

健康殺手--高跟鞋 女性選鞋需謹慎 (轉載民生報/文:白淳升)

女性長期穿著高跟鞋，導致足部變形，醫師建議以高跟鞋、氣墊鞋交替換穿改善症狀，在美麗與健康取得平衡。

李小姐是位專業俐落的秘書，穿著高雅套裝，踏著咯咯作響的高跟鞋，在辦公室忙碌穿梭，常常一天下來，回到座位也不顧得形象，連忙把腳上的高跟鞋脫下，雖然短短幾分鐘釋放雙腳，就能全身感到舒服。另一位黃小姐長期穿高跟鞋，因高跟鞋的前端太尖，而後跟太高，讓腳趾被擠壓在狹隘的空間，腳趾不能支撐體重，拇指和小趾就必須支撐身體全部的重量，腳趾受到壓迫，指甲變形，也影響到日常行走。

以上是骨科診所常見的女性求診病狀，而當雙腳受不了疼痛，嚴重影響日常作息時，再來求診，已有拇指外翻、錘形足、足部變形等嚴重情形，骨科醫師指出，25至35歲女性的腳部病患中，三分之一有穿著高跟鞋及尖頭鞋的習慣，另外美國腳步腳踝研究資料顯示，尖頭高跟鞋對雙腳健康的影響十分嚴重，根據統計在一千九百多名穿高跟鞋的女性中，36%有女性厚繭、雞眼等毛病，9%女性，因長期穿著高跟鞋，腳趾變形，很難找到合適的鞋。

既然穿高跟鞋如此苦不堪言，造成腳趾變形、全身酸痛等毛病，為何女生這麼愛穿高跟鞋呢？大部分女性會回答你穿高跟鞋，看起來比較高挑亮麗，即使已經知道穿高跟鞋的危機重重，甚至疼痛萬分，她們也捨不得放棄對美麗的執著。從醫師的角度，穿高跟鞋會改變雙腳原先的受力形態，重心往前移動，腳趾所承受的負荷加大，再加上高跟鞋鞋型的設計多為尖型，無形中更限制了腳趾的伸展空間，容易有腳趾變形的傾向，穿著高跟鞋，改變行走的方式，腳步之間距離縮小，足部向內旋轉的動作減少，降低了緩衝壓力的能力，卻增加小腿肌肉的負荷，而且臀部為維持平衡，而有較大擺動姿態，也會影響骨盆及下背關節及軟組織的受力方式，容易產生疲累現象，這也就是全身會酸痛的原因。

醫師建議，氣墊鞋可以負擔身體和地面對雙腳的作用力，呵護雙足，而寬楦頭氣

墊鞋，讓腳趾伸展空間大，不使受到壓迫，讓行走更舒適，而且 21 世紀健康當道，市面上專業氣墊鞋為應廣大消費者需求，設計大方典雅，休閒上班皆適宜，十分適合上班族的專業形象，因此女性們可以氣墊鞋和高跟鞋交替換穿，不僅延長鞋子壽命，也能在美麗與健康之間取得平衡點，而在選擇高跟鞋時，如果能遵守下列選鞋原則：鞋跟高度不超過 2 英吋；選擇尖頭設計適合腳型；鞋頭的寬度也不應比腳版窄過半吋；縮短穿著高跟鞋時間，相信你也能穿出美麗與健康！