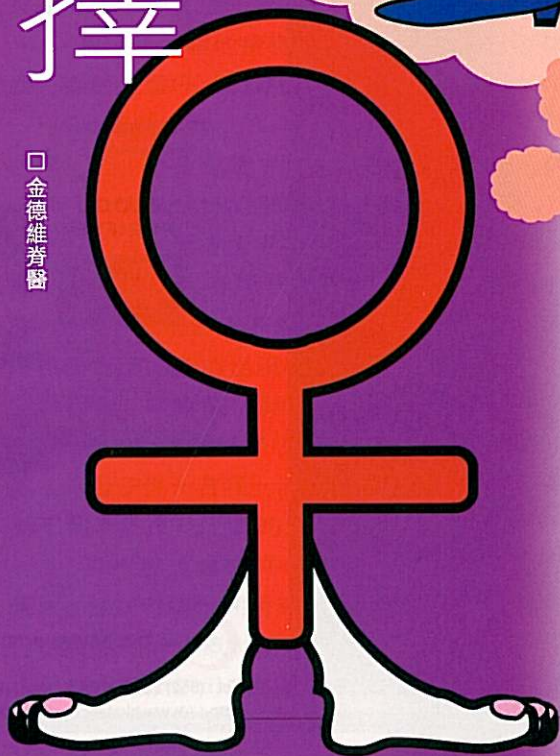


潮流以外的選擇

一雙符合足部健康的鞋子

□ 金德維脊醫



穿鞋有甚麼目的？鞋款五花八門，價錢有平有貴，我們應以甚麼原則選購鞋子？

每年8、9月小朋友開學前後，報章雜誌都會出現文章專輯，討論為小孩選購書包與鞋子的秘訣。早於大半年前，電視台也就「小孩穿白飯魚」製作新聞片段，由此可見，普遍人都認同鞋子的種類會對身體帶來影響，而選擇鞋子也有一定的學問。嬰兒在出生至長大成人的過程中，足部會漸漸長大，腳形也出現變化，從而影響足部的結構及走路的姿勢。因此，不少家長都很重視替小孩挑選合適的鞋子。

鞋子的重要性

不過，成年人似乎不甚注意一雙鞋子對本身健康的影響，選擇鞋子時只注重款式以迎合潮流，雖然成年人的腳形大致已長成；但不合適的鞋仍會為雙足帶來不必要的負擔和痛楚，導致足部變形、拇指側彎、腳趾變形，以及出現水泡、雞眼、起繭等足部疾病，甚至影響小腿、膝部和腰部。

至於有足患的人，一雙適當的鞋子不但可以幫助改善情況，也能防止病情惡化。

足部結構

判斷一雙鞋子好壞之前，讓我們先重溫足部的結構。腳由26塊骨組成，腳部最前端是趾骨，腳趾分別由5組趾骨組成，拇指有兩塊趾骨，其餘4隻腳趾各有3塊，合共14塊，用以抓緊地面和保持身體平衡。前腳有5塊縱向的腳掌骨，用來抵消衝力及為走路帶來動力。後腳則有7塊足跟骨，用以支撐身體的重量。此外，兩腳的內側有一縱向足弓，用以支撐及平衡身體。骨塊之間被肌肉、韌帶及神經包圍，並有血管供應營養。

款式與足部影響

選購鞋子時要考慮甚麼因素？有些人會考慮款式和潮流：粗跟或幼跟；高跟或平底；密頭或

涼鞋、露出後跟的……總之絕不能過時。款式新穎的鞋對你是否有益處呢？畢竟設計師重視款式和潮流，而生產商的目標是市場和利潤，而消費者則要按自己的需要來選擇鞋子。有些人會根據個人喜好來選鞋，挑選特別高或特別尖的、又或是幼跟的，有些也只會選平底鞋。美觀及健康兩者你又會如何選擇呢？不同鞋款對足部及身體的影響概述如下：

