

## 美麗錯誤，高跟鞋下的婦女骨骼肌肉傷害

文 / 聯安預防醫學機構 骨骼肌肉健診中心主任 白淳升博士

徐小姐，38 歲，外商公司業務經理，需經常出國拜訪客戶。為求儀態給人俐落正式的感覺，徐小姐總是高跟鞋不離腳。長時間穿著高跟鞋工作，加上出差常需提行李、電腦等重物；有時趕飛機時甚至穿著高跟鞋小跑步。長期以來，徐小姐開始發現自己有腰痛、膝蓋酸痛的不適感，有時早上起床時，腰部的僵硬緊繃感，更令她覺得疼痛難耐。

經過二度空間數位攝影動作分析的骨骼肌肉健診檢查之後，醫師發現徐小姐因為長期穿高跟鞋，走路時易形成膝蓋過度伸直、身體前傾等現象。現在徐小姐聽從醫師的指示，十分注意自己的正確姿勢，高跟鞋也選擇結構良好、穩定度高，以及鞋跟不超過 5cm 的後包鞋。另外醫師也建議，在選擇鞋款時盡量不穿細跟鞋，且不穿高跟鞋跑。在長期的自我要求及復建治療下，徐小姐現在酸痛的症狀也逐漸消失，結束這美麗的錯誤。

足蹬高跟鞋，展現女人的美麗身段是現代女性的都會寫照，但在美姿美儀的背後，卻隱藏著女性骨骼肌肉傷害的問題。職業婦女們上班時為了講求正式與儀態，每天穿上不適的高跟鞋，也讓雙腳承受壓力。身上開始慢慢累積各種酸痛，酸痛問題是長久累積而形成的，一旦形成慢性傷害，必須要接受一段長時間的治療，甚至可能無法治癒而造成永久性傷害，因此預防重於治療的觀念是非常重要的。

依據個人多年來骨骼肌肉健診案例的經驗，有腰背痛困擾的女性，部分是長期穿高跟鞋所致。據統計，一個正常人每天約要走 4,000 步，每一步承重的負擔約等於自己的體重，對身體的骨頭、關節及肌肉都是一個考驗。若因工作關係需長時間穿高跟鞋，極易導致身體重心前傾，為了平衡輕微前傾的身軀，就會加大腰椎彎曲的角度，使脊柱向前彎曲，增加關節囊和腰背肌肉的負擔，引起腰痛的毛病。有 70% 的患者認為雙腳的骨關節問題對健康影響不大，其實這是個錯誤觀念，他們在足部疼痛時會改變走路姿勢來應對，然而走路姿勢的變形，反而容易引起腰背部疼痛、小腿痙攣等症狀，而形成惡性循環，因此與高跟鞋說再見或減少穿高鞋的機會都是降低身體骨骼肌肉負擔的好方法之一。

規律的運動並定期做骨骼肌肉健康檢查即可避免酸痛問題產生。現代化的骨骼肌肉系統健診是以每一個獨立的個體為對象，而非單一疾病問題，提供一套量身訂製的“整體化”骨骼肌肉系統評估及治療建議，以期早日發現影響其影響日常功能性活動的潛在因素。檢測內容包括：**問診**--了解過據病史及現存骨骼肌肉問題；**動、靜態數位攝影**--姿勢、動作分析；**理學檢查**--骨骼排列、肌肉力量、柔軟度、關節穩定性等檢查；最後說明檢測結果，並給予治療建議。