



HEALTH ACTION

| 健康動力

| JUL 2018

| ISSUE 140

10長者1抑鬱 情緒警號 有跡可尋



愛美也適可而止！
長著高跟鞋 小心周身傷

普拉提強化核心肌肉
告別腰背痛

便便解密
BB 便秘怎麼辦？

HK\$15



9 771992 317100

愛美也適可而止！ 長著高跟鞋 小心周身傷

高跟鞋可算是愛美女士們的心頭好，小小鞋跟的作用豈止拉高身高，還讓步姿變得婀娜多姿，連自信也提升不少……然而愛美背後也需要付出代價，別以為鞋跟只是高上幾吋並無大影響，穿上高跟鞋後將整個人的重心改變，腳掌、腳踝、小腿乃至頸、腰、胸等部位都承受更大壓力，長此下去引起種種健康問題。美與健康並非完全對立，只是愛美之餘也要適可而止，健康才是畢生的功課！

相信有穿過高跟鞋的人士就會知道，連續穿著幾小時高跟鞋，已經足以引起足部不適。註冊物理治療師歐陽健(Kenneth)指：「很多研究或證據都發現，穿高跟鞋可引致身體多個不同部位的不適。日積月累甚至有機會導致小腿、腰甚至頸部不適。」

高跟鞋潛在問題

穿著高跟鞋時，會改變足部形態，並引起連串變化。Kenneth解釋，小腿肌肉本由小腿延伸至腳跟，穿高跟鞋時腳尖會踮起，於是令小腿肌肉長度縮短。另外，跗骨關節會上翻，腳踝關節則下翻，使整個人的重心向前移，增加前掌關節壓力。為了保持平衡，膝關節會屈曲，盆骨、腰及頸部亦有可能作相應調節。Kenneth引述多項研究結果，分析上述情況持續有可能帶來的問題。



長期膝關節屈曲：

大腿肌肉過分使用會增加膝蓋壓力，可能增加膝痛風險。

長期跗骨關節上翻 + 鞋頭窄：

增加患拇趾外翻及跗骨炎的風險。



對盆骨、腰及頸部之影響：

基於每人的獨特性，盆骨、腰部及頸部對於高跟鞋所作出的相應調節會有所分別，因此文獻上並無一致說法。正常情況下，胸椎、頸椎及腰椎有一個正常弧度，然而由於穿上高跟鞋後，會改變身體力學如身體前傾、膝蓋微屈，於是不少人會向後拱起背部來補償身體的傾斜，增加腰椎弧度，亦可能增加頸部與腰部肌肉的負荷，引起相關痛症。

長期腳踝關節下翻 + 微微向內旋：

1. 腳踝外側韌帶張力倍增，同時令*腓骨長肌過勞，增加扭傷風險。
2. 小腿肌肉過分使用，會使其長度縮短及酸痛，亦會增加靜脈高血壓及靜脈曲張風險。

*腓骨長肌負責做一個腳掌外翻的動作(亦即扭傷的反方向動作)，有助保護腳踝。



損傷能否逆轉？

長期穿著高跟鞋可引起種種問題，那麼情況發生後是否不可逆轉？Kenneth道：「拇趾一旦外翻，未必能夠完全矯正。而跗骨炎，即前腳掌痛，當經過消炎或治療後，是有可能完全恢復的。至於小腿肌肉緊張只要進行伸展運動，並將肌肉重新放鬆的話，問題是能夠逆轉的。此外，身體前傾時膝關節會保持微屈，增加膝痛風險，也能逆轉。」



Kenneth指高跟鞋始終少穿為妙，如果一定要穿，就要注意適當休息，盡量縮短穿著時間。

嚴選鞋跟高度

Kenneth指，鞋跟的高度與足部需要承受的壓力與損害有直接關係。從力學角度而言，鞋跟愈高，身體的重量就會愈集中在前掌，而鞋跟愈幼，平衡愈難，扭傷的風險愈高，故肥胖或需要提取重物女士不建議穿著高跟鞋。如此看來，平底鞋會否是更佳選擇？原來未必。

赤足行走或平底鞋時，我們只需承受自身體重，唯有上落樓梯時，要承受的重量變化會比較大，但穿著平底鞋(如麥仔鞋)亦未必健康。Kenneth解釋：「假如平底鞋完全沒有足弓承托，或者鞋底偏薄，未必有利足部健康，因為這樣會令足底筋膜持續受拉扯，使其需要承受更大壓力，增加足底筋膜發炎風險。」他建議，鞋跟宜保留1.5吋至2吋高度最為理想。



踏板拉筋：

上身保持挺直，左腳踩上踏板，腳掌須完全緊貼踏板，兩腳腳尖指向前，盡量將身體重量壓在左腳上，直到小腿感受到拉扯感覺，並維持10-30秒。注意右腳需於左腳前排，不應前後腳，以免身體重心分散至右腳，失卻拉筋意義。之後左右腳互換再進行一次。家中如果沒有踏板，踩上梯級或一疊書上亦可。👉

高跟鞋小貼士

Kenneth認為，高跟鞋始終少穿為妙，不過如果一定要穿著，也能給大眾一些小貼士。

- 注意適當休息，盡量縮短穿著時間。例如上班族可考慮多準備一雙鞋子放在公司，外出面見客戶，回到公司後可暫時換下高跟鞋，讓腳部得以休息。
- 交叉替換不同高度的鞋子，避免連續兩日穿著同一高度的高跟鞋，讓腳部受壓的傷害累積。
- 可嘗試穿著特定鞋墊放於前腳掌位置，如同氣墊一樣，能起緩衝作用，有助減低前掌受壓。選擇前掌半墊或3/4墊均可。
- 如果一般足部疲勞及肌肉酸痛，可浸熱水(約15-20分鐘)、按摩小腿肌肉/腳掌及進行伸展運動(如下文所示)。

Kenneth提醒，穿著高跟鞋後所帶來的不適感覺通常只會維持1-2日，如超過2日仍感到不適，又或進行上述方法亦未能舒緩甚至令不適惡化，就應徵求專業意見。

拉筋示範

弓步拉筋：

雙手向前伸直，手掌貼牆。前後腳弓步站立，兩腳腳尖指向前，腳掌及腳跟必須完全貼地。將身體重心前傾，讓全身重量往前壓，直到小腿感受到拉扯感覺，就能維持動作10-30秒。此動作有助拉鬆小腿肌肉。

