

日常活動中，我們的雙腳承受了相當大的壓力。你可知道，一天走路下來，腳所承受的負荷約相當於好幾百噸的重量。如何可以成功地轉移或吸收這麼龐大的壓力，降低它可能引發身體不良反應的程度，一直是醫療人員和生物力學專家希望達到的目標。

事實上，有一個簡單的方法可以達到不錯的效果，那便是選擇一雙好鞋。一雙好鞋指的是一雙合適(適合腳的類型)且合腳(適合腳的尺寸)的鞋子。鞋子就好比一座橋樑，連接腳和地面，它提供支撐身體和緩衝壓力的功能，一雙鞋子力學上結構的設計，不單影響雙腳的功能，也會對整個身體產生一定程度影響，一雙合適的力學結構設計，再加上合腳的鞋子，對於身體肌肉、骨頭和關節的功能和活動都有相當正向的幫助。它能使腳和身體的動作更有效率，更輕鬆。研究報告顯示一雙合適合腳的鞋不僅能改善足部問題，也能幫助舒緩膝部甚至腰部的問題。

## 認識你的足部類型

在選擇一雙合適的鞋子之前，先要了解你的腳屬於那一種。一般而言，我們把腳分為三大類型，正常足、扁平足、高弓足。(如圖示)有一個簡單方法可以用來協助我們認識我們的足部類型，製作一個腳印。將腳浸濕，踩在一張紙上，藉由所留下的足印位置和面積，和圖中所示的腳印比較便可推測自己的腳大概屬於那一類型。扁平足因為行走時有過多不正常的動作，較不穩定，所以應選擇能增加足部穩定性的鞋子，如直式楦頭、綜合式內底結構的鞋子。高弓足因為行走時缺乏足夠該有的動作，較無法緩衝壓力，應選擇具有吸震材質的鞋子，以輔助其不足。

## 選擇合腳鞋

一雙好鞋，除了要能適合你的足部類型外，也要是一雙符合足部尺寸的鞋子，一雙“合腳”的鞋有下列幾項條件：

1. 大拇趾的蹠趾關節要剛好放在鞋子內側最寬的位置。
2. 鞋子的寬度要適合腳的寬度。
3. 鞋子的長度要適當其長度要比最長的腳趾多出至少 1.2-1.5 公分(運動鞋/休閒鞋)或 0.8-1 公分(紳士鞋/淑女鞋)。
4. 鞋護跟要有一定的硬度。
5. 鞋子前面的部份要有適當的空間，以防止對腳趾和腳背產生不正常的壓迫。