

買鞋子前要先量腳？

透過專業量腳，瞭解自己腳的尺寸，才能選擇一雙適合的鞋

By Dr. Chun-Shun Pai

不曉得你在買鞋時，是否曾有這樣的情形發生：走進鞋店看好款式後，告訴店員自己穿鞋子的尺碼，試穿的結果卻發現這雙鞋太小或太大了。我們腳的大小，可能隨不同環境而有所改變，傍晚時會比清晨時來得大些、夏天時又比冬天時大，女性在生理期和妊娠期，腳也會變大。此外，左右腳的大小也可能不一樣，不同鞋廠製作的鞋子，因為所使用的楦頭不一樣，所以大小可能也不一樣，要避免這些因素影響選擇一雙合腳的鞋，量取腳的大小尺寸就是最好的因應方法。

有幾個尺寸，是選擇一雙合腳鞋時必須要知道的：

1. 第一蹠趾關節的位置：腳後跟到第一蹠趾關節的長度。這個長度代表關節的位置，也就是腳趾轉折往前推進的地方。知道這個位置，才能選擇一雙鞋，其轉折位置剛好符合腳的轉折位置，如此一來穿上這雙鞋行走會更輕鬆自然。
2. 腳長：腳後跟到最長腳趾的長度。這個長度加上 1 公分，便是其合腳鞋的長度。
3. 腳寬：腳最寬部位的寬度。根據此數字可以選擇一雙適合的楦頭寬度。
4. 腳圍：腳最寬部位周圍的長度。即使腳寬一樣，腳的形狀也不一樣，也就是指腳圍也未必一定。這個尺寸關係到多大空間的鞋頭適合你的腳。
5. 腳背圍：足部中間隆起部位周圍的長度。腳背的位置大約是在一般鞋帶設計的位置。此數字顯示你的腳背需要多大的空間。

這些數據便是一個人腳的尺寸。每一個數字都與是否能找到合腳鞋有著密切的關係，使用一個適當的測量工具是測量足部尺寸的基礎。一個良好設計的測量工具，可以簡單輕鬆地操作，提供準確的刻度，測量時最好是站著承重，因為承重時腳長和腳寬較未承重時大，而且鞋子對腳會產生影響作用是在站立或行走時；再者必須雙腳都要測量，很多人左右腳都有差異，這絕對會影響鞋子尺碼的選擇。測量腳的尺寸目的在於獲得客觀的數字，利用這些數字選擇一雙最舒適合腳的鞋子，根據這些資訊，選鞋師便可很快地找出合你腳尺寸大小的鞋子，進行下一步試穿的步驟。有了量腳的步驟，可以確保所選的鞋子有適當足夠的空間來放置腳，不會對腳產生不正常的壓迫，並保護腳輔助它行使重要的行走功能。

若是經由不正確的測量方法所得到的數字，反而可能誤導而選擇一雙有害足部健康的鞋。目前市面也有業者提供專業量腳服務，建立消費者的「買鞋前、先量腳」正確消費觀念。了解正確的足部測量方法不單是鞋店店員，就是一般大眾也必須具備的常識，預防勝於治療，量腳選擇合腳鞋，

便是避免所選的鞋子成為傷害腳的元凶之一。千萬不要花錢買疼痛，請先量腳再選鞋。