

踏出輕鬆的每一步

美國哈佛麻省總醫院物理治療碩士
前林口長庚醫院足部輔具研究室負責人
白淳升

你可知道每個人一天共走幾步路嗎？根據美國足部醫學會所做的統計報告指出，一個人平均一天約行走 8000-10000 步，一生大約可行走十一萬五千英里，遠超過繞行地球四周之距離。根據醫學文獻報告，走路時足部所承受之壓力約相當於身體重量，而跑步時所承受之壓力甚至可高達 3-4 倍之體重。從醫學觀點來看我們所踏出的每一步，其實都包含著相當大的壓力。

足部的結構相當複雜，但其表現在外卻又是那麼輕巧簡單。足部的結構包括了 26 塊骨頭、33 個關節、107 條韌帶、19 條肌肉。這些組織必須彼此整合、協調與合作來完成你所踏出的每一步。足部就好比一座橋樑，連接地面與身體，它可提供身體在站立和行走時的基礎；提供足部適當之活動度，以適應不平的地面；提供似彈簧般吸震能力，以減緩過度之受力及疲乏的現象；形成槓桿作用以利向前推進。足部亦可反應出身體之健康情形，例如關節炎、糖尿病、神經或循環方面疾病，通常會先在足部出現症狀。不正常的足部動作或足部變形會破壞原來之結構平衡，因而影響正常的功能，其臨床症狀發現影響不僅於足部，亦可能發生在下半身，包括腰部、骨盆、髖關節、大腿、膝關節、小腿、和踝關節可能均會受其影響。

最近我有位病患，抱怨右膝疼痛二年，這段時間接受過許多的治療，但是症狀未見明顯改善。她是一位慢跑愛好者，膝部疼痛讓她必須停止慢跑，經檢查後，發現她有功能性扁平足，在行走時足部有明顯之不正常內旋動作，跑步時不正常之動作更加明顯，這些不正常動作會改變膝蓋的受力，加上她在慢跑時沒有穿著一雙適合之運動鞋，以減緩足部不正常之內旋動作，長期下來造成膝關節不當受力，因而產生發炎疼痛之現象。在給予一雙特殊治療用之鞋墊及一雙適合其足部種類之運動鞋，並且配合適當之物理治療，她的症狀已經獲得明顯改善。

人體構造非常奧妙，常是牽一髮而動全身。如何能夠踏出輕鬆的每一步，而又不致造成身體過度之負荷，是值得大眾重視之問題。