

穿著好鞋，當個健行者

台大醫院物理治療中心 江明隣

走路可以增進健康，但您是越走越健康，還是越走腳越痛呢？如果是這樣，通常與鞋子有關。選擇一雙適合自己的好鞋是很重要

的，然而並不是單價越高的鞋子就是適合的鞋子。每個人的腳，除了腳長不一樣，連寬、足弓高低和足跟墊厚度都不盡相同呢！

自我足部篩檢

足弓扁平：

靜止站立時，足弓消失，腳掌大部分貼平地面。

這就是一般我們常見的「扁平足」啦！大多數扁平足的人坐著的時候腳還是有足弓的，但是只要站起來，足弓便消失了，沒有特別注意去檢視是不會發現的。如果你是這樣的情況，建議可選擇有較硬護跟的鞋子穿著。但若是疼痛持續兩天以上時，則需進行足部評估，以訂製個別化鞋墊。

足跟墊萎縮：

足底脂肪變薄或缺乏彈性。（如右圖）



如果早上醒來剛下床時、久坐後起立、久站、長時間行走會感到足跟中心點疼痛，則代表您的足跟墊內的組織或許有問題。建議選擇氣墊鞋穿著或在鞋子裡放置鞋跟護墊。

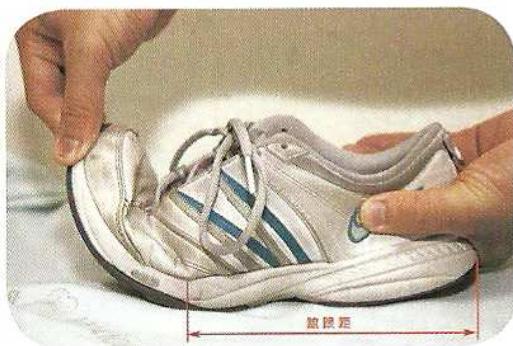
選鞋小秘訣

除了上述有足跟墊萎縮問題的朋友，在選鞋時要添購氣墊鞋之外，以下也提供您幾個選鞋的小秘訣：

運動中如有不適 請立刻停止並與您的物理治療師聯絡

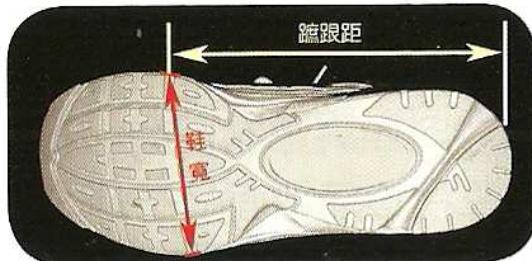
鞋子內折線要與蹠跟距符合

將鞋子拿起來折一折，鞋子的打折處到鞋跟的距離是否與您腳跟至腳最寬處的距離一樣？這樣走路時才不會覺得腳在過度用力。



鞋子寬度要跟足寬一樣

請盡量選擇合腳的鞋子，勿過於狹小或過寬。過於狹小的鞋穿久了也是有可能影響腳趾骨頭的變形或是造成著地時足尖的擠壓，形成趾間神經痛。



鞋子護跟要夠硬

護跟是指鞋子後側加強的三角區塊，硬的護跟可以讓您在步行時足部不會左右晃動。通常是捏捏護跟，不可以輕易地垮下去。但請注意：護跟並不是鞋跟！太軟的護跟與太硬的鞋跟都有可能造成足部疼痛。



鞋子頭部要夠高

鞋頭部是指鞋子的前端腳趾的位置。鞋子必須有腳趾活動的空間，如果太緊太窄，會不舒服，且極易長硬皮(足繭)，而引起疼痛。

