

部队常见训练伤的处理与康复护理研究

牛晓慧

联勤保障部队第982医院 河北 唐山 063000

【摘要】目的：研究部队常见训练伤的处理与康复护理方法。**方法：**此次研究筛选我院接收的部队常见训练伤官兵300例，将纳入的训练伤官兵以随机数字表法划分为观察组与对照组，每组人数为150例，对照组官兵给予常规治疗处理及护理干预，观察组在常规治疗处理基础上添加康复护理干预，将最终两组干预效果进行详细对比。**结果：**护理干预后同对照组各项指标结果比较显示，观察组官兵的焦虑情绪得到良好改善，自我防范意识明显增强，最终官兵的运动功能灵活性以及运动功能稳定性评分均明显提升，康复后一年内训练伤发生率也明显降低，两组指标对比差值存在统计学意义（ $P < 0.05$ ）。**结论：**对部队常见训练伤官兵开展康复护理干预，对于提升护理管理质量、促进官兵身体康复效率和减少训练伤发生起着关键性作用。

【关键词】：康复护理；部队常见训练伤；效果研究

军事训练伤是目前影响部队常规训练的常见问题，在部队日常训练过程中，常会因训练操作不当所造成拉伤、扭伤、劳损和破裂伤等，从而会严重影响官兵的日常运动功能和训练进度，而且严重的训练伤所造成的疼痛会影响官兵的心理状态。所以需要加强对部队常见训练伤的治疗处理及护理管理力度，通过科学合理的护理干预，提高官兵的伤情恢复效率，并且减少常见训练伤发生概率^[1]。为此，此次研究详细分析了常规治疗处理联合康复护理干预在部队常见训练伤中的应用价值。

1 资料与方法

1.1 临床资料

现将2019年3月至2021年10月接收的部队常见训练伤官兵300例，随机划分为150例观察组和150例对照组，观察组官兵年龄区间为17-35岁，平均年龄（ 26.0 ± 1.5 ）岁；对照组官兵年龄为17-34岁，年龄均值为（ 25.5 ± 1.4 ）岁。两组基础资料对比差值显示无统计学意义（ $P > 0.05$ ），具备可比性。

1.2 方法

给予对照组官兵常规治疗处理及护理干预，部队常见训练伤主要包括运动训练伤、软组织损伤、骨关节损伤及器官损伤等。其中发生率最高的为训练外伤，当官兵训练过程中出现外伤时，应及时保持卧床休养，同时根据外伤程度采取针对性的药物治疗，疼痛部位可采用冰敷方式，进而减少疼痛程度和炎症反应。当发生扭伤后应在48小时内实施冰敷和高压患肢压迫处理，若是踝扭伤则需要立即采取充气式固定器以及弹性绷带等方式进行压迫处理，同时要将患肢抬高，并给予冰袋外敷缓解肿胀和疼痛程度。若扭伤后24小时未

发生肿胀和出血情况，则给予热敷处理。严重软组织损伤者应立即采取初期外科清创手术治疗。当发生骨折后应对骨折部位进行固定处理，同时要切实做好保暖和预防休克等，并要加强对官兵的心理安抚工作，严重骨折者应根据骨折类型及时采取手术治疗。皮肤外伤者要根据外伤严重程度及深度进行针对性处理，浅表外伤可及时采用碘伏进行消毒，深度外伤则需要及时运用生理盐水和双氧水进行有效清创处理，并要给予注射破伤风抗毒素。割伤者要立即采取止血处理，并根据割伤程度及时进行针对性的手术治疗。观察组在对照组基础上添加康复护理干预，（1）风险评估：要对官兵的伤情、身体健康状况、心理状态进行全面评估掌握，制定出针对性的护理方案。（2）心理安抚：要通过亲切的语言耐心对官兵进行有效安抚，给予更多的鼓励安慰，减轻因外伤所引起的焦虑情绪，提高官兵的治疗配合度。（3）康复训练：首先要根据官兵的训练伤类型制定出合理的康复训练计划，并要耐心告知官兵康复训练的重要性，增强官兵的配合度；首先根据官兵的伤势程度进行早期床上被动式肢体功能训练，逐渐增加至患肢股四头肌收缩训练、足部踝关节活动和小腿屈伸训练，通过训练促进肢体血液循环，减轻疼痛和肿胀症状。（4）预防性训练：加强对官兵的安全防护宣教工作，护理人员要耐心对官兵讲解常见训练伤的发生因素以及预防方法，提高官兵的自我防护能力。每次训练前要进行肌肉和关节的热身运动，热身活动内容主要包括核心激活、动态拉伸、动作整合及神经激活等；同时配合举腿上拉、倒立撑和运用实心球等力量训练；通过合理的热身训练提高关节功能的灵活性，热身时间应控制在15分钟左右，同时要切实做好全身放松活动^[2]。