露跟鞋子

露跟而鞋頭淺的款式近來十分流行，這類鞋對足部有何影響？由於鞋跟的足跟骨有支撐身體的功能，缺乏後跟的鞋會對身體帶來不良影響。腳跟不能固定於鞋內，鞋子容易鬆脫，行走時身體自然不穩定。鞋跟高的話，穿鞋的人更會不自覺地擺動臀部及腰部，一段時間後便會帶來痛楚。此外，腳趾要額外用力來抓住鞋子，小腿的肌肉也會十分疲倦。若鞋頭過尖，腳趾會被擠壓在一起，長久下來會形成雞眼。

鞋跟的作用

很多女士也知道常穿高跟鞋對身體並不健康。近來倒也流行起一些完全無跟的平底鞋，穿着的人應知道其效果並未如想像中舒服。由此可見，鞋跟對身體也有一定保護作用。站立時，身體的重量會分佈於腳的不同關節上，若一隻鞋完全沒有鞋跟，腳跟所承擔的重量便會過重。鞋跟的高度可以幫助身體將重量平均分佈在不同的腳關節上，走路時產生的撞擊力也能較平均地卸到地面上。

高跟鞋

鞋跟既然有保護作用，那個高度的鞋跟才合適呢？答案是2至3厘米最適合，這個高度最能把身體重量平均分佈在趾尖、腳掌和腳跟。不過，高跟鞋的鞋跟必須穩固，不可傾側或偏向某一方。此外，鞋跟不應超過5厘米，否則，穿著的人便像整天提高腳跟，只以前腳掌步行。不妨試試以腳尖走路，你會發現身體的重量其實落在腳掌，而非腳尖上。所以，經常穿高跟鞋的人容易令足弓變形，並有機會出現拇指側彎。如露跟鞋一樣，幼跟高跟鞋的後踵也欠缺承托力，行走時將會加重小腿、盆骨及腰骨的壓力。

尺碼合適腳輕鬆

大部份在香港購買的鞋子尺碼，只以阿拉伯數字標其長度。足部較胖的人，即使長度合適也被迫買大一點的尺碼，以免鞋子壓逼雙腳，結果鞋便會變得過長，容易鬆脫。相反，足部較瘦削的人則會顯得過鬆。其實，一些生產商亦以英文字母標示足圍，A號的足圍最小，B號的較大，如此類推。購買標明兩種尺碼的鞋子必比只標長度的更為理想和合適。

此外，即使尺碼合適，鞋形的配合也十分重要。夏天來臨，不論男女都愛穿涼鞋，使足部保持乾爽涼快。由於涼鞋只以粗粗幼幼的鞋帶構成鞋形，過鬆或過緊並不易察覺，最容易「差不多」便買下。挑選涼鞋也有學問，其要訣是要配合腳形：鞋頭必需稍大於雙腳，使腳趾能完全踏在鞋底上，不會與地面接觸；腳跟也不應超出鞋底；鞋底拱起的角度要與足弓弧度互相配合；鞋帶構成的形狀與腳形必須相近。試穿其他類型的鞋子時也必須留意鞋形是否配合自己的腳，不應選擇款式合意，但鞋形不合腳的鞋子。

選鞋要點

選鞋切忌只重款式而忽略對身體的影響，選尺碼也不可隨隨便便，差不多便算。不合適的鞋除引起腳痛，小腿、膝蓋及腰部也會受影響。不要以為只有高跟鞋才會導致足膝痛的問題，過窄及過小的球鞋也有可能弄壞腳，導致雞眼的出現。以下是選購鞋子時需注意的地方：

- 腳趾尖與鞋尖要留有一定空隙，鞋頭不可壓迫腳趾。
- 鞋子需有一定闊度，不會壓逼腳掌；但鞋口不可過大。
- 鞋弓的位置及大小要與自己的足弓相約。
- 鞋子後跟的弧度要與腳跟配合，不能過緊以致被夾，也不能過鬆。
- 質料要堅固以承托腳部的活動，穿著多次後鞋形亦不會出現太大的變化。