

詳細量度、臨牀檢查後，足部治療師說他沒有大細腳問題，反而有點長短腳。

另一位經常腳痛的李先生，自小知道自己有扁平足問題，早在大學年代已經因腳痛而接受診治，當時接受醫護人員建議度腳訂造鞋墊，日常活動包括上學和運動都要使用。鞋墊是造了，但因為年輕人活力無限又嫌麻煩，張先生使用鞋墊一段時間便停用了。而那些年又不覺得有太大問題，他依舊有踢球和跑步，不用鞋墊雖然事後會腳痛，但他也沒有特別理會，痛能忍受，加上年輕人復元能力強，腳痛自自然然會消失。但到了近幾年，腳患又

來了。

「因工作關係，近年運動量極少。不運動，腳痛自然少；但到了最近，就算不怎麼運動，只是步行多了，腳部就開始疲累了，疼痛就未有，但我知道自己問題，有嚴重扁平足，幾乎完全沒有足弓，走路時身體其他部分為了補償足弓弧度不足，因而用多了力，日積月累下會更疲累，知道要用鞋墊了，於是約見足部治療師諮詢……」

**正常步態 三個階段**

上述兩位男士，各自有不同問題而引致腰部及下肢過度疲累及痠痛，兩位都知道與自己的步

行姿態有關。到底怎樣的步行姿態最正宗？姿態有偏差，是否就會有腰腳痛問題？

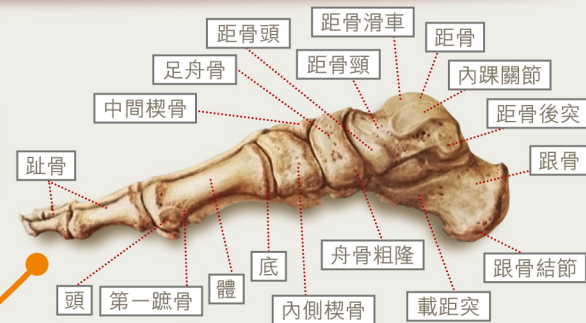
養和醫院足病治療師陳家倫說，每個人會因應體形特點及足部結構而自然地走出自己的步態，毋須特別教導或訓練；但為何有些人走路步態總是怪怪的，背後一定有原因。

要找出步態異常背後的原因，我們得先了解何謂正常步態。陳家倫解釋，我們步行的每一步之間的動作，稱為「步態循環」，可以分為三部分，分別是接觸期、中着地期及推進期。而一般人都是以腳跟着地，此為接觸期；然後腳掌着地，此為中着

► 步姿不正確，有機會出現腳痛、腰痛，而步姿不正確背後一定有原因。



# 正 不 姿 步 引發足痛



## 足骨結構

足部共有二十六塊骨，分為前掌、中足及後跟三部分，足部結構異常，就有機會影響步態。

步行不用特別學習，每個人會因應自己身體結構而走出最舒服的步行姿勢。然而，個別人士因為步姿不正而產生種種問題，包括令腰部勞累，下肢痠痛等。

究竟何謂正確步姿？不以正確步姿步行，就一定會腰痠骨痛嗎？以下兩位腰、腳痛患者，經足病治療師評估後，發現的確與步姿有關。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志 插圖：鍾國光



足病治療師陳家倫說，每個人都會有自己的步行姿態，毋須特別訓練。

**三** 十六歲的張先生，一向覺得自己走路步姿怪怪的，但又說不出怪在哪處，只感到自己有點大細腳。而每每步行稍長時間，便會感到雙足十分疲累。「中學時期開始已經有人說我走路總是怪怪的，和他們不一樣，但我到底怪在哪裏，他們又說不出，是身體擺動幅度大嗎？我不覺得。那個年頭大家都經常在球場上踢波，我都是波牛，當時一班人玩完便回家，有沒有特別累？是有的，但這都是正常吧……」張先生說。

年輕時的波牛沒有腳痛問題，反而到了成年後，腳痛問題偶有出現，都是在運動後，張先

生相信是自己工作疲累加上少運動之故。

到了近幾年，張先生發覺腳痛情況比前嚴重，「我駕車上下班，基本上每日毋須步行太長時間，頂多都是來回辦公室與停車場的距離；但有時在商業區活動時就會多步行一點時間，但往往這短短不超過半小時的來回路程，足以令我當晚感到極其疲累，大腿和小腿都痠痛，有時還會腰痛……」張先生說。

## 不理腳痛 如常踢波

其後他從朋友口中得知養和醫院有足病治療師，於是前來求診，希望找出方法改善腳痛。在



後，為他的超級扁平足訂造了鞋墊，以適當承托及保護，減輕腰部及腿部因足弓問題而產生過多壓力，因而產生痛楚的機會。

陳家倫說，一個人有扁平足，或其他足部結構問題，不代表會有步姿問題，正常足弓人士都可以有步姿問題；為何有些人會腳痛，某些人不會，背後牽涉很多原因。「有些人平日少鍛煉，穿著的鞋履不適合，工作需要多步行，或運動量特別多等，加上本身的足部結構異常，就容易出問題。而問題往往在人到中年，關節活動能力差、肌肉力量減弱，突然增加運動時出現。」陳家倫說。像上述兩個腳痛患者，都是步入中年及少運動人士。

