裂,严重的还可能出现内外踝骨折。若踝关节扭伤后未及时治疗,易发展成慢性踝关节不稳,即“习惯性崴脚”,稍有不慎就会再次受伤。

崴脚自救三步法

骨科关节病区主任潘风雨介绍,崴脚依据伤情可分为3度:轻度损伤是指韧带拉伤,关节没有不稳定;中度损伤是指韧带部分断裂,关节轻度



不稳定;重度损伤是指韧带完全断裂,有明显的关节不稳定。如果踝关节扭伤后肿胀不明显、皮肤没有青紫,说明韧带只是部分损伤,短期内限制运动即可;中、重度损伤有明显的疼痛和肿胀,且扭伤的脚无法承受身体重量,需及时就医治疗。若官兵在训练过程中出现踝关节扭伤,可进行如下处理——

停止运动,第一时间按压痛点。用手摸扭伤的外脚踝,找到凹陷处,持续按压约20分钟,再进行其他处理。这样可以减少毛细血管出血,起到按压止血的作用。

视情固定脚踝。踝关节扭伤后,可根据脚踝疼痛程度判断韧带损伤情况。如果感觉韧带断裂,要及时用制式夹板和弹力绷带固定脚踝。若没有制式夹板,可就地取材,用树枝、木板代替夹板,进行应急固定。固定时间一般为3-4周,伤情严重的应送往医院进行专门处置。

及时冰敷。冰敷可以收缩血管,减少血液流出,起到消肿作用。冰敷时首

选专用的运动医学冰袋,应急情况下也可用冰棒、雪糕等代替。冰敷前在患处铺一块毛巾,防止冻伤。冰敷时间一般为20-30分钟,建议间隔半小时再敷一次,效果更好。

此外,恢复过程中注意抬高患肢。如果下肢长期下垂,关节持续处于淤血状态,不利于恢复。

如何预防脚崴伤

骨科主任卢全忠介绍,踝关节扭伤主要有4种原因:运动前准备不充分,关节没有活动开;鞋子过大或过小;在高低不平的训练场地上跑、跳时,注意力不集中;夜间可视度差,易踩空。

预防崴脚要注意以下几点:一是选择合适的运动场所和合脚的鞋袜。军事训练中经常需要急停、急转、短距离冲刺、变向。如果场地不平,鞋子保护不当,容易发生脚踝扭伤。官兵训练时要选择合脚的鞋子,鞋带要松紧适度,必要时还可穿戴踝关节护具。二是训练前充分热身。训练前进行热身运动

能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。三是训练要循序渐进。机体超负荷运动易造成关节软骨的不可逆损伤,甚至导致疲劳性骨折。训练时要循序渐进,逐步加大训练强度。四是训练时集中注意力。官兵训练时如果注意力不集中或身体疲劳,反应会变慢,易引发崴脚或跟腱损伤。

除了上述预防措施,官兵还可通过踝关节多方向活动训练,增强踝部肌肉力量。

提踵练习。双脚分开与肩同宽,抬起脚跟,慢慢放下,重复40-60次。该动作可以锻炼小腿和脚踝周围的肌肉。

外八字提踵练习。双脚分开与肩同宽,脚尖向外旋转45度,然后做提踵练习,重复40-60次。该动作可以锻炼小腿肌肉和脚弓肌肉。若是将外旋改为内旋,则为内八字提踵练习。

脚踩弹力带。坐在地上,左腿伸直,弹力带绕过左脚脚底,双手握住弹力带两端放于胸前。脚向下踩弹力带,然后慢慢放松,使弹力带恢复原来的弹性。重复该动作,接着换右脚进行相同的训练。

脚勾弹力带。左腿伸直,将弹力带绕过脚背,固定在床脚或门把手上。脚慢慢向上勾,使弹力带的张力增大,然后放松。重复该动作,接着换右脚进行相同的训练。



扫描二维码
观看相关视频

健康讲座

近日,陆军某部战士小李因训练后腰部疼痛、活动受限,来到联勤保障部队第901医院就诊。医生排除非器质性、病理性损伤后,判断小李可能是训练后未充分放松拉伸造成的疲劳性疼痛,建议他到中医护理门诊治疗。治疗过程中,医护人员对小李的足三里穴、竖脊肌、斜方肌、背阔肌等部位进行了按摩。中医护理门诊副主任护师都模勤介绍,按摩能加强局部血液循环,促进乳酸等代谢产物消散,是消除肌肉疲劳、预防运动损伤的有效手段。官兵训练后,可根据训练课目、劳损部位等,有针对性地按摩。

