

鞋與健康

By Dr. Chun-Shun Pai

也許是因為不了解穿著不適當鞋子可能對身體造成的傷害，所以即使是不適合的鞋子，大部分的人也馬馬虎虎地將就穿著。有越來越多的醫學研究報告指出：不適當的鞋子可能是造成許多前足變形和腿部酸痛的主要因之一。所以了解醫些重要的鞋子結構和功能是一般人必備的課題。

1. 鞋子皮革：常見的有合成皮、布料、真皮。真皮材料較能提供柔軟舒適的感覺，且能提供較佳的透氣功能，避免不適當的壓迫束縛，且防止不適當的病菌滋生。
2. 鞋護跟：鞋護跟的功能是能穩定的包住腳後跟，避免不適當的動作。一雙良好設計的鞋子，其鞋護跟必須要有一定的硬度，才能發揮其功能。此外鞋護跟曲線要和腳跟的曲線相符合，否則容易對腳後跟的阿基里斯氏肌腱造成不當的摩擦刺激，而導致發炎。
3. 鞋楦頭：一雙適當的鞋子，鞋楦頭的形狀必須適合腳趾的形狀，並有適合的長度、寬度和厚度，已使腳趾、腳背能有合適的活動空間。不適當的鞋（太大、太小、不適合腳趾形…）容易使腳趾產生變形，形成如爪行足或錘行足等異常；也容易使腳趾火腳底長繭或形成雞眼。
4. 鞋墊：鞋墊主要的功能為支撐和緩衝壓力。設計良好的鞋墊能提供足部良好的支撐，以分散壓力；必能利用其本身材質的特性，提供吸震的功能。
5. 鞋底：要能有防滑、耐磨、重量輕等特性。最重要的是：前端最寬的部位要有適當的彎曲度，否則行走推進時，腳趾部位會受到極大的壓力，足部肌肉也較容易過度使用而疲乏。

不正常的內旋，會造改變第一蹠趾關節的穩定性，進而造成第一蹠趾關節受力的不平衡，形成拇指向外翻轉的現象。關節退化性病變所造成的拇指外翻，常見於年長的女性，主要是第一蹠趾關節的退化進而引發相鄰趾的續發變形。相同的，此病變合併有不正常的內旋，外翻變行的現象可能會更嚴重。若已經具備了上述的病因，再加上穿著不合適的鞋子（如尖頭鞋，高跟鞋等），則可能會造成造進一步的不良影響。

足底筋膜是一層位於腳底的軟組織，他從腳底後面的跟骨往前延伸至腳趾。足底筋膜再足部功能中扮演一個非常重要的角色，它幫助維持足部拱型結構，也在足部往前推進時幫助維持足部的穩定。扁平足和高弓族都是容易使足部因不正常的動作，而更容易疲乏受傷。