

穿高跟鞋應注意的健康問題

吳黃玉桂物理治療師

歐美近年來流行很高的高跟鞋，最高有5、6吋之高。其實，一般來說高跟鞋的高度不應該超過四吋，如果超過四吋，就要前後加墊，例如俗稱的“鬆高鞋”。

穿高跟鞋很易失去平衡，及引起很多健康問題。最近外國有兩位模特兒表演時突然跌倒，引起大家對高跟鞋安全的注意。

其實，穿高跟鞋是有好處的。首先我們要瞭解為甚麼女士們會喜歡穿高跟鞋呢？主要是因為配合上班或出席隆重場合時衣著需要，以表達女性的魅力。穿高跟鞋除了可增加女性魅力外，還可增加女士平衡力。

不過，長期穿著高跟鞋及穿著不合適的高跟鞋會帶來一些害處：



A. 對腳部的影響:

1) 穿高跟鞋時女士們的重心會向前移，將身體重量集中在腳前部，如腳趾。所以如果長期將重量集中在腳的部會使受力的部分產生腳枕及雞眼(Corns)。

2) 如果鞋頭細及窄，致使腳趾的肌肉長期收緊，就會引起腳趾錘(Hammer-Toes)，有時候腳趾被鞋夾緊向外傾，會形成大趾內側腫脹(Bunions)，嚴重時腳趾會重疊。當然，先天性影響也很大，有扁平足的人士容易患有內膝蓋痛及大趾內側腫脹。

3) 長期將重量放在腳前部，會引起蹠關節勞損而痛楚(Metatarsalgia)，及引起蹠關節炎。

4) 年紀漸大時，橫腳橋(Transverse Arches)會低落，如鞋窄而長期得不到改善會引起Morton's Neuroma 神經瘤(神經結周邊軟組織變厚)，通常這種情況發生在第三及第四隻腳趾中間。

5) 用高跟鞋走路與普通平底鞋不一樣，前腳會低過後腳，腳踝關節會處於不穩位置，所以會容易拗柴，而受傷會較嚴重。

B. 對膝蓋及麒麟髌的影響:

1) 著高跟鞋無論跟的粗細，對膝蓋及麒麟髌的壓力比著平底鞋多25%，所以引起膝蓋關節炎的機曾亦多2倍。

2) 著高跟鞋會令到小腿的肌肉縮短，長此以往容易使小腿抽筋，肌肉會感到很緊，解決方法是要做拉筋運動。

C. 對背部的影響:

1) 著高跟鞋會更容易引起背痛，因為長期重心向前，腰部一般會拗後，因此導致背肌肉負荷增加，所以引起肌肉痛。

2) 長期腰部向後拗亦會使腰關節受到壓力，導致勞損，亦會引起背關節痛。所以著高跟鞋時應要收腹，以減少背部的負擔。

建議:

1) 盡量減少著高跟鞋長時間行走或站立。

2) 如必須穿高跟鞋，期間應該改穿不同高度的鞋。

3) 鞋頭不要太窄。

4) 有機會不著鞋時可在沙地或草地行走(外國人最喜歡赤足)，令腳肌肉有機會適當地鍛鍊(但注意不要赤腳走石屎地)。

5) 經常足浴，感覺腳部不適時用溫水做腳部運動，定時清理腳枕，保持腳皮膚油潤。

6) 有扁平足或要長期站立的人，應該著特別有支持腳橋的鞋。

7) LISTEN TO THE BODY。當腳部感覺不適時就應該處理，不要等到出現嚴重問題時才處理。

8) 盡量減少長期著高跟鞋，否則女人到中年時健康就會出現毛病。

9) 增加腰部橫腹肌強度，這樣會減少腰酸背痛問題。