

穿高跟鞋可讓女人體態變美，但長期穿高跟鞋，對身體傷害很大，但不穿高跟鞋，對愛美的女生來說，簡直是不可能的要求。其實只要選擇一雙好的高跟鞋，並多多訓練下肢肌力，就可降低高跟鞋對身體的傷害，讓穿高跟鞋只有美麗沒有負擔。報導／王雪玲 攝影／施偉平

聯安診所健康體能顧問白淳升博士表示，高跟鞋只要鞋跟高度超過了 5 公分，長期穿著就容易對人體造成傷害，易出現腳趾頭與腳底板疼痛、腳踝不穩定，以及小腿、腰部與下背部痠痛等。而且長期穿高跟鞋，會使人習慣往前傾，來保持身體平衡，如果不穿高跟鞋，可能會有不會走路的情況發生。

挑好鞋 遵守 5 大原則

- 1 鞋跟不要太高太細，高度不可超過 5 公分，寬度達 3 公分以上。
- 2 支撐前腳掌的鞋面要夠寬且面積夠大，才能承受走路時的壓力，不要選尖頭鞋。
- 3 不要露出腳跟，且包覆腳跟的鞋皮不能太軟，最好內置墊子，加強支撐力道。
- 4 鞋面彎曲的幅度要符合腳型，讓鞋子可平均承受走路時的壓力。試穿鞋子時，足部的中間要有支撐感，不會覺得被架空，才不會使身體重量不平均的集中在腳部前方或後方。
- 5 不要買尺寸剛剛好的鞋子，應多買一吋，走路時才有足夠的空間讓腳趾往前。

這樣做 減少穿著時間

儘量減少穿高跟鞋的時間，隨時讓足部休息，在辦公室可準備平底鞋，上班後換上，要出門再換上高跟鞋，就可大幅降低穿高跟鞋的時間。且即使再急也要避免穿高跟鞋邊跑邊走，易造成足部的傷害。

訓練下肢肌力

為避免穿著高跟鞋造成身體負擔，可做做下列動作，訓練下肢的肌力。每個動作每天早晚各做一次，做時必須脫鞋。

墊腳尖

在原地上下墊腳尖，上下算一次，共做 15 次。這項動作可訓練小腿後側肌力。

半仰臥

躺下膝蓋彎曲，儘量與床呈垂直，腳打開與肩同寬，手放大腿，用腹部力量撐起身體，且雙手往前儘量摸到膝蓋，躺下時要慢。

單腳站

把雙手交叉放胸前，單腳站立持續 60 秒後，再繼續閉眼站立 60 秒後再換腳。若無法持續 60 秒，可依個人情況慢慢增加秒數，不要太勉強。可訓練腳踝的穩定性。

腳伸直

雙腳站立之後，右腳的關節呈 15 度彎曲後再伸直，做 10 到 15 次後再換左腳。這個動作可以訓練前後側小腿的肌力。

報你知 骨骼肌肉健診

很多人有腰酸背痛，常找不出原因，可能與穿高跟鞋不當有關，透過骨骼肌肉健診可找出原因，不過目前針對骨骼肌肉健診，健保不給付。

骨骼肌肉檢測著重要找出造成問題的原因，可提供根本性治療。檢測的方法，除問診了解過去病史及現存骨骼肌肉問題外，會針對該問題安排特殊部位的病理學檢查，由醫師檢查骨骼排列、肌肉力量、柔軟度與關節的穩定性等。二度空間數位攝影分析，透過攝影機拍攝受測者走路的動作，再由電腦軟體輔助，做靜態與動態站姿、坐姿與動作分析，可以進一步了解姿勢是否有不良的情況，再針對問題做進一步的改善。

專家說 勿當 101 辣妹

日本 101 辣妹喜歡穿著前後都很高的高跟鞋走路，在日本就出現很多 101 辣妹因長期穿著厚底高跟鞋，像踩高蹺般走路，易造成壓力型骨折。選鞋子除要大一號外，更要能提供支撐力才能保護雙足。