

體重過重 更要善待雙腳

By Dr. Chun-Shun Pai

一般人只注意到體重增加對體態外觀的影響，卻較少有人留意到對身體健康的影響。體重過重可能增加體內脂肪組織的堆積，降低心肺功能，改變身體的新陳代謝速率，增加骨骼肌肉的負擔，降低活動力，甚至有些超重的人，可能連日常生活中最基本的行走都「舉步維艱」。

一個人走路時，足部承受身體重量與地面反作用力二種負荷，每走一步足部所承受的力量約相當於身體的體重。

以一位體重六十公斤的人為例，每走一步所承受的負荷約為六十公斤，一天約行走六千步，也就是說一天平均下來足部所承受的負荷約為三百六十公噸，當體重每增加十公斤，足部則必須承受六十公噸的負荷，這些額外的負荷會加重足部組織的負擔，長期下來容易有過度使用的危機。

除了加重足部的負荷外，體重過重也會加強原本就是不正常腳型的影響力，改變足部正常之動作與功能。若原本就是扁平足，過重的體重容易使扁平足向內傾斜的動作更加明顯，使足部處於更不穩定的狀態，加重周遭組織的負荷，進而影響行走的功能，如常見的問題是無法行走過久。若原本是高弓足，過重的體重則可能使高弓足向外傾斜的不正常動作更明顯，使足部吸震的功能更加下降，增加足部甚至整個下肢的負荷，加重行走的負擔。

為改善過重體重對身體的負擔，減重是最好的方法。然而減重常須歷經數月的努力，且在減重的過程中，身體還是繼續承受著不正常的負荷，當然，也可利用一個簡單的工具來改善不正常的負荷，那就是「鞋子」。

選擇一雙合適合腳的鞋子，可以彌補足部功能上的不足，例如穿著一雙有良好吸震材質設計的鞋子，可以幫助足部吸收因過重體重所必須承受的不正常負荷，也可利用合適的鞋子設計，改善足部的功能，如穿著一雙穩定性良好的鞋子，可以限制足部因體重過重所引發的不正常動作，使足部能有正常功能；此外，選擇一雙合腳的鞋子，可避免足部受到不正常的壓迫(因為體重過重者其足部的整個體積會增大)。

以下提供幾點選擇合腳鞋的要領，可供體重過重者選鞋參考：

- 買鞋一定要兩腳都試穿，最好傍晚時去買鞋，因為腳會隨環境溫度變大變小，此時買鞋較符合雙腳的實際尺寸。
- 選擇鞋幅寬、鞋跟低、連腳跟部分鞋底的幅度也要寬，但不要選擇大一號的鞋子，若鞋幅太寬對於腳造成負擔，腳趾為求走路穩定，而有抓地現象，對腳造成傷害。
- 最好經過準確量腳後再選鞋，鞋子最寬的部分最符合腳最寬的大小和位置，鞋頭和最長的腳趾之間至少留有二分之一英寸的距離，鞋跟不宜太高，鞋背的高度要適中，太鬆太緊都不恰當，建議可選擇對身體和地面的衝擊力皆能巧妙釋放的氣墊鞋。