

女性追逐流行穿鞋不當 趾外翻囊腫比率高

2001/12/26 記者黃曼瑩／台北報導

許多人買鞋是為追逐流行，而未考慮是否適合自己的腳，結果長期穿著不合腳的鞋，引發不當的後遺症，有的人經常在路腳趾處長繭與長雞眼，有的人甚至發生趾外翻囊腫、腳拇趾液囊腫，或是足底筋膜炎，導致足部疼痛不堪、舉步唯艱，根本無法行走。

白淳升醫師表示，以前曾經在林口長庚任職時，便發現門診中有 40% 的女性因長期穿當不合適的鞋子，結果導致第一腳趾與第二腳趾重疊，或因腳拇趾關節群變位，引發紅腫疼痛，腳大拇趾第一關節的蹠骨朝外，第二關節的蹠骨朝內。

此外長期穿著不合腳的鞋子走路，腳趾頭可能變成槌子狀稱為「槌趾」，即因鞋子壓迫趾頭，使趾關節變形。如果穿太緊太尖的鞋子，也會造成腳指甲變形插入周圍肉中，導致疼痛發炎，即俗稱「嵌腳指甲」。

女性愛美多半喜歡穿高跟鞋，但是如果鞋跟太高，或走路姿勢不對，也容易發生高跟鞋症後群，如易長雞眼、大拇趾外翻，此外因穿高跟鞋引起腰前凸臀後翹，致骨盆腔受迫內收、前傾，長時間易使骨盆口變窄，影響月經，並會引發經痛、分娩困難等。

白淳升醫師建議，適當的高跟鞋高度以 2 公分以內為宜，並要注意鞋跟寬厚是否穩定，最重要是 1 天之內不要穿太久時間，要讓足部得到適當休息與緩解。