



千里之行

先挑一雙適合的鞋子

文／復健部 主治醫師 廖芳瑩

人的一生除了睡眠以外，幾乎有三分之二的時間或坐或站，都需要用到雙腳。雙腳如果穿了不適合的鞋子將引起許多傷害，常見的有黴菌感染、血腫、指甲斷裂、甲溝炎、腳趾外翻、腳趾內側腫脹、挫傷、雞眼等等，因此選擇適合的鞋子對保護雙腳來說是十分重要的。

不同的腳及不同的腳部疾患，有不同的選鞋原則，分述如下：

◆**足部正常無特殊問題**：盡量選擇有氣墊或鞋底吸震能力較好的鞋子。寬楦頭且綁鞋帶的鞋子，穿起來也會比較舒服，因為腳的體積會隨著早晚及坐站姿不同而略有變化。選購的時間以下午為佳，腳在下午較為腫脹，若左右大小不一，要以較大的那一腳為準。試穿時仔細感覺一下，如果沒有任何壓迫感，大腳趾末端和鞋子邊緣留有可容納食指的空間，才是適合的尺寸。

◆**扁平足**：扁平足為一常見疾病，原因可能是腳掌的旋前運動，導致腳板內側往下降

而形成扁平足，也有可能是因為脛骨內旋或跟骨位置不良所引起。矯正的目的是讓跟骨和距骨下關節維持在正確的位置，矯正方式為在內側足弓加一個足弓墊，使用足弓墊時，要延伸至蹠骨頭下方，以提供較好的功能。如果體重較重或是運動員，可選擇鞋子本身構造內側有隆起的一體成形設計，這種設計比外加鞋墊更耐用。



◆**高弓足**：高弓足的患者要在鞋內外側加個縱向隆起的鞋墊，鞋墊的最高點要在距骨一舟狀骨關節的下方，而且邊緣要延伸至蹠骨頭下方。

◆**前足痛**：可能是穿了太緊或太高的高跟鞋才會如此，改善方式是鞋內增加一塊類似餅乾形狀的海綿墊（右圖上），放在蹠骨頭的近端，可減少體重對蹠骨頭造成的壓力。足部腳底過於敏感的人，可在鞋外加一個硬式蹠



骨條（右圖下，約1/4英吋，相當於0.6公分），同樣放在蹠骨頭的近端。建議患者最好少穿高跟鞋或尖頭鞋。

◆**足跟痛**：足跟痛最常見的原因是足底筋膜炎，位在足跟偏內側處，好發於足外翻的患者。可在足跟前端放置鞋墊或選擇量身訂做的鞋墊，避免讓過多壓力集中在內側

近端的足弓上。建議患者選擇楦頭較寬的鞋子，而且鞋面靠近鞋跟底部要選用較堅固的材質，才可支撐腳跟。

◆**長短腳**：在評估是否為真正的長短腳時，要先排除脊椎側彎、骨盆傾斜及肌肉不平衡等因素。測量腳長的方式為從髌骨前上棘量至內側腳踝尖端處，雙腳長度差異在1/2英吋（約1.25公分）以內不須矯正，若超過1/2英吋，可在足跟加鞋墊。

◆**糖尿病足**：在尚未發生足部潰瘍之前，糖尿病患者應每天清洗足部，並仔細檢視有無傷口或紅腫。避免穿著拖鞋或涼鞋，以減少足部受傷的機會。若有足部潰瘍，市售鞋墊通常無法滿足糖尿病患者的特殊需求，可能要選擇量身訂做的鞋子或鞋墊。這類鞋子通常結合足弓墊和前足墊，目的是減少壓力及使足底壓力重新分布。

許多愛美的女性因為長時間因為穿著高跟鞋或尖頭鞋，出現許多不舒服的症狀，除了腳部問題，還可能造成下背痛及膝蓋的退化性關節炎，因此應盡量少穿為宜。若有任何足部不適，除了注意鞋子的選擇之外，及時尋求專業醫師的治療，可以讓你走路走得更自在。🕒