1.3 观察标准

通过发放调查问卷表评定两组官兵对训练伤自我防范意识,最高分值为10分,得分越高表示指标越好。运用我院自制调查问卷表评定两组官兵护理前后焦虑程度,0-6分=无焦虑,7-20分=轻度焦虑,21-28分=中度焦虑,高于28重度焦虑。采用FMS测试量表两组官兵康复后运动功能灵活性以及运动功能稳定性,最高分为3分,最终获得分值越高表示运动能力恢复越好。详细记录对比两组官兵康复后一年内训练伤发生率。

1.4 统计方法

本文使用的统计软件为SPSS20.0,两组计量和计数资料运用 $(\bar{x} \pm s)$ 、n(%)描述/检验为t与 χ^2 ,当两者数据对比差异达到 $P < 0.05$ 则表示统计学意义存在。

2 结果

护理治疗前两组官兵的评分指标对比差值显示无统计学意义($P > 0.05$);护理后观察组官兵的焦虑情绪得到及时改善,官兵的训练自我防范意识得到显著提高,官兵的运动功能灵活性及稳定性均得到显著提升,且一年内训练伤发生率也显著降低,各项指标结果与对照组相比占据显著优势,数据差值存在统计学意义($P < 0.05$),见下表1、表2。

表1 两组各项护理指标比较详情 (n=150, $\bar{x} \pm s$, %)

焦虑情绪/分			自我防护意识/分	
组别	护理前	护理后	护理前	护理后
观察组	27.6±2.7	8.5±1.3	5.8±0.6	9.3±0.7
对照组	27.7±2.8	12.7±1.8	5.7±0.5	8.4±0.5
T	0.3148	23.1670	1.5681	12.8136
P	0.7531	0.0000	0.1179	0.0000

表2 两组官兵运动功能及训练伤发生情况对比 (n=150, $\bar{x} \pm s$, %)

组别		观察组	对照组	T/ χ^2	P
运动功能灵活性评分	护理前	1.6±0.3	1.7±0.4	2.4494	0.0149
	护理后	2.8±0.9	2.3±0.6	5.6613	0.0000
运动功能稳定性评分	护理前	1.8±0.6	1.7±0.5	1.5681	0.1179
	护理后	2.7±0.8	2.2±0.5	6.4911	0.0000
一年内训练伤发生率/%	护理后	5 (3.3)	15 (10.0)	5.3571	0.0206

3 讨论

军事训练是强化部队战斗能力的重要环节,而在长期高强度及高难度的训练下,加之多数官兵缺乏自我训练防护意识,导致官兵在训练过程中极易发生关节脱位、骨折、软组织损伤、扭伤、擦伤以及刺伤等意外伤害,同时由于多数官兵基础运动功能的灵活性和稳定性不佳,因此也会增加训练过程中意外伤的发生概率^[3]。若发生训练伤后未能得到良好的治疗和护理,不仅会延长康复期,严重的甚至会造成终身后遗症,因此会给官兵的健康以及部队训练发展造成严重影响。所以,需要加强对部队常见训练伤的处理和护理管理力度,通过科学合理的护理干预,提高官兵身体恢复效率和自我防范意识^[4]。为此,本文中针对发生部队训练官兵开展了针对性的伤势处理及康复护理干预,并取得了较好的干预效果。该管理措施主要是通过对不同训练伤开展针对性的处理方案,并加强护理过程中的风险评估以及情绪安抚工作,可充分掌握官兵中存在的各类风险因素,并且能够安抚官兵的焦虑情绪,增强其配合度^[5];通过加强针对性的康复训练计划和预防训练计划,有效提升受伤官兵身体恢复效率,同时也增强了官兵的训练自我防护意识和防护能力,最终使官兵的运动功能灵活性和稳定性得到良好提升,减少训练过程中意外伤害的发生^[6]。

由此可知,将针对性伤势处理联合康复护理干预运用在部队常见训练伤官兵护理管理当中,可有效提升官兵的自我防护意识,促进官兵身体康复效率,降低训练伤发生概率。

参考文献:

- [1] 温勇,耿瑞慧,魏鹏,赵鑫.武警某机动部队训练伤发生情况分析及对策[J].武警医学,2021,32(03):269-271.
- [2] 王江涛,步建立,孙成,等.部队训练伤相关腕尺侧疼痛的解剖学病因分析[J].解放军医药杂志,2020,32(10):102-106.
- [3] 于建超.基层部队训练伤现状与思考[J].解放军健康,2020,6(3):16.
- [4] 张林英.部队常见训练伤的处理与护理[J].人人健康,2020,8(5):224.
- [5] 修世宇,宣立世.基于休哈特质量控制图的部队训练伤安全预警系统管理效果[J].解放军医院管理杂志,2020,27(3):274-275.
- [6] 赵萍,司雪松.某部队训练伤发生情况及预防措施研究[J].影像研究与医学应用,2018,2(18):246-248.