



註冊脊醫  
吳慕德

## 足弓緩衝 神經免受壓

「足弓」是一個弓形結構，主要功能為分散踝關節支撐的重力，使人體直立時有更穩定的支撐力，讓大家在跳躍、行走、足部着地時，緩衝身體重力與地板間的反作用力，使足底的血管和神經不受壓迫。不過當足弓過高（高足弓）或過低（扁平足），吸震效果自然會變差，就會影響下肢。對於下面3種常見的足形，所需的鞋墊設計也有分別。



**扁平足**：足弓過低，每走一步，足部都會往內塌陷，產生內側足痛與膝蓋疼痛的問題。

**正常足**：接觸完整、足弓不需給予過多支撐。

**高弓足**：足弓過高，缺乏避震的彈性，壓力點都在腳跟和腳趾，容易產生疼痛。

# 撐起下肢健康 改善腳患防炎症 重承托非為舒服



■ 職場女性長時間穿着高跟鞋，為雙腳帶來沉重負擔。

不少香港人家中都有好幾雙不同款式的鞋子，讓自己在各種場合都能展現新氣象，可是，很少人會備有自己所需的鞋墊，主要是對鞋墊的認知仍比較少，尤其矯形處方鞋墊。有註冊脊醫提醒，矯形處方鞋墊大人細路都有機會用到，其作用並非只是「舒服啲」，而是關乎整個下肢甚至腰部的健康。

**註**冊脊醫吳慕德表示，矯形處方鞋墊在外國非常普遍，在香港已經有了多年，但市民仍未有普遍認識，只覺得鞋墊是為了舒適，但矯形處方鞋墊其實有實際的治療作用。吳慕德以扁平足為例，它會引起腳底筋膜炎以至腳踵痛，使用處方鞋墊除可解決足弓承托的問題外，更有舒緩痛楚的作用。另一普遍病例是阿基里斯筋腱炎，會引起疼痛或腫脹等足踝問題，處方鞋墊會有幫助。至於常穿高跟鞋的女士，有機會出現拇趾外翻，導致前足炎、前掌痛或起繭，以及腳趾麻痺，同樣有需要用處方鞋墊。

小朋友如果走路有人字腳、八字腳，或本身有X形腿、O形腿等，或走路經常容易絆倒、跌倒，家長可以考慮帶小朋友接受檢查，嘗試以處方鞋墊幫助改善。吳慕德指，適時對症為他們配置一個處方鞋墊，大概半年左右就可見效。對於長者而言，處方鞋墊亦非常重要，適當地運用處方鞋墊加矯形鞋，可幫助長者步履較穩健，減少跌倒受傷或引致骨折的可能。

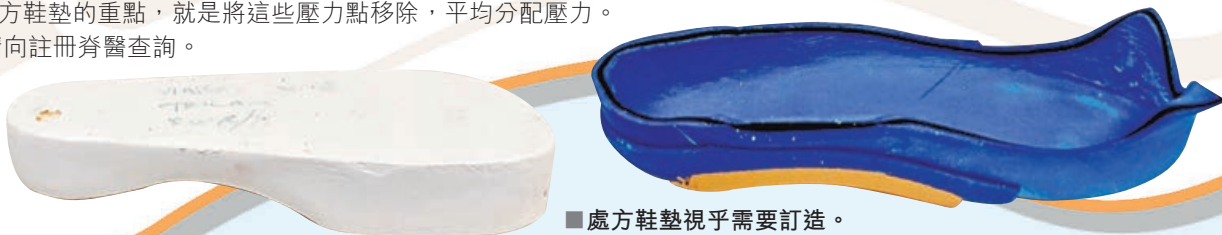
除了足患問題外，亦有機會和糖尿病扯上關係，吳慕德指，其實當糖尿病到了一定病情，腳部有機會出現由血管和神經線壞死而引致的皮膚潰瘍、血毒等，甚至最終導致截肢，若有效使用處方鞋墊，其實是有助皮膚潰瘍，避免截肢。

### 製造過程須先診斷

對不同的情況，所需的鞋墊設計也有分別，所以稱為「處方」。吳慕德指，首先要經診斷確定病人的問題，需要什麼鞋墊，然後由脊醫或矯形鞋墊師替病人的腳做模，然後將模送到實驗室，製成石膏模，然後揀選適用於這鞋墊的物料，再經多個工序，按矯形鞋墊師的設計造出符合病人需要的鞋墊。

吳慕德表示，不同情況有時會選用不同的物料，鞋墊亦有分全墊、半墊或3/4墊，在功能上若要細分，也有分走路的鞋墊、做運動的鞋墊，不同運動又有不同鞋墊，所以種類是十分多的。她強調，矯形鞋墊最重要的是承托力，而不是柔軟舒服，反而大部分人腳部的問題，正正就是長期穿着太軟的鞋及鞋墊，或鞋底太薄的鞋而產生的。

矯形處方鞋墊最大的作用，是當一個人走路時，鞋墊可把腳部的壓力平均分配給整隻腳掌。要知道，每個人每日平均可能要走6,000至10,000步，如腳掌壓力分配不平均，便會有一些特別受力的「壓力點」。試想想，腳掌每日在這些壓力點上用力壓10,000次，問題自然會逐漸浮現。而壓力點並不單純是腳掌的問題，因為壓力會分配到整隻腳甚至腰部，逐漸造成勞損和發炎。處方鞋墊的重點，就是將這些壓力點移除，平均分配壓力。若有疑問，請向註冊脊醫查詢。



■ 處方鞋墊視乎需要訂造。

### 醫資訊

## 百歲婦長壽秘笈 保持社交勤運動

疫情下長時間保持社交距離，對長者的身心健康影響甚大。早前，由國際扶輪3,450地區第七地域牽頭、聯同13個扶輪社早前共籌得逾港幣13萬元的善款，與鄰舍輔導會共同推行「健康傳者顯愛心」計劃，為長者們提供支援及打打氣，亦鼓勵他們多做運動，保持健康。

計劃主要關顧牛頭角區的長者，目標在5月內家訪區內400位長者。完成簡

單的啟動禮後，一眾義工立即出動帶着一包包分量十足的禮品包，到牛頭角及秀茂坪的長者家中探訪。其中年屆100歲、獨居的許婆婆分享她的健康長壽秘笈，除每日運動包括耍太極及散步外，亦經常擔任義工保持社交，從而令身心健康。

鄰舍輔導會總幹事馮綉文指：「牛頭角是香港其中一個老化地區，區內獨居或兩老雙居長者眾多，長者購買食物

及日常用品困難，希望此計劃令一眾長者心中充滿溫馨、歡笑與幸福。」鄰舍輔導會副主席王英明指：「探訪能將健康的訊息傳給老友記，以短時間分享簡單伸展運動，宣揚運動有助長者強健身體、遠離疾病及痛症。」

疫情下大家都拉開社交距離，但無阻人與人之間的互相關愛以及一眾義工向長者送暖的熱誠。希望各「老友記」都能保持身心健康，活出健康好人生。



■ 許婆婆指其健康長壽秘訣是每日運動。