

## 穿對好鞋 雙腳健康

自由時報/健康醫療/91.1.26/文 白淳升

在一次足部保健的座談會中抽樣調查發現，九十%的人有腳底長繭的現象，其中更有五十%的人曾有過雞眼引發疼痛的經驗，三分之一的人有過足部疼痛的現象。足部問題會影響我們基本的站立行走功能，從這些參考數據我們可以發現，許多人都曾經為各種足部問題所困擾。

事實上，有很多的足部問題，例如：長繭、雞眼、腳趾變形…等，是可以事先預防的，以下提供一些實用的預防建議：

**選擇一雙合適的襪子：**太緊的襪子會限制足部關節的活動能力，進而影響功能，太鬆的襪子容易產生皺摺，皺摺的位置對皮膚容易產生不當的壓力、摩擦力而形成繭。

**了解自己腳的類型：**腳可大致分成正常足、扁平足、高弓足三大類。不同的足部類型有不同的動作表現方式，其所需要的鞋子種類也不同，可以透過專業量腳服務來測量腳的類型。

扁平足有不正常的向內旋轉動作，行走時活動過多、較不穩定，而高弓足有不正常的向外旋轉動作，缺乏正常的緩衝吸震能力，了解自己腳的類型，選擇鞋子時考量自己腳的特性，配合選擇一雙適合腳類型的鞋，才能增進足部的健康。

例如：扁平足類應選擇一雙直楦、硬鞋護眼、半硬式鞋底材質、穩定性佳的鞋子，以彌補其穩定性不足的問題；而高弓足類應選擇一雙曲楦、硬護眼、具吸震材質的鞋，幫助腳部緩衝壓力。

**選擇一雙合腳鞋：**一雙「好鞋」包含兩大基本條件，即合適與合腳。合適指的是鞋子適合腳的類型，合腳是指鞋子的空間大小符合腳的尺寸。一般人買鞋，常注意的是「合腳性」的問題，卻很少有人知道也要考慮「合適性」的問題，許多常見的腳趾變形，都跟穿著不合腳的鞋有密切的關係。長度過小的鞋，容易對腳趾前端產生不正常壓迫，導致腳趾擠壓變形，形成爪形足或鐘形足；寬度不夠的鞋，容易對腳趾上方的關節處產生壓迫的問題，隨著行走，活動更產生不正常的摩擦，容易長繭或雞眼。

根據活動特性選擇適合的鞋：不同的活動所需要的動作不一樣，對足部產生的作用力也不盡相同，有些活動需要較多前後動作，對足部產生的前後摩擦力便較大。專業氣墊鞋的穩定性佳、具吸震功能，能保護足部，避免不正常的受力和傷害。

**善用輔助的鞋墊：**一些有較明顯異常動作的足部類型，如嚴重程度的扁平足，雖然目前並沒有任何不適，但仍建議其使用特殊鞋墊來平衡足底壓力分佈，改善不正常動作，以預防未來的各種足部問題。在國外，甚至有些人只是輕微的扁平足或高弓足，仍會選擇使用特殊鞋墊，可增加走路舒適度，也可預防常見的足部問題。