下肢按摩缓解跑后酸痛。跑步后按摩有助于伸展肌肉筋膜、舒展骨骼血脉、减轻肌肉酸痛。跑后按摩以下肢为主,按摩时自下而上轻轻揉搓脚、小腿、膝盖、大腿等部位,有条件的还可辅以按摩油、爽身粉等。

脚部按摩。脚趾向上靠在墙上,保持脚弓和脚跟平直,拉伸脚趾部位10秒左右,重复10次;或坐在椅子上,用手按压脚趾,按完脚趾后再用大拇指按压脚底和脚背,直到足底感觉舒服。将装满水的塑料瓶踩在脚下来回滚动也可按摩脚底。

小腿按摩。按摩前先在小腿部位覆盖毛巾,保持肌肉温度。按摩时双手握住小腿,用手指轻按小腿后部肌肉,并从脚踝部位慢慢向上推。然后变手指为拳,加大力度按摩,感觉疼痛的部位可适当延长按摩时间。两分钟后换腿重复以上动作。

膝盖按摩。坐在椅子上,腿部自然伸直,双手按摩膝盖周围的肌肉群。膝关节周围容易出现压痛点,一般在内侧或外侧,找到压痛点后,用拇指由轻到重按揉,以产生酸胀感为宜。随后将手掌压在髌骨上方,由轻到重揉压3分钟左右。

大腿按摩。保持坐姿或半躺姿势,双手合扣大腿,按摩大腿前部肌肉。从膝盖部位开始,向上反复按压5-10次,然后双手握成拳状,继续按摩。

相互按压消除肌肉疲劳。相互按压分全身按摩和局部按摩两种。全身按摩一般安排在训练结束后的放松拉伸阶段,可就在草地或垫子上进行,也可在洗温水澡后的两小时或睡前进行。按摩时先按摩胸大肌、背阔肌、臀大肌等大肌肉群,再按摩二头肌、三头肌、胫骨前肌、腹肌等小肌肉群。按摩过程中,手法应轻柔,时间稍长些,以起到消疲解乏的作用。全身按摩时间以30-50分钟为宜。局部按摩是有针对性地对颈、腰、背等劳损部位或疼痛较重的部位进行按摩,既可在训练结束后进行,也可在训练间隙或感觉劳累时进行,以15-20分钟为宜。每个部位均以轻推开始,再交替实施揉推、重推、按压、叩打、抖动等手法,最后以轻推、抖动结束。冬季气温较低的情况下,战友们还可在训练前后,用47摄氏度左右的水袋热敷敷敷负荷量较大的部位,能推迟训练中疲劳出现的时间、缓解训练后的肌肉疲劳。

穴位按摩减轻身体不适。按摩足

按摩,一种有效的放松方式

■郝东红
周丽梅

足三里(腿部膝盖骨外侧凹陷处往下约4横指宽处)可缓解跑后胃痛、呕吐、水肿、心悸、气短等症状;按摩承山穴(伸直小腿或足跟上提时,小腿后侧肌肉浮起的尾端)可减轻跑后脚部劳累、膝盖劳累、腰痛等;按摩阴陵泉(小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷处,与足三里穴相对)对膝关节炎、失眠有效。按摩涌泉穴(足底部,蜷足时足前部凹陷处)对跑后神经性头痛、咽喉痛、眩晕有不错效果;按摩太阳穴(头部侧面,眉梢和外眼角中间向后1横指凹陷处)可以刺激大脑,缓解跑后疲劳。若战友训练后出现严重不适,应及时到医院就诊。



扫描二维码
观看相关视频

健康信箱

经常打呼噜怎么办

■杨正项 张佳琦

陆军某部班长老谢:我们班有个战士睡觉时总打呼噜,动静很大,不仅影响同寝室的战友,而且他自己起床后也无精打采的。请问怎样才能避免打呼噜?

