

撰文：曾莉嘉 | 攝影：張文智 | 鳴謝：TOD'S | 設計：鍾達仁

背，腰背自然痠痛。鍾寶娟解釋，鞋跟愈高，鞋跟愈費腰力，長期拗腰拉背，腰背自然痠痛。

為求美麗，女士大都願意死忍痛楚，不過在小腿痠、腳掌痛之時，腰部亦是受害者之一。鍾寶娟解釋，鞋跟升高，身體就會傾向前，為求挺直腰背正常行路，腰就要加倍用力向後「拗」，甚至「足底筋膜炎」。



貌觀鬼Q&A

問：如果一定要穿高跟鞋，是否鞋底面積愈大愈好？鞋跟兩吋的算健康嗎？圓頭高跟鞋比尖頭的健康？

答：鞋跟的面積愈大愈好，即兩三吋粗鞋跟總比「斗零跟」好，而圓的鞋頭又比尖的好，腳趾才不會被緊迫於細小的鞋頭，導致腳趾外翻或變形。

問：厚底鞋和鬆糕鞋又如何呢？

答：鬆糕鞋特點是整個鞋底升高，因此遠離地面，十分容易「拗柴」。另外，腳掌前有少許厚度的厚底鞋或船鞋，如果鞋跟減去前鞋底厚度後，高度在吋半以下的，對雙腳較健康，否則同樣容易扭傷雙腳。

問：今日OL死都要穿高跟鞋，一日最多穿幾小時，才不致太過損害健康呢？

答：醫學上並沒有規定最好日穿幾小時才健康，不過如果着八小時已感不適，下次就要把穿着時間遞減，直至不適感減退為止。

問：如當日已穿足八小時以上兼有腳痛小腿痛，回家後點急救？翌日又再穿是否死梗，會否建議着一日喲一日呢？

答：回家可以為雙腳按摩或浸鹽水浴，翌日當然最好改穿平底鞋，讓雙腳稍作休息。至於穿着時間，就要看個人感覺，如果一着高跟鞋必痛的，當然就不要再穿着。



解救4招

但高跟鞋已成為女士們的必需品，要她們完全放棄實在難於登天，所以義肢矯形師梁永健（Keith），就要教各位女士如何精挑細選「高跟鞋」。

1. 矮鞋跟 保護足

Keith指出，鞋跟最好在一吋半以下，最理想則是一厘米至一吋，這就能完全發揮保護腳跟及減壓作用。（註：鞋跟高度減去前腳掌部分的厚度，這才是鞋的實際高度。）



►鞋跟吋半以下才算健康高跟鞋。

2. 粗鞋跟 夠穩陣

而常見的「斗零跟」，由於支撐面積小，女士穿着走路時，雙腳踝關節便會搖晃，產生「婀娜多姿」的效果，但同時間，這種搖晃對雙腳卻造成不少負擔，長期穿着，很易「拗柴」。所以鞋跟用料要耐用紮實之餘，更要愈粗愈好，這樣可以增加與地面的接觸面積，減少搖晃，改善高跟鞋走路時的身體平衡，減少腳部壓力。



▲鞋跟愈高愈幼愈危險。

3. 圓鞋頭 少壓力

過尖的鞋頭一樣會「夾死」十隻腳趾，亦可能夾至「腳趾頭外翻」。Keith解釋，腳會因長久走動而略腫，所以鞋頭最好夠空間，順着腳形設計的「圓頭鞋」，是不錯選擇。



▲平底圓頭鞋安全又舒適。

4. 加鞋墊 減壓力

選購已有軟墊的高跟鞋，或有需要時加入適當鞋墊。放工後為小腿按摩，或浸個鹽水浴，痛楚可紓緩。



高跟鞋 不痛之謎



穿上高跟鞋的女士，不論雙腿粗幼，都會霎時變得修長，加上「斗零跟」製造出婀娜多姿的步姿，難怪女士們就算幾辛苦都要死忍。

想靚又不想忍受痛楚？世上有這樣完美的一事嗎？今期就由養和醫院物理治療師及義肢矯形師，教大家穿高跟鞋不痛之術。