同樣道理，一個人的步姿在平均步態以外的，都不一定有問



陳家倫正為病人檢查足部包括腳趾、腳掌、足弓等，以評估情況。

**長短腳影響步態**

像以為自己有大細腳的張先生，自幼覺得自己步態有問題，經陳家倫審視步態、檢查足部結構包括量度角度及長度，發覺張先生有輕微扁平足，但沒有大細腳掌問題，反而有長短腳問題，但幅度輕微，兩腳隻長度差距少於半公分。

「扁平足，不代表一定會衍生問題，有些人會自行調節步態

地期；最後腳趾尖離開地面，身體推動到下一步，此為推進期。每一期都有平均的時間，整體來說由腳跟接觸地面到離開地面（第一及第二期），約佔整個步態循環的百分之六十時間，其餘百分之四十時間（第三期），腳掌是離開地面的。

「雖然每個人的步態都有少許分別，但大部分人的步態都是在這三個步態循環期內，當某人離開這個正常的步態循環，我們就會感到這人步姿怪怪的，例如腳跟總是不着地，其實是他着地時間較一般人短，故看起來像腳跟不着地。當偏離這正常步態，就有機會衍生不同問題。」陳家倫說。

期；最後腳趾尖離開地面，身體推動到下一步，此為推進期。每一期都有平均的時間，整體來說由腳跟接觸地面到離開地面（第一及第二期），約佔整個步態循環的百分之六十時間，其餘百分之四十時間（第三期），腳掌是離開地面的。

## 前掌着地減勞損？



► ▼ 前掌先着地的步行方法，會令前掌過度受壓，情況就如女士穿高跟鞋一樣，事後會十分疲累。

最近有報道指步行時腳跟着地，會對身體產生較大的撞擊力而令膝關節及髖關節勞損，因而鼓勵用前掌着地，是否有根據呢？

陳家倫指出，有研究針對馬拉松選手的跑步步態，分別是前掌着地、中掌着地及後跟着地，發現當中約七至八成跑手都是後跟着地，極少部分（少於一成）是前掌着地，而前掌及中掌着地的馬拉松選手，傾向較少受傷。

「馬拉松選手的確會以不同步姿去提升成績，但絕對不是我們一般傳統的步姿。正常的步態，都是後跟着地，然後中掌着地，最後前掌離開地面，這是大部份人與生俱來的步行方法。如果用前掌着地步行方式，就如女士穿高跟鞋一樣，勞累情況可以想像，不但前掌較疲累，小腿亦要較費力，同時腰要挺直亦需要較用力。

「另外腳前掌先着地，前掌受力較多會產生更多問題，如趾骨發炎，或足底胼胝（厚皮）、雞眼等。」陳家倫說。

► 不同足部結構問題，可以通過訂造鞋墊矯正問題。



題，直至人到中年或出現上述情況，漸漸就會令原有的問題加劇，繼而產生疼痛。另外一些步態正常的，亦可能因其他問題而產生腳痛，例如拇趾外翻、腳趾爪形變等。如果人到中年又發現足部問題的話，宜及早見專業人士評估及診治。

而年輕時寧願忍受腳痛都不用鞋墊的李先生，現在不敢不聽話了：「現在天天都有用鞋墊，每次外出活動都用。有些人會認為到附近購買日用品，三幾步路罷了，穿拖鞋簡單快捷不會有問題吧，但我就是不敢掉以輕心，一上街，就會穿上保護足部的鞋履及用鞋墊。」李先生說。因



◀ 一般人跑步以腳跟着地，膝關節撞擊力較大，容易勞損。

► 專業運動員跑步好以前掌着地，可提升成績及減少受傷。

## 步態循環・正常的步態循環分三階段

**第三階段**  
推進期  
propulsion phase

**第二階段**  
中着地期  
mid stance phase

**第一階段**  
接觸期  
contact phase



後跟離開地面直至腳趾尖離開地面。

前掌接觸地面至後跟離開地面。

腳跟接觸地面，至前掌接觸地面。

### 人到中年問題湧現

經陳家倫詳細了解及計估

陳家倫說，一個人步態不正的背後，必定有其原因，要找出原因對症下藥，才能徹底解決問題。又例如患有超級扁平足的李先生，在使用訂造鞋墊後，基本上已解決雙腳疲累問題。

「其實從外地到香港工作後，雙腳容易疲累問題又出現，不能像年輕時不理會，而是要盡快處理了！」李先生。

治療張先生的腳痛問題並不複雜，陳家倫建議他訂造適合的鞋墊，糾正步姿，避免因步態不正而產生疼痛；同時建議他進行一系列伸展運動，加強下肢肌肉強度，減少疲累可引發腳痛的機會。

而一直沒有腳痛問題；而令這位病人覺得步姿怪怪，究其原因主要長短腳問題引起，令他步行時雙腳外旋幅度較大；而因為這種步態，引致他雙腳步行時較用力，故小腿肌肉較容易疲累；而左腳外旋幅度大，右腳拇趾又受力較多，令他容易疲累，步行稍長時間更會感腳痛。」陳家倫說。