

院校学员军事训练伤的预防与护理

张魏琳

白求恩国际和平医院 河北石家庄

【摘要】目的 院校学员军事训练伤的预防措施与护理策略研究。**方法** 本研究以 116 名某院校新学员为研究对象,采用随机分组将其均分为两组。对照组($n=58$)接受常规预防护理方案,研究组($n=58$)实施针对性的预防护理策略。系统评估两组干预措施的实施效果差异。**结果** 与对照组相比,研究组在军事训练伤的发生率以及症状自评量表评分方面均显著降低;同时,研究组的功能性动作筛查量表评分以及军事训练伤相关问卷的得分情况明显更佳,差异具备统计学意义($P<0.05$)。**结论** 针对院校学员实施军事训练伤的针对性预防及护理干预,可有效降低训练伤发生概率,进而保障军事训练活动的规范有序开展。

【关键词】 院校学员; 军事训练伤; 预防; 护理

【收稿日期】 2025 年 9 月 17 日

【出刊日期】 2025 年 10 月 20 日

【DOI】 10.12208/j.jnmn.20250546

Prevention and care of military training injuries for cadets in academies

Weilin Zhang

Bethune International Peace Hospital, Shijiazhuang, Hebei

【Abstract】Objective Research on preventive measures and nursing strategies for military training injuries of college cadets. **Methods** In this study, 116 new students from a university were randomly divided into two groups. The control group ($n=58$) received a routine preventive care program, and the study group ($n=58$) implemented a targeted preventive care strategy. To systematically assess the difference in the effectiveness of the implementation of interventions between the two groups **Results** Compared with the control group, the incidence of military training injuries and the score of the symptom self-rating scale were significantly reduced in the study group. At the same time, the scores of the functional action screening scale and the questionnaire related to military training injuries in the study group were significantly better, and the difference was statistically significant ($P<0.05$). **Conclusion** The targeted prevention and nursing intervention of military training injuries for college cadets can effectively reduce the probability of training injuries and ensure the standardized and orderly development of military training activities.

【Keywords】 Cadets of academies; Wounded in military training; Prophylaxis; Nursing

近年来,伴随经济领域的稳步发展与持续优化,大力推进军事人才培养工作已然成为中国整体发展战略中的关键一环。众多数据表明,为有效推动院校学员身体素质的增强与提升,日常军事训练无疑是一个至关重要的必要环节^[1]。然而,鉴于军事训练本身具备高强度的显著特征,并且对学员的身体素质条件设定了较高要求,在训练推进过程中,部分学员不可避免地会面临身体损伤的困境。在军事训练范畴中,学员军事训练伤作为较为常见的现象,其发生频率在新学员群体中位居前列。该现象的本质在于,学员在承受外部力量冲击后,身体组织器官出现功能障碍或引发病理改变^[2]。

训练伤的滋生,不仅会扰乱正常的军事训练流程,还可能给学员带来难以磨灭的身体创伤。探究学员军事训练伤的成因,可归结为环境要素、训练强度、学员自身体质条件以及训练经验储备等多方面^[3]。鉴于训练伤的潜在危害,在院校学员军事训练过程中,实施科学合理的预防与护理措施显得尤为关键。这对于降低训练伤的发生概率、加速学员的康复进程,具有不可忽视的重要作用。因此,本研究聚焦于对院校学员军事训练伤预防及护理工作成效进行评估,具体如下:

1 对象和方法

1.1 对象

本研究选取 2024 年 1 月—12 月内 116 名某院校新学员作为研究样本群体。样本纳入标准: 所有研究对象均为男性新学员; 已向院校新学员详尽阐释了研究方案的具体内容, 并成功获取了经正式签署确认的知情同意文件。排除标准: 于研究入组前已罹患训练相关损伤, 或因其他各类因素引发损伤的新学员; 存在其他严重器质性病变或障碍的新学员。利用随机数字分配原则, 将院校新学员分为两组: 对照组 58 例 (平均年龄 20.14 ± 3.26 岁), 研究组 58 例 (平均年龄 20.76 ± 3.44 岁)。在针对基线特征指标展开的对比剖析中, 两组样本间并未呈现出具备统计学意义的显著性差异 ($P > 0.05$)。

1.2 方法

对照组实施常规预防和护理措施, 研究组实施针对性的预防和护理措施, 具体方法如下:

