

走路跌倒 鞋是兇手!?

楊震業先生
美國註冊足科矯形師及矯形師



眾所周知，長者平衡較差，腳步不穩，增加意外跌倒的風險。但大多數人都不知道選鞋錯誤亦會大大增加長者跌倒的機會。

本港每年約有三成長者曾經跌倒求醫，其中約一成半更因此而骨折需長期留醫，而骨折後首4個月的死亡率更為4%。其中更有研究指，七成半長者跌倒時正穿着不合標準的鞋子。所以，選鞋是其中一個可避免跌倒的因素。

以下為長者常見的四大選鞋謬誤：

1. 包跟太軟：

長者喜歡穿着一些柔軟的鞋子，如布鞋、軟皮鞋等。鞋包跟可穩固足跟骨，增加足跟的穩定性。如鞋子的包跟太軟，會無法穩定足跟，走路時會較易失去平衡及跌倒。

2. 鞋踭太窄：

因為美觀因素，某些長者常穿一些高跟及鞋踭太窄的鞋。因鞋踭窄與地面接觸面積少，落地穩定性低，容易跌倒。

3. 鞋底過軟或過硬：

鞋底太硬會導致吸震能力差，無法有效「吸實」地面，較易滑倒；相反，鞋底太軟，如氣墊運動鞋或布鞋等，亦會影響腳掌對地面的感應能力，令人容易失穩。

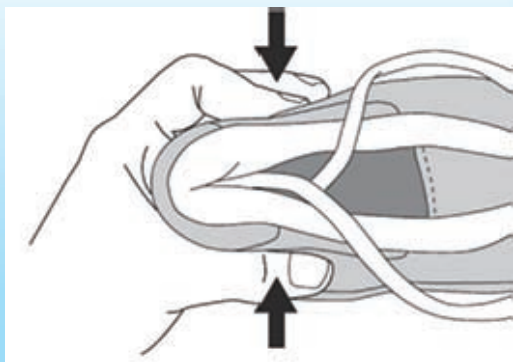
4. 沒有調校性的鞋子：

可能由於腰背問題，長者常穿一些簡單穿入式的鞋子，例如拖鞋、涼鞋等等，避免穿一些有魔术貼或鞋帶的調校性鞋子。這樣，提腳時鞋子有可能因「鬆動」墮下而觸及地面，以致走路時會較易失平衡而絆腳跌倒。

怎樣選擇一對好的鞋子呢？

以下為一些選鞋防跌小貼士：

1. 鞋子應設有鞋帶或魔术貼等繫穩裝置。
2. 包跟部份須寬闊堅挺，可穩定足跟。
3. 鞋後方包跟要高，助保持平衡。
4. 鞋跟理想高度有半吋。
5. 鞋前掌屈曲的位置須配合蹠骨關節。
6. 鞋腰須堅硬支撐足弓。
7. 鞋底軟硬適中，加強抓地能力。
8. 鞋底坑紋闊最少兩毫米，防地濕滑倒。
9. 鞋底平穩，不可左搖右擺。✔



2. 測試包跟硬度



5. 測試前掌屈曲位置



6. 測試鞋腰硬度