

扁平足注意穩定腳部 高弓足講究緩衝壓力

記者黃曼瑩／2001/12/26

常有人會問：「怎樣選擇一雙好鞋」？「Body Balance 身體平衡研究中心」白淳升醫師表示，一雙好鞋包含兩大基本條件，即「合適」與「合腳」。需先知道自己的腳屬於何種類型，即為正常足、扁平足，或高弓足，並要視腳趾依形狀為「埃及型」、「希臘型」或「正方形」。

要選擇一雙穿起來既合腳又舒服的鞋子，需先知道腳的類型，腳大致分成三大類，即正常足、扁平足、高弓足。不同的足部類型有不同的動作表現方式，所需要的鞋子種類也不同，可以使用所踩的腳印來推測腳的類型。

白淳升醫師提醒鞋子的構造需適合腳的類型，扁平足行走時有過多不正常的向內旋轉動作，需要穿著直楦、硬鞋護跟，半硬式鞋底材質的鞋子來幫助穩定腳。高弓足行走時則有不正常的向外旋轉動作，建議穿著曲楦，硬護跟和有吸震材質的鞋底設計，幫助緩衝壓力。

此外鞋子的形狀也需適合腳趾的形狀，腳趾依形狀可分成三大類，即「埃及型」、「希臘型」和「正方形」。埃及型腳趾指的是大腳趾是最長的腳趾，而希臘型指的是第二腳趾是最長的腳趾，正方形腳趾是第 1 至 3 腳趾長度差不多。鞋子的形狀必須符合腳趾的形狀，否則很容易對腳趾產生不正常的壓擠。

大腳趾的 5 蹠趾關節也需注意剛好位於鞋子內側最寬的位置，大腳趾、蹠趾關節是行走往前推進時主要的轉折位置，而鞋子最寬的部份被設計為其轉折的地方，為使行走時有良好的力學效率，減輕肌肉骨骼的負擔，腳的轉折部位應與鞋子的轉折設計相符合。

一雙合腳鞋需有適合的寬度，應該是試穿時就感到舒適；還要有適當的長度，合適的鞋子長度，是最長的腳趾距離鞋子最前端至少尚留 1 公分的長度；並要注意鞋護跟合適地包覆腳跟，每個人的後腳跟弧度不同，選擇鞋子時，鞋子護跟的弧度應該要符合腳後跟的弧度，如此才能穩定包覆腳跟。

另外也要注意鞋背部份的高度適中，既不會壓迫腳背腳趾，也不會過度鬆弛。最後買鞋試穿一定要站起來走一走，鞋子主要是在行走時，才能發揮其功能，唯有行走測試，才能知道鞋子是否具有真正的功能，是否是一雙合適且合腳的好鞋。