(1) 预防措施。①动态评估院校新学员身体素质。为保障新学员能够充分适应院校军事训练要求, 需定期对新学员身体素质与健康状况展开全方位评估。评估范畴包含体能检测、体脂测量以及心肺功能测试等多个关键维度, 以此精准判定新学员的身体条件是否切实契合军事训练的各项标准。在训练实施过程中, 要高度重视训练强度的科学把控。通过合理规划训练强度, 有效规避过度训练现象的发生, 进而显著降低训练伤的出现风险, 为新学员的军事训练提供坚实的健康保障。此外, 基于评估所反馈的详细信息, 为新学员打造个性化的体能水平提升方案。涵盖有氧运动项目、力量训练环节以及灵活性练习科目等。通过科学有序地推进该方案, 逐步达成新学员身体素质稳步提升的目标。②强化训练前热身运动。在军事训练的准备阶段, 让新学员深刻认识到热身在降低训练伤风险方面的重要性。着重说明热身在预防肌肉拉伤、关节扭伤以及多种其他损伤过程中所起到的关键作用, 有助于提升新学员对热身环节的重视程度。于军事训练正式启动之前, 需指导新学员进行科学合理的热身活动, 涵盖慢跑、跳跃、全身性的伸展运动以及关节的灵活活动等项目。以显著增强心肺功能、提高肌肉温度并增加关节的灵活性, 从而保障身体为即将到来的训练做好充分准备, 最终最大程度地降低训练过程中潜在的风险。③加强训练器械、设备和场地的建设。于军事化训练范畴内, 涵盖的各类器械、设备以及训练场地, 均需开展定期的维护与保养作业。需将训练场地的湿度调控至合理区间, 规避湿度过高的情况; 并且, 场地要维持整洁无杂物的状态, 地面需平整且具备足够的坚实度。针对安放

训练障碍物或器械设备的区域, 其固定性务必得到切实保障, 同时设置高度要遵循科学合理的原则, 避免过高或过低。此外, 训练器材设备以及场地设施应始终保持完好无损的良好状态, 如此方能有效预防训练损伤发生。④保障充足睡眠。新学员常因各类因素的侵扰, 难以达成充分的休息状态。持续性的疲劳状况, 致使新学员在训练及日常活动中注意力分散, 从而诱发多种急慢性损伤, 对训练进程与身体健康产生不利影响。于日常训练环节中, 必须对新学员的生活作息进行严格规范管理, 切实保障其拥有充足的睡眠时间, 进而为新学员体能的良好恢复以及训练水平的稳步提升筑牢坚实基础。

(2) 护理措施。①健康教育。新学员刚刚踏入院校新环境, 针对军事训练里潜藏的受伤风险, 通常缺乏正确的认知观念以及完备的知识体系。基于此, 需向新学员传授肌肉拉伤、骨折、烫伤以及疲劳损伤等训练伤的相关知识, 使新学员对不同种类的训练伤及其产生原因有清晰地认识, 能够更为精准地辨别伤势, 并提前做好预防工作。此外, 通过组织系统性的培训课程, 助力新学员掌握必要的紧急应对技能, 使其在伤害事件突发时能够迅速作出反应, 有效减轻伤害程度。与此同时, 要着重引导新学员深刻认识到休息与恢复对于维持身体健康的重要性。向新学员传授识别过度训练迹象的方法, 并培养他们学会合理安排休息与恢复时段的能力。此外, 还需让新学员全面了解院校内部的医疗资源、服务项目以及各类相关设施, 确保他们在面临问题时能够及时、准确地寻求到有效的解决方案。②心理护理。新学员进入院校, 便置身于一个全然陌生的环境之中, 与此同时, 还需迅速投入高强度的军事训练, 并且训练对纪律性和规范性的要求极为严苛。如此情形之下, 众多新学员不可避免地会滋生出焦虑、紧张等心理情绪。这不仅容易引发自信心降低、难以适应新环境等心理方面的问题, 还会导致新学员在训练中注意力容易分散, 进而使得训练过程中受伤的风险显著增加。鉴于此, 对于院校新学员的心理干预工作, 必须予以高度重视。于训练进程之中, 需高度留意新学员心理状态的动态变化。凭借对潜在心理问题的敏锐早期察觉, 迅速且精准地采取适宜的干预举措, 以此有效防止问题持续恶化升级。除此之外, 还应增设专门的心理健康教育课程, 向新学员系统传授压力管理、情绪调节以及焦虑应对的有效方法, 助力新学员逐步构建起应对挫折的能力体系, 并熟练掌握情绪调控技巧。同时, 要为新学员提供专业且优质的心理咨询服务, 全方位协助新

