

常见军事训练伤 及常见疾病的预防

Common military training injuries and common diseases of the
prevention of medical staff knowledge training

主讲人：XXX

时间：20XX.XX

CONTENTS

目录

01

军事训练伤的发生和影响

ENTER THE TITLE CONTENT

02

军事训练伤的分类

ENTER THE TITLE CONTENT

03

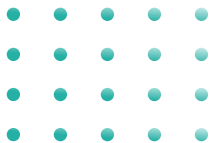
军事训练伤的预防措施

ENTER THE TITLE CONTENT

04

军事训练伤的治疗原则

ENTER THE TITLE CONTENT

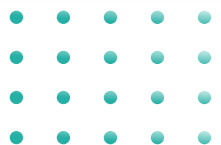




PART-01

军事训练伤的发生和影响因素

- 训练科目
- 训练环境
- 心理是否平衡
- 训练部分





训练科目

训练的强度、频率、难度越高，训练伤的发生率越高

训练科目太集中及安排不合理超过机体生理阈值为训练伤的致伤因素



不同的科目发生不同的训练伤：

01 越野跑易致踝关节扭伤

03 双杠倒立的跌伤易产生胸颈部的外伤

02 格斗训练易致肩关节扭伤和肱骨骨折

04 倒功训练易致颅脑损伤



训练环境



训练场地是否符合要求

- 场地过硬、过滑、不整洁等，都会增加下肢承受应力，地面过硬也是造成颈椎损伤最常见原因
- 场地凹凸不平，易致扭伤或跌倒损伤，而过于柔软的场地虽能减少冲击力，却易致膝踝关节扭伤

训练器材是否完好无损

- 如单双杠、独木桥等的牢固性与稳定性，参训人员着装、鞋的保护作用是否起效等

训练的准备活动是否充分

- 准备活动可提高肌肉组织的神经兴奋性，加强肌肉韧带的伸展与柔韧性，并促进思维活动，有利于身体处于良好状态，以提高训练成绩并预防训练伤发生



心理是否平衡

心理因素

是训练伤发生的重要因素，心理上的不适应会引发生理和精神状态的失调，尤其是新兵缺乏训练基础，部分受训人员有畏惧、焦虑的情绪，影响其身心的放松，肌肉韧带关节僵硬，动作不协调，易导致训练伤的发生





训练部位

- 训练伤发生的部位与主要受训部位相一致，多见四肢，尤其好发于下肢
- 通过研究发现，膝盖都是最易受伤的部位，尤以其前交叉韧带为最
- 训练中，下肢承受的负荷最重，应力长期作用于下肢，增加了下肢受伤机会。

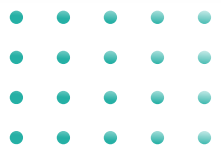




PART-02

军事训练伤 的分类

- 软组织损伤
- 骨损伤
- 器官损伤





军事训练伤的分类



软组织损伤

主要包括擦伤、挫伤、撕裂撕脱伤、急性腰扭伤、慢性腰肌劳损、腰椎间盘突出、腱炎及腱鞘炎、肌筋膜炎、滑膜炎

骨损伤

主要包括骨折、关节脱位、关节扭伤

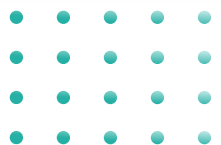
器官损伤

主要包括头、胸、腹内脏器以及眼、耳等的损伤



PART-03

军事训练伤的 预防措施





军事训练伤的预防措施

从“生理-心理-社会医学”模式角度出发，根据部队官兵的特点和部队训练纲的要求，因势利导，最大限度地预防训练伤的发生

01 训练管理加强科学性

02 加强军事训练安全和防护知识

03 加强军事训练规律性

- 先简后繁，先易后难，先弱后强，先小后大的渐进方式安排进度和强度，避免单一动作过度训练
- 训练前应做热身活动 10~15min，训练后应做放松活动

04 开展心理疏导，强化心理训练

05 定期检修器材设备，科学选择训练环境

06 加强军事训练中的卫生监督 and 卫生防护

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/627044042055006154>