

# 功能性训练在康复体能训练中的应用策略分析

王强 杨慧博

(山西工商学院 山西忻州 030006)

**摘要:**在康复医学领域,随着个性化治疗理念的深入人心,功能性训练逐渐成为提升患者康复质量的重要手段。与传统训练方法相比,功能性训练更侧重于恢复患者日常生活中所需的具体功能,通过模拟真实生活场景中的动作,旨在提高患者的生活自理能力和生活质量。然而,要实现这一目标,需要科学合理地设计训练计划,还需要高效地整合康复资源,并建立有效的训练评估与反馈机制。本文聚焦于探讨功能性训练在康复体能训练中的应用策略,尤其是根据患者的具体需求设计个性化训练计划,优化康复资源配置以及建立科学的评估标准,以期在康复领域提供新的思路和方法。

**关键词:**功能性训练;康复体能训练;

## 引言

随着康复医学的发展,功能性训练因其强调实际功能恢复和个性化训练而受到广泛关注。传统的康复训练方法在一定程度上忽视了患者个体差异和实际生活需求,而功能性训练通过模拟日常生活动作,针对患者的具体需求设计训练计划,提高了康复的效率,也增强了训练的针对性和实用性。

### 一、功能性训练的概念及重要性

#### (一) 定义与核心原理

功能性训练,作为康复体能训练的一种,侧重于模拟日常生活或特定运动中的动作和活动,以提高患者的身体功能和生活质量。该训练方法基于核心原理,即通过综合性动作的训练,促进神经肌肉的协调与控制,强化身体的自然运动模式。这种训练关注肌肉力量的增加,更重视提高运动效率和功能性动作的质量。

#### (二) 功能性训练优势

与传统康复训练相比,功能性训练更加注重个体化和实际应用。传统训练方法往往集中于特定肌群的强化,可能忽视了身体各部分之间的协调性。功能性训练通过模拟实际生活中的动作,如走、跑、跳,以及特定职业或运动所需的复杂动作,确保训练内容与患者的实际需求紧密相关,从而提高了训练的有效性和患者的参与度。

#### (三) 智能性训练重要性

功能性训练的重要性体现在其对提高患者康复效率和促进身体功能恢复方面的显著效果。通过模拟日常生活活动,患者能够更快地恢复到正常生活和工作中,同时减少再次受伤的风险。此外,功能性训练还强调身体各部分的整体运动,通过提高身体协调性和平衡性,有效地促进了身体各系统的整合恢复,进而提升了整体康复效果。

### 二、功能性训练应用中的问题

#### (一) 资源配置不足

在康复体能训练领域,功能性训练尽管受到高度重视,但在实施过程中仍面临多重挑战。首当其冲的问题是资源配置不足。设备、场地及专业人员的不足,限制了功能性训练的广泛应用和效果最大化。缺乏专为功能性训练设计的设备和专门的训练场地,使得一些复杂动作的模拟和训练难以实现。同时,专业人员的短缺也是一大难题,合格的康复师需要具备跨学科的知识背景,能够精准地制定和调整训练计划,确保训练安全有效。

#### (二) 患者个体差异

患者个体差异的存在,为功能性训练的实施带来了进一步的复杂性。患者的年龄、康复阶段以及具体疾病状况,都需要在训练中得到充分考虑。每位患者的身体条件和康复需求不同,这就要求康复计划能够灵活调整,以适应个体差异。这对康复师的专业能力提出了更高要求,也增加了训练计划制定和执行的难度。

#### (三) 缺乏定量评估标准

功能性训练缺乏定量评估标准的问题也不容忽视。现有的评估体系和标准往往难以全面、客观地反映训练效果,导致训练进展和效果难以准确衡量。这种评估标准的缺失不利于科学指导训练计划的制定和调整,也影响了患者和康复师对训练成效的认知,进而影响了训练的持续性和患者的积极性。面对这些问题,功能性训练在康复体能训练中的应用需要更为精细化的策略和方法,以确保其有效性和可持续性。

### 三、功能性训练的应用策略

#### (一) 根据患者需求设计个性化功能性训练计划

个性化训练计划的设计是功能性训练在康复领域实施的核心。该策略考虑患者独特的需求和康复阶段,确保训练方案既科学又符合个人情况。为了精确制定这样的计划,康复团队首先需要对患者进行全面评估,包括身体状况、康复目标以及个人生活背景。这一评估涉及医学指标,还包括患者的生活习惯

和心理状态等非物理因素,以确保训练方案的全面性和个性化。

在个性化训练计划的具体实施中,训练强度、频率和持续时间的调整尤为关键。训练强度需要根据患者的实际承受能力和康复进度来确定,避免过度训练导致的身体损伤;同时,考虑到不同康复阶段的需求差异,训练频率和持续时间也应相应调整,旨在逐步提高患者的身体功能,而非一蹴而就。此外,随着康复进程的推进,患者的训练计划也需定期评估和更新,以应对患者状态的变化,确保训练目标的实现。

