

選對合腳鞋 降低足部負荷

文/ 聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

走路是日常生活中出現最多的動作。根據研究，我們踏出的每一步相當於體重的一倍，對於這個數字，你可能很難想像，足部必須承受如此大的負荷。

然而，許多人都不知道鞋子對足部可能產生的嚴重影響，所以即使是不合腳的鞋子，很多民眾還是覺得無關緊要繼續穿著。實際上，穿著不合腳的鞋子是許多腳趾變形、足底疼痛的主要原因之一，因此如何選擇一雙「適合自己」又「合腳」的鞋子，是每一位民眾都必須知道的重要課題。



選擇一雙合腳的鞋子，首先是要知道自己腳的小大尺寸。就像買衣服一樣，知道自己的尺寸，比較容易找到合身的衣服。

買鞋時，試穿固然重要，但並非第一步驟，因為腳有支撐身體、緩衝壓力的獨特功能，所以選擇包覆腳的鞋子時更須特別謹慎、要求更精確。測量腳大小尺寸時，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。

了解腳小大尺寸的最好方法，便是請銷售人員協助測量當腳承重時，大拇指的蹠趾關節位置的長度、寬度、腳圍和腳背圍，這些數據便是你腳的尺寸，每一個數字都與是否能找到合腳鞋有著密切的關係。

若無法量腳時，民眾亦可經由下列步驟，找到合腳鞋。一、大拇指的蹠趾關節要剛好放在鞋子內側最寬的位置。二、鞋子的寬度要適合腳的寬度。三、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。四、鞋護跟要有一定的硬度。五、鞋子前面的部分要有適當的深度，以防止對腳趾和腳背產生不正常的壓迫。

此外，不同的腳型有不同的活動表現方式，例如：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，在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，增進足部的健康；扁平足類應選擇一雙穩定性較佳的鞋子，以彌補其穩定性不足的問題；而高弓足類應選擇一雙較具吸震材質的鞋。

預防勝於治療，建議民眾要選擇一雙「合適自己的腳型」且「適合自己腳大小」的鞋，才能充份享受走路的樂趣，而且可以避免因選鞋錯誤所可能導致的各種足部問題。