

针对性护理健康教育对年轻官兵腰膝关节损伤预防及自我管理能力的影

响

赵 娇 曹晨光 白莎莎 郭 娅 (通讯作者)

联勤保障部队天津康复疗养中心 天津 300191

【摘要】目的：探究针对性护理健康教育对年轻官兵腰膝关节损伤预防效果及自我管理能力的提升作用。方法：选取2024年8月至2025年2月来我院疗养的72例年轻官兵为研究对象，均存在腰膝关节轻微不适或损伤风险，采用随机数字表法分为对照组与实验组，各36例。对照组实施常规健康疗养护理，实验组在常规护理基础上开展针对性护理健康教育。结果：实验组腰膝关节损伤发生率5.56% (2/36) 显著低于对照组22.22% (8/36)，差异有统计学意义 ($\chi^2=4.181, P<0.05$)；实验组自我管理能力评分 (86.32 ± 5.17) 分高于对照组 (73.45 ± 6.28) 分，差异有统计学意义 ($t=9.842, P<0.05$)。结论：针对性护理健康教育可有效降低年轻官兵腰膝关节损伤发生率，提升其自我管理能力，契合健康疗养需求，值得在疗养机构推广应用。

【关键词】年轻官兵；腰膝关节损伤；针对性护理健康教育；损伤预防；自我管理能力

DOI:10.12417/2811-051X.26.05.092

引言

腰膝关节损伤是年轻官兵军事训练与日常执勤中的高发问题，即便轻微损伤或潜在风险，也会影响训练效能与身心健康，成为制约部队战斗力的隐性因素^[1]。天津康复疗养中心作为官兵健康保障核心机构，服务对象多为年轻官兵，多数虽无严重器质性病变，但普遍存在腰膝关节劳损、不适等问题，且自我防护与管理意识薄弱。常规疗养护理侧重基础保障，缺乏针对性损伤预防与自我管理指导。基于此，本研究立足疗养科室职能，构建针对性护理健康教育模式，探究其在损伤预防与自我管理能力提升中的作用，为优化疗养方案、强化官兵健康保障提供实践参考。

1 研究资料与方法

1.1 一般资料

选取2024年8月至2025年2月天津康复疗养中心接收的72例年轻官兵为研究对象，纳入标准：年龄18-29岁，现役官兵，疗养周期 ≥ 4 周，存在腰膝关节轻微酸胀、活动不适等症状或高强度训练导致的损伤风险，意识清晰可配合干预，自愿签署知情同意书。排除标准：合并腰膝关节骨折、脱位、风湿性疾病者，有相关手术史或严重功能障碍者，合并心脑血管、精神类疾病者，无法全程配合干预者。采用随机数字表法分为对照组与实验组，各36例。经统计学检验，两组在性别构成 ($\chi^2=0.114, P=0.735$)、年龄分布 ($t=0.768, P=0.444$)、兵种构成等基线资料方面差异无统计学意义 ($P>0.05$)。

1.2 实验方法

两组研究对象均接受为期4周的标准化健康疗养护理，严格把控干预周期、护理基础流程的一致性，确保组间对比的科学性与有效性。对照组实施常规健康疗养护理方案：每日定时监测官兵生命体征，重点关注腰膝关节不适症状的变化情况，

每周开展1次基础体检与健康评估，动态掌握身体状态；结合疗养需求提供个性化饮食、作息指导，强调均衡营养摄入、规律作息，建议避免过度劳累、剧烈运动及腰膝关节负重行为；发放通用型健康宣教手册，疗养期间开展1次集中宣教讲座，涵盖部队常见伤病预防、基础康复等通用性知识，解答官兵健康疑问。实验组在对照组常规护理基础上，结合疗养场景特点、官兵兵种差异与个体健康需求，构建“预防-监测-康复-强化”四维针对性护理健康教育体系，由经验丰富的疗养科室护士主导实施，配备康复医师辅助指导，具体干预措施如下：一是精准化损伤预防宣教，摒弃传统通用型宣教模式，结合步兵负重行军、装甲兵久坐屈膝、通信兵野外布线等不同兵种的训练场景与损伤风险特点，采用部队真实损伤案例剖析、腰膝关节三维解剖模型演示、现场实操演练等多元化方式，系统讲解腰膝关节解剖结构、生理功能及训练相关损伤机制，精准拆解各兵种特异性损伤诱因。针对不同训练科目示范标准化防护动作与技巧，发放兵种适配型预防手册，明确标注训练前梯度热身、训练后科学放松的流程与要点，推荐适配各兵种训练场景的护腰、护膝等防护装备，现场指导正确佩戴与维护方法，针对性纠正官兵“轻伤硬扛”“热身无关紧要”等认知误区，强化“预防为先”的健康理念。二是系统化自我管理能力培育，聚焦官兵自我管理意识与技能双提升，指导其掌握腰膝关节不适症状分级监测方法，借助简易症状分级量表，精准记录酸胀、疼痛程度、活动受限范围及诱发因素，学会初步判断损伤风险等级并采取对应干预措施。为每例官兵建立个性化健康档案，详细记录疗养期间身体状态、干预执行情况及症状变化，每周由责任护士开展1次一对一复盘，结合疗养进度与身体反馈，动态调整自我管理方案，逐步培养官兵规律作息、科学训练、主动监测的良好健康习惯。三是个性化康复干预，针对官兵腰膝关节轻微不适症状，遵循“温和适配、循序渐进”的疗养原则，