为了达到最佳的康复效果,个性化训练计划还必须强调持续的沟通和反馈机制。通过定期收集患者的反馈信息,康复团队可以及时调整训练方案,解决患者在训练过程中遇到的问题,提高患者的满意度和参与度。这种动态调整机制使得训练计划更加贴合患者的实际需要,也增强了患者对康复过程的信心和积极性。总之,个性化训练计划的设计和实施,是功能性训练成功应用于康复领域的关键,通过科学、细致的策略,确保每位患者都能够在安全和效率之间找到最佳的平衡点,促进其身体功能的全面恢复。

#### (二) 引入跨学科团队合理配置和优化现有资源

综合资源整合是提升功能性训练可行性和效果的关键策略。通过合理配置和优化现有资源,可以极大提高训练的效率和效果。首先,资源的合理配置涉及物理资源如康复设备、训练场地的充分利用,也包括人力资源的优化配置。在人力资源方面,引入跨学科团队合作是提高功能性训练效果的有效途径。跨学科团队可能包括物理治疗师、职业治疗师、运动科学家、心理学家等,其各自从自己的专业角度为患者的康复计划提供支持,确保训练方案的全面性和科学性。

此外,利用现代化康复设备对于增强功能性训练的可行性和效果同样至关重要。现代化设备如虚拟现实、机器人辅助训练设备等,能够提供更多样化和个性化的训练方法,还能增加训练的趣味性,提高患者的参与度和训练的持续性。这些设备通过模拟日常生活中的动作或特定的运动技能,帮助患者在安全的环境中进行有效训练,加速康复过程。

综合资源整合的成功实施,需要明确资源的优化配置和跨学科团队合作的机制。这包括但不限于团队沟通的平台建立、资源共享的策略制定以及对现代化康复设备的科学应用。通过这些措施,可以确保每一项资源都能在功能性训练中发挥最大的效用,从而提高训练的整体效果。这种综合性的资源整合策略,优化了训练资源的配置,也为患者提供了一个多元化、高效率的康复环境,为功能性训练的成功实施奠定了坚实的基础。

#### (三) 建立科学的训练效果评估体系和标准

建立科学的训练效果评估体系和标准,对于功能性训练的成功实施至关重要。这一体系需能够全面反映训练的效果,包括但不限于患者的身体功能恢复程度、生活质量的改善以及患者对训练过程的满意度。通过这种持续的监测和反馈,康复师

能够及时了解训练效果,对训练计划进行必要的调整,确保每一步训练都能够朝着既定的康复目标前进。

评估体系的建立首先需要明确评估的目标和指标。这些指标应该是量化的,能够客观反映患者康复的进展,如肌力、关节活动范围、日常生活活动能力等。同时,也应该包括质性的评估指标,如患者的心理状态、主观感受和满意度,这些指标虽然难以量化,但对于了解训练的综合效果同样重要。

持续的监测和反馈是评估体系的另一个关键环节。通过定期的评估,可以跟踪训练效果的变化趋势,及时发现问题并进行调整。例如,如果发现某一训练环节未能达到预期效果,康复师可以针对性地调整训练内容或方法。此外,患者的反馈是调整训练计划不可或缺的一部分,患者对训练的感受和意见可以为训练计划的优化提供重要信息。

确保训练目标的实现,要求评估体系和标准的不断优化和更新。随着康复科学的进步和新技术的应用,评估标准和方法也应该相应更新,以确保评估的准确性和科学性。此外,评估体系还应该具有一定的灵活性,能够根据患者的具体情况进行适当的调整,确保评估过程既科学又人性化。

#### 四、结语

综上所述,功能性训练在康复体能训练中的应用显示出其独特优势,尤其是通过个性化训练计划、资源的有效整合和科学地评估与反馈机制,能够显著提升训练效果和患者满意度。个性化训练计划确保了训练的针对性和安全性,资源整合优化了训练环境和设施,评估与反馈机制保障了训练计划的实时调整和优化。未来,功能性训练的研究和应用应更加注重跨学科合作,利用先进科技支持康复训练,同时,建立更加完善的评估标准,以确保每位患者都能接受到最适合自己的康复训练方案,促进其更快更好地恢复。

#### 参考文献:

[1]康亚志.多目标康复体能训练在青少年运动损伤康复中的应用[J].绵阳师范学院学报,2023,42(11):129-135.

[2]李庆峰,王建春.基于功能性训练的举重运动员腰部损伤康复体能训练研究[J].当代体育科技,2022,12(33):26-29.

[3]刘新政,魏夫超,孙培原等.山东省优秀武术套路运动员的康复体能训练研究[J].山东体育科技,2022,44(05):40-45.

王强,男,汉族,1985-02,山西忻州人,山西工商学院,讲师,研究生学历,硕士学位,研究方向:运动康复、体能训练理论与实践。

杨慧博,男,汉族,1990.11,山西太原人,山西工商学院,讲师,研究生学历,硕士学位,研究方向:体质健康、运动康复。

基于功能性动作筛查改善大学生体质健康的实证研究。

山西省教育科学十四五规划课题(一般规划课题)

GH-220694