陆军第80集团军军医张丽霞:打呼噜在医学上称为打鼾,是在睡眠状态下发出的粗重呼吸声。打鼾通常分为生理性打鼾和病理性打鼾。生理性打鼾声音较轻,一般由睡眠姿势不当、枕头过高或过低、身体过度疲劳引起;病理性打鼾是受慢性咽炎、鼻炎等炎症和其他因素刺激所致,会发出刺耳的呼吸声,严重时可能出现呼吸暂停或窒息的情况。如果官兵存在病理性打鼾,应及时就医治疗。如果是生理性打鼾,建议生活中做到以下几点:

营造舒适的睡眠环境。经常打鼾的战友,鼻腔和咽喉往往比较干燥。战友们睡前可在宿舍放一盆清水,增加空气湿度,从而起到湿润鼻腔、预防打鼾的作用。床垫要软硬适中。如果床垫过软,睡觉时身体中段下陷,颈部肌肉得不到放松,易使呼吸受阻。硬度合适的床垫能让身体大致保持在一个水平面上,以确保呼吸通畅。睡觉时宜采用右侧卧姿势,既能让咽喉部松弛的肌肉倾向一边,防止堵住呼吸道,还能减轻心脏负担。

养成良好的生活习惯。肥胖的人咽喉相对肥厚,软腭、舌体等器官比较大,鼻咽腔相对狭窄,睡觉时容易发呼吸气道堵塞。建议体型肥胖的战友坚持锻炼,可以减少上呼吸道周围脂肪,增强心肺功能。另外,长期吸烟、喝酒易使呼吸道黏膜受损,咽喉部肌肉松弛,诱发或加重打鼾。建议打鼾的战友戒掉烟酒。

健康饮食。经常打鼾的战友大多湿热内盛,忌食韭菜、羊肉、八角、胡椒等辛辣之物,少食姜、葱、辣椒等刺激性食物,多吃富含维生素的蔬菜、水果等,必要时可口服维生素C片。睡前不宜喝浓茶、咖啡等使人兴奋的饮品,可适当饮用蜂蜜水。蜂蜜有抗菌抗炎的功效,能润滑咽喉,减轻咽喉部充血肿胀。



4月中旬,武警重庆总队新兵团利用训练间隙组织开展心理行为训练,增强新兵的心理素质。图为他们正在进行“信任背摔”游戏。彭勇摄

过敏性鼻炎能根治吗

■徐国纲 高媛

健康小贴士

有的战友在春季会出现流眼泪、流鼻涕、不停打喷嚏等症状,这是过敏性鼻炎的典型表现。过敏性鼻炎是常见的鼻炎类型,它的发生与特异性体质(过敏体质)有关。过敏体质的人群,内分泌功能、植物神经系统功能、免疫功能大多处于失调状态,较容易过敏。如果反复感受过敏物质,就会引起过敏反应,并在鼻部持续发作,出现疾病表现。过敏性鼻炎发作时,鼻内分泌物多,容易鼻塞。如果不及时治疗,可能引发慢性鼻炎、鼻窦炎、鼻息肉、嗅觉障碍,以及非化脓性中耳炎、咽鼓管炎、鼻窦炎、鼻后漏综合征等。病程较久、较严重的过敏性鼻炎还可能发展为哮喘。

过敏性鼻炎能根治吗?有些患者通过免疫治疗可以根治。大部分患者

经过正规治疗,且注意日常防护,可以减少发作次数,甚至完全控制。过敏性鼻炎最有效的治疗方法是远离过敏原。致病的过敏原包括吸入性过敏原和食入性过敏原。常见的吸入性过敏原有花粉、真菌、尘螨、动物皮屑、羽毛、室内尘土等;食入性过敏原有牛奶、蛋类、鱼虾、水果等。官兵可通过查特异性IgE抗体或皮肤点刺试验检测过敏原。若明确对某种物质过敏,应尽可能避免密切接触。

过敏性鼻炎的发病症状不同,治疗药物也不相同。若出现严重的鼻内充血症状,可适当使用减充血剂,减轻鼻黏膜肿胀,缓解鼻内充血及鼻塞堵塞感;抗组胺药可缓解鼻痒、眼痒、打喷嚏等过敏反应,副作用较小,非化脓性中耳炎、咽鼓管炎、鼻窦炎、鼻后漏综合征等。病程较久、较严重的过敏性鼻炎还可能发展为哮喘。