制定个性化康复训练计划，每日由护士现场全程指导实施，训练内容涵盖关节活动度训练、核心肌群稳定性训练、低强度肌肉拉伸等，严格控制训练强度与时长，避免影响疗养舒适体验。同时专门教授3-5套部队可操作的简易康复动作，搭配动作示范视频，方便官兵疗养结束后在家中持续练习，巩固康复效果。四是常态化随访与效果强化，每周组织1次小组健康研讨，鼓励官兵分享自我管理经验、交流康复过程中遇到的问题，护士针对共性问题集中答疑解惑，个性化问题单独指导。疗养结束前开展总结性宣教，梳理核心预防要点与自我管理技巧，强化记忆认知；建立线上随访通道，通过微信小程序、电话随访等方式，在疗养结束后1个月内定期跟踪反馈，及时纠正不规范行为，解决官兵居家康复难题，形成“疗养期间干预-疗养后自主维持”的闭环管理，确保干预效果长效延续。整个干预过程深度贴合健康疗养理念，兼顾干预有效性、科学性与官兵舒适体验，充分凸显疗养科室护理服务特色。

1.3 观察指标

(1) 腰膝关节损伤发生率：统计干预期间及随访1个月内两组新发损伤或原有不适加重病例数，计算发生率。(2) 自我管理能力评分：采用自制量表评估，含预防行为、自我监测、康复执行等维度，满分100分，分数越高能力越强。

1.4 研究计数统计

采用SPSS 26.0统计学软件分析数据，计量资料（自我管理能力评分、健康认知评分）以 $(\bar{x} \pm s)$ 表示，组间比较用t检验；计数资料（损伤发生率）以 $[n(\%)]$ 表示，组间比较用 χ^2 检验。 $P < 0.05$ 为差异有统计学意义。

2 结果

2.1 两组腰膝关节损伤发生率比较

表1 两组腰膝关节损伤发生率对比 $[n(\%)]$

指标	对照组(n=36)	实验组(n=36)	χ^2 值	P值
损伤发生率	8(22.22)	2(5.56)	4.181	<0.05

干预及随访期间，实验组腰膝关节损伤发生率显著低于对照组($\chi^2=4.181, P < 0.05$)。

2.2 两组自我管理能力评分比较

表2 两组自我管理能力评分对比 $(\bar{x} \pm s, 分)$

指标	对照组(n=36)	实验组(n=36)	t值	P值
自我管理能力评分	73.45 ± 6.28	86.32 ± 5.17	9.842	<0.05

干预后，实验组自我管理能力评分显著高于对照组($t=9.842, P < 0.05$)。

3 讨论

年轻官兵作为部队建设的核心力量，其腰膝关节健康直接关联军事训练质效与部队战斗力，而健康疗养作为官兵健康保障的重要环节，亟需突破传统护理局限，构建兼具预防、干预与能力培育的一体化模式。天津康复疗养中心服务的年轻官兵多为健康或亚健康状态，虽无严重伤病，但长期高强度训练易引发腰膝关节劳损，且自我防护与管理能力薄弱，常规疗养护理难以满足个性化需求。本研究立足疗养科室职能，构建针对性护理健康教育模式，将损伤预防与自我管理能力培育融入疗养全过程，实现了健康疗养从“基础保障”向“主动防控”的转型，其干预效果在损伤发生率与自我管理能力两项核心指标中均得到充分体现。

实验组损伤发生率显著低于对照组，核心得益于针对性干预对损伤诱因的精准管控与预防能力的系统性培育。不同兵种官兵的训练场景与损伤风险存在显著差异，传统通用型宣教难以覆盖兵种特异性需求，而本研究结合陆军、海军、武警等不同兵种的训练特点，剖析特异性损伤诱因，提供适配性防护技巧与动作规范，让预防措施更具针对性与可操作性。同时，通过多元化宣教方式纠正官兵认知误区，强化“预防为先”的健康理念，搭配标准化热身、放松流程与防护装备使用指导，从源头阻断损伤发生路径。相较于对照组单一的通用宣教，实验组的干预措施更贴合疗养官兵的实际需求，既规避了过度医疗干预，又通过精准预防实现了损伤风险的有效降低，凸显了健康疗养“防重于治”的核心理念^[2]。