学员应对训练过程中所面临的压力、焦虑以及挫折等各类挑战。此外,需强化新学员群体间的交流与互动,积极策划并组织形式多样的文体娱乐活动。借助这些活动,激励新学员踊跃分享个人经验、内心感受以及应对各类问题的策略,助力他们迅速适应新环境,收获情感层面的支持,进而有效缓解心理压力。③专科护理。为新学员深入且全面地讲解疾病相关知识,涵盖疾病的诱发因素、治疗途径以及可能引发的各类不良反应等,助力其构建对疾病的完整认知体系,有效消除内心的恐惧情绪。在搬运伤员过程中,需保持高度谨慎,严格防范二次损伤情况的出现。针对患处进行包扎时,应精准把控松紧度,确保其处于适宜范围;若采用石膏固定、夹板固定或牵引等治疗手段,需保持包扎的合理松紧度,以此缓解伤员的疼痛症状。在伤员的休养阶段,应着力营造舒适、惬意的环境,并指导伤员自主开展肢体按摩活动,从而有效预防并发症的产生。

1.3 观察指标

对两组的军事训练伤发生情况进行对比分析,具体涵盖膝关节部位的损伤状况、器官组织的损伤情况以及肌肉的损伤。

对两组的动作完成质量展开对比。采用功能性动作筛查量表(FMS)作为评估工具,该量表涵盖4个不同维度,每个维度的评分区间为0~3分,得分越高,表明动作完成的质量越佳。

运用症状自评量表(SCL-90)对两组的心理健康状况展开评估。此量表包含9个项目,总计满分为27分,得分越低,则意味着心理状态越健康。

对两组在军事训练伤相关知识方面的掌握程度予以对比分析。采用自制军事训练伤相关问卷评分表作为评估工具,该问卷满分设定为100分,得分越高,即表明对军事训练伤相关知识的掌握程度越深。

1.4 统计学分析

全部收集所得的数据均已完整输入至SPSS 26.0软件之中。针对计量资料,采用 t 检验和 $\bar{x} \pm s$ 的统计学分析方法进行解析处理;而对于计数资料,则运用卡方检验,并以百分比(%)的形式进行呈现。当 P 值小于0.05时,可判定两组样本间存在统计学意义。

2 结果

2.1 两组军事训练伤发生情况对比

在研究组中,有1例膝关节部位的损伤,1例器官组织的损伤,1例肌肉的损伤,共3例,占比5.17%;在对照组中,有3例膝关节部位的损伤,3例器官组织的损伤,4例肌肉的损伤,共10例,占比17.24%;

$\chi^2=7.321$, $P=0.007$;相较于对照组,研究组的军事训练伤发生率明显降低,差异具有统计学意义($P<0.05$)。

2.2 两组 FMS 评分对比

研究组与对照组的FMS评分分别为(2.32 ± 0.28)分和(1.23 ± 0.27)分, $t=21.341$, $P=0.001$;相较于对照组,研究组的FMS评分明显更优,差异具有统计学意义($P<0.05$)。

2.3 两组 SCL-90 评分对比

研究组与对照组的SCL-90评分分别为(10.34 ± 1.86)分和(18.65 ± 2.05)分, $t=22.863$, $P=0.001$;相较于对照组,研究组的SCL-90评分明显更低,差异具有统计学意义($P<0.05$)。

2.4 两组军事训练伤相关问卷评分对比

研究组与对照组的军事训练伤相关问卷评分分别为(85.36 ± 7.04)分和(72.67 ± 8.23)分, $t=8.924$, $P=0.001$;相较于对照组,研究组的军事训练伤相关问卷评分明显优,差异具有统计学意义($P<0.05$)。

