

## 穿高跟鞋帶來的傷害您不可不知道！4 大運動讓您跟疼痛說掰掰

文 / 聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

穿高跟鞋可讓女人體態變美，但長期穿高跟鞋，對身體傷害很大，但不穿高跟鞋對愛美的女生來說，簡直是不可能的要求。其實，就和運動前要做暖身運動一樣，只要多訓練下肢肌力，就可以減少身體負擔。建議可以每天早晚各做一次，有適當的訓練就可避免一下過度使用所造成的酸痛。

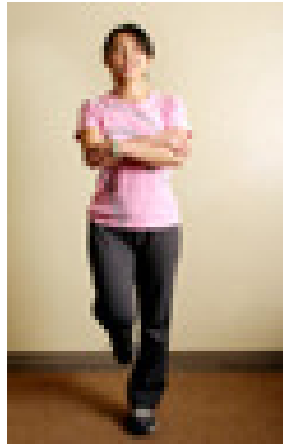
**p.s.** 此運動須在脫鞋及無酸痛的狀態下進行

動一動 1：訓練平衡感

問題：穿高跟鞋容易因為平衡感不佳而扭傷，該如何訓練平衡感？

解決：

將一側腳抬起，雙手置於胸前，嘗試維持一單腳站立的姿勢，維持 60 秒。



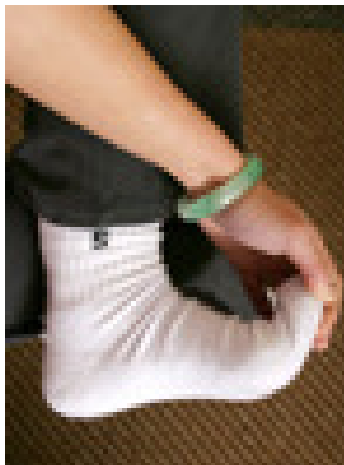
動一動 2：訓練腳趾肌肉

問題：穿高跟鞋時，腳趾受力較大，容易累？

解決：

平常可做訓練腳趾的動作。

用手將腳趾往上拉，直到感覺緊繃，每次停留 15 秒，重複 15 次。

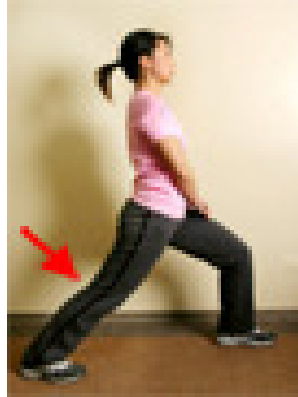


### 動一動 3：訓練小腿肌肉

問題：如何避免穿高跟鞋所引起的小腿酸痛？

解決：

平常就要訓練小腿肌肉，穿高跟鞋才不會容易酸痛。可做腓腸肌肌肉伸展：站立，成弓箭步，前腳膝關節彎曲，感覺小腿後側肌肉拉緊，停留 15 秒。重覆 15 次，再換邊操作。



### 動一動 4：訓練大腿前側肌肉

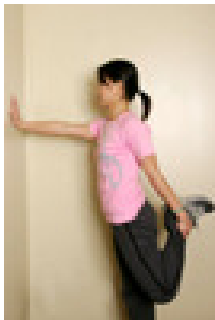
問題：如何避免穿高跟鞋所引起的膝蓋酸痛？

解決：

平常可多訓練大腿股四頭肌伸展，即可減輕膝蓋負擔：

(1) 身體面向牆，一手扶住牆，另一手握住腳踝（如圖一示），將腳往後拉，保持身體直立，避免前傾，直至感覺緊繃，每次停留 15 秒，重覆 15 次。

(2) 坐立（如圖示二、三），於腳踝放置沙袋或重物約 0.5 公斤至 1 公斤，將小腿抬起，從膝關節彎曲 30 度的位置到伸直，再慢慢放下，回到膝關節彎曲 30 度的位置，重覆 15 次。



圖一



圖二



圖三