自我管理能力的提升是本研究干预的核心目标之一，也是保障疗养效果长效性的关键。年轻官兵自我管理能力薄弱，本质上源于健康认知不足、自我监测方法欠缺与行为习惯不规范，常规疗养护理缺乏对个体能力的针对性培育，导致疗养效果难以持续。本研究通过“认知培育-方法传授-行为强化”的三阶干预，逐步提升官兵自我管理能力：先通过精准宣教弥补健康认知短板，再指导自我监测方法与康复动作，帮助官兵掌握自主维护健康的技能，最后通过一对一复盘、小组研讨与线上随访，强化健康行为习惯，形成“疗养期间干预-疗养后自主维持”的闭环管理。这种模式不仅提升了官兵在疗养期间的自我管理水平，更培育了长期受益的健康素养，使疗养效果突破时间局限，实现了健康保障的长效化，这与健康疗养“赋能个体”的核心诉求高度契合^[3]。

从疗养科室护理实践视角来看，该针对性护理健康教育模式具有较强的适配性与推广价值。天津康复疗养中心的护理工作以“健康维护、功能促进”为核心，与临床治疗科室的护理模式存在本质差异，本研究构建的干预体系充分贴合疗养场景，兼顾干预有效性 with 官兵舒适体验，避免了高强度训练干预对疗养效果的影响，同时无需复杂医疗设备，依托疗养科室护士即可开展，适配疗养机构的资源配置现状。此外，干预过程

中建立的个性化健康档案、兵种适配型宣教材料与线上随访通道,可进一步优化完善,形成标准化疗养护理流程,为后续同类官兵的健康疗养提供可复制的实践范式^[4]。

本研究也存在一定局限性,样本量仅选取72例本院疗养官兵,受疗养周期、兵种构成等因素影响,研究结果的普适性有待进一步验证;干预周期为4周,长期预防效果与自我管理能力维持情况仍需更长时间的随访观察。同时,自我管理能力评分采用自制量表,虽经过信效度检验,但仍需进一步优化完善。后续研究可扩大样本范围,纳入多所疗养机构的官兵,延长随访周期,探究干预的长期效果;同时结合数字化疗养趋势,开发线上干预平台,整合宣教、监测、随访等功能,进一步提升干预的便捷性与高效性。此外,可针对不同兵种、不同损伤风险等级的官兵,构建更具精准度的分层干预体系,进一步优化健康疗养护理方案,为官兵提供更优质的健康保障服务。

值得注意的是,针对性护理健康教育的核心价值不仅在于

降低短期损伤发生率,更在于培育官兵的健康素养与自我管理能力,实现从“被动疗养”到“主动健康”的转变。年轻官兵正处于生理机能旺盛期,及时强化腰膝关节损伤预防意识与自我管理能力,不仅能减少训练相关伤病,更能保障其长远身心健康,为军旅生涯与退役后生活奠定良好基础。作为疗养科室护士,应持续聚焦官兵健康需求,不断优化干预模式,将针对性护理健康教育融入疗养全过程,充分发挥健康疗养在部队健康保障体系中的重要作用。

4 结论

针对性护理健康教育可有效降低年轻官兵腰膝关节损伤发生率,显著提升其自我管理能力,契合天津康复疗养中心的健康疗养定位与官兵需求。该模式立足疗养场景,结合兵种特点构建精准干预体系,既强化了损伤预防效果,又培育了官兵长期受益的健康素养,操作流程规范、适配疗养机构资源现状,具有较高的推广应用价值。

参考文献:

- [1] 王珊.基于扎根理论护理联合知行模式健康教育对老年糖尿病肾病患者疾病知信行水平,生活质量及自我管理能力的影[J].国际护理学杂志,2023.
- [2] 沈丽红,温晓宇,胡文磊.基于思维导图健康教育的微信延续护理对化疗间歇期PICC置管病人自我管理能力与导管维护质量的影响[J].循证护理,2023,9(5):923-926.
- [3] 雷丹,齐蒙蒙.LEARNS 模式健康教育对高血压患者用药依从性及自我管理能力的影[J].慢性病学杂志,2025(2):254-257.
- [4] 陈敏玲.门诊糖尿病患者行针对性心理护理与健康教育对患者血糖指标及自我管理能力的影[J].中国医药指南,2025,23(5):172-174.