

6 腳趾套 減變形

不少長期穿高跟鞋的女士，腳掌早已變形，甚至出現拇趾外翻情況，梁永健說，拇趾外翻如果病情屬早期的，可以穿上腳趾套，避免惡化。

腳套分兩種，B款是供晚上穿戴，A款供白天穿鞋時使用，功能都是透過趾套將拇趾向外拉，減慢惡化，但無法矯正已變形的腳趾！

養和醫院義肢矯形師
梁永健

高跟鞋上的女士，永遠婀娜多姿，體態優美，所以女士享受苦楚，仍無法放棄高跟鞋！

然而不少穿高跟鞋的女士，不但腰痛腳痛，嚴重的更會腳趾變形，需動手術矯正。

到底穿高跟鞋，有沒有無痛秘技？穿高跟鞋，怎樣才能穿得健康？今期養和醫院義肢矯形師梁永健為女士們拆解。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：林彥博

無痛高跟鞋

4 減時間 減痛楚

或許有些女士會說：「今天有重要約會或隆重場合，必須穿鞋跟又高、鞋頭又尖的高跟鞋，怎辦？」

梁永健建議，可盡量縮短穿著時間，例如到達宴會場地才穿著，其他時間則穿較健康的鞋。如宴會時間長，可盡量找個位置坐着，並減少走動，便可以減低穿高跟鞋的辛苦程度及負面影響。

5 加鞋墊 減壓力

盡量選擇鞋底鋪上軟墊的高跟鞋，因為軟而厚的內墊可以減輕腳掌在步行時所受的壓力。但如鞋底沒鋪軟墊，亦可以後加，同樣可達減壓目的。

「一般放前掌位置的半墊便足夠，因為穿上高跟鞋後，壓力都集中在前掌。而覆蓋後跟和前掌的全鞋墊，舒適度不會有太大差別，反而會減少鞋的容積，或令腳掌過分被擠壓。」

梁永健建議購買高跟鞋時應帶同鞋墊試穿，並避免只在店內的地氈上試穿，因為地氈會卸去壓力，應移至硬地步行才能試清楚。

如有扁平足問題，更需要加上鞋墊，「扁平足患者步行時下肢會不正常扭動，故用力較多，關節受壓亦較多，相對地容易腳痛，加上適當的鞋墊，可以減少腳痛機會。惟一般鞋墊不適合與高跟鞋同時使用，需要特別訂造特薄，幾乎是零厚度的鞋墊。

「如果有高弓足，穿著普通高度的鞋，全身的重量集中在前掌及後跟，已經夠辛苦；如果穿高跟鞋，弓位會再增加，壓力更集中在前掌，結果是加倍辛苦。故高弓足人士選擇高跟鞋，前掌軟墊就更為重要。」梁說。



一般鞋墊

扁平足鞋墊

3 鞋頭寬 少擠壓

「鞋頭寬，才有足夠空間容納腳趾，減少擠壓，減少生雞眼及雙腳變形的機會，穿著時亦較舒服。」



2 粗鞋跟 忌斗零

「盡量選粗鞋跟的鞋，接觸地面的面積愈大，穩定性愈強；相反鞋跟愈幼，如斗零，穩定性愈低，上身擺動亦較多，步行時便需要較多肌肉力量去穩定雙腳及身體，所以會更容易疲累。」



抵得痛 後患無窮

女士別以為自己忍得痛，行得穩，就可以繼續穿高跟鞋。「如出現痛楚，情況又屬初期，休息可以舒緩問題；但如果痛楚持續而不理，加上長期以高跟鞋代步，會造成無法挽救的退化。」梁永健說。

這些退化包括膝關節、腰椎關節、韌帶、筋腱軟組織等；穿高跟鞋容易扭傷，多次扭傷會加速關節、韌帶、軟組織的退化，嚴重的高跟鞋意外可能出現骨折及韌帶斷裂，更是後患無窮！

所以梁永健建議女士們如無法放棄高跟鞋，請注意以下的安全6式。

1 鞋跟不逾兩吋

「健康的鞋履，鞋跟高度為一厘米至一吋，故高跟鞋不入健康鞋類別。但如真的要穿，盡量選較低跟的。建議女士們選高跟鞋時，鞋頭與鞋跟的高度相差不超過兩吋，這個高度不會對身體關節造成太大壓力，站立及步行時都不會耗用太多肌力。」



穿高跟鞋的苦楚

穿高跟鞋要承受苦楚，這點對大部分女士們來說都是甘之如飴，因為高跟鞋確實穿得人體態優美。

「穿上高跟鞋後，人的重心會向前傾，故為了保持平衡，人自然會向後拗，因而要挺胸收腹挺臀，令人看起來線條突出，意態撩人。而高跟鞋的鞋跟愈高和愈幼，步行起來搖曳生姿，更能突顯女士的美態！」義肢矯形師梁永健說。

然而美麗的背後，卻犧牲了健康！梁永健解釋，「當女士們將身體向後拗，胸椎和腰椎的弧度增加，除了增加關節的壓力外，上身的肩、頸、腰、背肌都要更用力來保持平衡，下身則小腿最受力；加上步行時全身需要運用更大的肌肉力量去保持穩定，前膝的關節更加受壓。所以一天八小時穿上高跟鞋上班的女士，下班後會比一般人更疲累。」

他續說：「長期穿高跟鞋的女士，全身重量集中在腳前掌，故前掌容易因過度受力而痛楚；其次是多個腳掌位置因受壓過度而長出厚枕，即俗稱的『雞眼』，常見雞眼位置包括拇趾及尾趾的第二關節、腳前掌拇趾及第二、三腳趾下位置。

另外由於鞋頭窄，腳趾被擠迫，如本身腳掌或腳形問題，有拇趾外翻傾向的，會容易被誘發，提早出現拇趾外翻，或令拇趾外翻情況更嚴重。」