3 讨论

军事训练在院校学员的成长历程中占据着举足轻重的地位,它并非简单的体能强化训练,而是军事教育体系内不可或缺的核心构成部分。针对学员开展的军事训练,一方面致力于全方位提升学员的身体素质,涵盖耐力、力量、速度以及灵活性等众多维度,进而提高他们的体能层次;另一方面,着重引导学员严格遵守各项规章制度与时间规划,这对于塑造他们的纪律观念与自律能力大有裨益^[4]。在训练的过程中,学员得以逐步掌握与团队成员协同配合的技巧,携手攻克各项任务难关。同时,军事训练还聚焦于培养学员应对各类复杂挑战的能力,着重强化其适应性与应变能力,确保他们在面对复杂的军事行动时能够做出精准的决策^[5]。由此可见,军事训练无疑是助力院校新学员顺利实现角色转换的重要步骤。然而,军事训练在实际推行过程中并非毫无风险,训练伤便是其中最为突出的问题。特别是近些年来,伴随对院校新学员军事训练所提出标准的不断提升,新学员在军事训练期间遭受训练伤的概率也呈现出明显增高的态势^[6]。军事训练伤不仅会对学员的身体健康造成不良影响,还会削弱院校的整体战斗力^[7]。鉴于此,采取切实有效的预防措施并积极做好训练伤的护理工作,对于确保军事训练能够按计划、高质量地开展具有极其重要的意义。

本研究得出的数据表明,与对照组相比,研究组在军事训练伤的发生率以及SCL-90评分方面均显著降低;同时,研究组的FMS评分以及军事训练伤相关问

卷的得分情况明显更佳 ($P<0.05$)。这一结果充分证实,借助针对性的预防及护理举措,能够有效减少新学员在军事训练中受伤的发生概率,提升其动作完成的标准程度和对军事训练伤相关知识的认知水平,进而改善其心理状态。分析原因为采用渐进式的训练方案,能使新学员循序渐进地适应训练强度,从而提升身体机能,有效避免因训练强度过高而导致的军事训练伤。训练场地及配套器械设备的安全性,是确保军事训练顺利开展且避免训练伤发生的关键基础与重要支撑。在实施军事训练活动前,进行科学系统的热身活动,可使肌肉和关节得到充分舒展,能够有效预防因热身不充分而导致的肌肉拉伤、关节损伤等军事训练伤^[8]。对于新学员而言,面对全新环境时的不适应状况,不仅会催生负面情绪,还会致使他们在训练过程中难以全身心投入、集中精力,这无疑会提升意外发生和身体受伤的概率。借助心理干预措施,能够助力新学员快速融入新的集体氛围,改善负面情绪,强化他们完成各项训练任务的坚定信念^[9]。开展健康宣教工作,有助于提升新学员对预防训练伤重要性的认识程度,并使其熟练掌握相关的预防技能^[10]。

综上所述,对院校学员开展军事训练伤的针对性预防与护理措施,能够显著降低训练伤的发生风险,从而确保军事训练活动的有序规范实施。

参考文献

- [1] 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.
- [2] 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.
- [3] 毕娜,李翔,刘道宏,等.基于核心肌群激活骨科训练伤预防操应用效果研究[J].临床军医杂志,2024,52(2):135-138.
- [4] 周丽梅,李俊,李敏,等.军事院校学员训练伤发生情况调查分析[J].海军医学杂志,2023,44(11):1110-1114.
- [5] 肖馨雨,彭叶叶,连俊红,等.多媒体教学联合翻转课堂在高原驻训官兵训练伤防治健康教育中的应用[J].中国临床神经外科杂志,2023,28(06):408-410.
- [6] 曾婧,肖军,章荣兵,等.功能动作训练预防特勤疗养员军事训练伤的效果观察[J].中国疗养医学,2023,32(06): 608-611.
- [7] 董丹丹,徐慧玲,魏世隽,等.军事训练伤致急性跟腱断裂微创修复术围术期护理中三维质量评价模式的应用[J].创伤外科杂志,2022,24(08):570-574.
- [8] 魏红,李友然,龚坚,等.军事训练伤员接受认知行为干预对其心理应激状态的影响评价[J].海军医学杂志,2022,43(02): 204-205.
- [9] 邢翔皓,唐锐,张剑铎,等.空军某部官兵训练伤疼痛现状及心理灵活性影响因素分析[J].军事医学,2022,46(06): 410-413+419.
- [10] 蔡成雄,张金康,杜俊杰,等.ERAS 在军事训练伤致前交叉韧带断裂围手术期护理中的应用[J].空军医学杂志,2020,36(05):408-410.

版权声明: ©2025 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