

選錯涼鞋 蘿蔔腿跟著來！

文／聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診顧問 白淳升博士

炎炎夏日，女性朋友的鞋櫃裡永遠少不了「涼鞋」這個最佳配角！因涼鞋包覆少、透氣性極佳，可大幅降低悶熱與不適感，是女性對抗炎熱氣候的必要裝備之一。

然而，也正因為涼鞋包覆力不足，會有穩定性不佳的缺點，容易增加足部及小腿肌肉的負擔。女性朋友可留意一下，當你們穿著涼鞋走路時，每一跨步的距離一定比較短（穿拖鞋時尤其明顯），主要是因為包覆少，跨大步時，鞋子容易脫落。此外走路時，腳趾容易弓起來，因為腳趾彎曲，才能扣住鞋子，使其不易脫落，但這個小小的動作，便會增加腳底與小腿肌肉的負擔，容易使小腿肌肉緊繃，長時間下來易使肌肉肥大，即會形成一般人所謂的蘿蔔腿。

另外，如果鞋子的包覆少，對腳的保護力就不足，除了外露的腳趾容易受傷之外，長時間行走也容易出現腳底或小腿酸痛的現象，更嚴重的，還可能發生腳趾變形或足踝關節扭傷的狀況。

雖然穿著涼鞋有上述可能的潛在危機，但只要把握選鞋三大原則，即可降低危機發生的機率，好好享受涼鞋涼爽舒適的特性。

1. 選擇合適、合腳的鞋

所謂合適，是指合腳型。扁平足者因有較大的內旋動作，以致穩定性差，應選擇包覆性較大的鞋款，且鞋底不可以過軟；高弓足者因吸震能力較差，須著重選擇有良好吸震能力的鞋底設計。而合腳則是一個基本要求，須有適當的長、寬，一般建議涼鞋的鞋底板長度比最長的腳趾頭多 0.8-1 公分，寬度則以腳的兩側以不受壓迫為原則，留給足部一個可活動的空間，如此才算合腳。

2. 選擇設計良好的鞋子

首先，儘量選擇包覆性較佳的鞋款，例如一大片腳背包覆的鞋款絕對比僅包覆前腳趾的鞋款好，穿起來更穩定，不易疲勞；而有腳後跟帶的鞋款，一定比無後跟帶的鞋款走起路來更為輕鬆。



😞 包覆性不足，
容易造成足部負擔



😊 腳盤包覆性稍好，
有後腳跟帶減輕疲勞



😄 一大片腳背包覆的鞋款加上後
腳跟帶，行走更輕鬆、穩健

3. 選擇結構設計良好的鞋子

即使是涼鞋，前腳掌的部位也必須容易曲折，否則會大大加重腳底與小腿肌肉的負荷。鞋底及中底的材質不宜過軟，才不會導致肌肉容易疲勞，若有適當的吸震能力，更能減少負擔。鞋底須符合腳前掌最寬處，鞋後跟的位置，須符合腳後跟的著力點，此原則對於有後跟高度的涼鞋尤其重要，可大幅增加穿著的輕鬆舒適度，並減少傷害的發生。

		
鞋底最寬處	腳前掌最寬處	鞋底符合腳前掌最寬處
		
鞋跟的重心位置	腳的重心位置	由於鞋跟較高腳往前滑，因此腳的重心也往前移（腳跟與鞋背空隙太大），使得腳後跟的著力點不在適當的位置，影響穿高跟涼鞋的穩定及舒適性。

穿對涼鞋不只可以保護足部及小腿的健康，亦可避免蘿蔔腿破壞原本美麗的腿部線條。只要謹記選鞋的基本原則，一雙兼具美觀與舒適的涼鞋，能幫助女性朋友涼爽抗夏。