

## 你的鞋子和腳「速配」嗎？

By Dr. Chun-Shun Pai

當你穿上鞋子準備出門時，是否注意到，你的鞋跟磨損得很不平均？如果你的鞋跟磨損偏內側，那麼你有可能是扁平足，如果你的鞋跟磨損偏外側，則有可能是高弓足。不同的腳型在行走時會有不同的動作表現方式，這些動作表現方式會影響腳和身體的受力型態，自然就反映在鞋子的磨損處了。

我們的腳可簡單地分成三大類型：正常足、扁平足和高弓足。什麼是扁平足呢？扁平足又俗稱「鴨母蹄」，足部會有不正常的「內旋」動作，扁平足的人站立時，會感覺身體的重量集中在雙腳的內側部位、腳底內側的腳弓較不明顯或消失、腳後跟的跟骨往外傾斜……等。

什麼是高弓足呢？高弓足會有不正常的「外旋」動作，高弓足的人站立時，可以感覺到身體的重量較集中在雙腳的外側、腳後跟的跟骨有向內傾斜的現象、腳底內側的腳弓較明顯……等，因此又稱「空凹足」；正常足則是介於扁平足和高弓足，站立時，重量約略落在雙腳的中間部位。

一般而言，最常聽到扁平足的人抱怨走路無法走很久，如果長期行走或過度活動，容易造成足部的軟組織過度使用而發炎，以及關節部位受力不當引起疼痛，扁平足常見伴隨的問題有：腳底疼痛、足底筋膜炎、阿基里斯氏肌腱炎……等。高弓足則較缺乏該有的吸震能力，使足部承受相當大的壓力，且分佈集中在腳後跟和前腳掌，高弓足常伴隨的問題包括：足底筋膜炎、蹠骨炎、膝關節疼痛……等。

因此，我們可使用有特殊吸震材質的鞋墊來控制扁平足和高弓足不正常的內、外旋動作，另外，選擇一雙合腳、且又能提供良好吸震功能的專業氣墊鞋也是必備的條件之一。

日常生活中，我們的雙腳承受了相當大的壓力，所以在選擇一雙合適的鞋子之前，必須先知道自己的腳是屬於那一類型。一雙適合個人腳型、能幫助行走的鞋子，如：耐磨、耐穿、可對抗來自地面回震力的專業氣墊鞋，不但可以協助腳和身體行使其正常的功能，更可讓你輕鬆地跨出每一步。

因此，無論是扁平足、高弓足或是正常足，唯有先了解自己的腳型，並根據腳的動作和表現特徵，選擇一雙和自己的腳最「速配」的鞋子，才可以增進你的足部健康！