切勿自行用药,一定要及时就诊,并遵医嘱进行治疗。

此外,过敏性鼻炎因有打喷嚏、流鼻涕等症状,很容易与感冒混淆。官兵可通过以下几点区分过敏性鼻炎与感冒:一是发热。感冒时可能伴有发热、咳嗽、咽痛、头痛等不适,过敏性鼻炎不发热。二是鼻部症状。感冒时偶尔打喷嚏,流少量鼻涕,过敏性鼻炎表现为阵发性喷嚏连续发作,同时有鼻塞、鼻痒、流大量清水样鼻涕等症状。三是鼻腔黏膜的变化。感冒时鼻腔黏膜充血明显,鼻涕黏稠。过敏性鼻炎发作时,鼻腔黏膜呈淡红色或白色,可有水肿,鼻腔分泌物较稀薄。四是发病季节不同。感冒一年四季均可能发生,过敏性鼻炎常于花粉飞扬季节发病,在临床上广泛使用;肾上腺皮质激素,尤其是糖皮质激素,对治疗严重或有持续症状的过敏性鼻炎效果显著;白三烯受体拮抗剂能明显改善鼻部不适感。官兵出现过过敏性鼻炎后,

(作者单位:解放军总医院第二医学中心)

巡诊日记

“医生,我做完引体向上后肩膀特别疼,您帮我看这是怎么了?”近日,武警河南总队某部军医张学冉在新兵团某大队巡诊时,战友小王前来问诊。张学冉结合临床症状,初步诊断小王为急性肩部软组织损伤,立即用冰块为其冷敷,并建议他前往医院做进一步检查。

张学冉介绍,肩部损伤是引体向上训练中较为常见的训练伤。完成引体向上需要背部肌肉和肩部肌肉共同参与。如果训练时肩部肌肉没有活动开,或在放松状态下快速下落,极易导致肩部损伤。据以往经验,除肩部损伤外,不少战友在引体向上项目训练中还会出现手掌磨破、手腕损伤、颈部不适、摔伤等情况。

手掌磨破。官兵进行引体向上训练时,需要克服全身重量拉起整个身体,对手掌的压迫很大。许多新战友的手掌皮肤组织较为柔软,长时间摩擦容易磨破。建议官兵训练初期佩戴训练手套,训练时循序渐进,让手掌逐渐适应训练强度。手掌磨破后可用碘伏消毒,再贴上创可贴或用纱布包扎,一般1-2周可以愈合。如果皮肤破损比较严重,还需进行清创缝合处理。

手腕损伤。上肢力量偏弱的战友在引体向上训练中易出现手腕损伤。

引体向上课目训练——

妥善处理易发损伤

■张有为 本报特约通讯员 秦雨豪

有的战友训练时为节省体力,会借助身体大幅摆动带来的惯性拉动身体向上。在此过程中,手腕会随身体摆动出现不同角度的屈收动作。如果手腕短时间内负荷过大,易造成腕关节的软骨、滑膜、韧带损伤。手腕扭伤后应立即停止训练,24小时内冷敷患处,切忌热敷、按摩、推拿或使用活血类药物。24小时后可对疼痛部位进行推拿,以舒筋活血、温经通络。

颈部不适。颈部不适多与不正确的训练姿势有关。引体向上课目要求下巴过杠。有的新战友训练前期未达到合格标准,头部上抬过高,拉扯颈部肌肉,造成颈部不适。通常经过短暂休息可缓解。此外,有的战友胸部肌肉训练过多,背部肌肉训练较少,出现含胸驼背姿态。在向上引体过程中,身体为保持平衡,头部过度上抬,也会造成颈部不适。建议战友们训练时双手握杠间距稍大于肩宽,略微挺胸后再向上引体。同时,注重加强背部肌肉的力量训练。

摔伤。在单杠高练习中,失手、落杠、软臂等情况易引起摔伤。引体向上训练动作幅度相对较小,摔伤发生的概率也较小。通常情况下,训练时保护和辅助人员到位,实时注意受训者的状态,能有效避免摔伤。官兵训练初期,可用环形布带将手部套扣在杠上,还可使用防滑粉,加强手部的抓握力,防止因抓握不稳、动作打滑导致摔伤。

(本版二维码制作:魏小婧)