

暑假已到尾聲，莘莘學子即將迎接新的學校生活，一雙好鞋亦不可或缺。iCare 物理治療及痛症中心的物理治療師陳嘉渝（Oscar）就分享學童選鞋心得，尤其強調幼稚園升上小一的學童正值腳部開始發育的關鍵期，選鞋最重要是有足夠的支撐性及合腳，令小朋友足部能夠健康成長！圖、文：郭思華
鳴謝：iCare 物理治療及痛症中心

學童每天穿梭校園，返學鞋平均每日穿着7、8個小時，加上學童經常四處跑跳，合腳舒適的皮鞋及運動鞋絕對是必備物品。Oscar指「好鞋子」不是看品牌，而是看手感：「小朋友在6歲左右足弓開始建立，此時選鞋要更謹慎，選運動鞋時可以按壓前掌及扭動鞋身，前掌可屈曲代表具柔軟性，扭動鞋身以輕微變形為佳，太硬或太軟都不適合，另外要留意鞋跟在扭動時能否維持形狀，確保支撐性。另外，選擇皮鞋亦要留意鞋

頭切勿太尖，若腳趾受擠壓就會容易形成拇趾外翻。」

初小學童正值高速成長期，有時家長為了省錢，買鞋會特意買大一點，Oscar直言容易對足部發育有影響，最好是買鞋時確保合腳：「鞋子合腳時，前掌屈曲位置剛好是腳趾骨的關節，不過鞋子太大時腳掌會向前滑，屈曲位置會後移至足弓，腳掌可能被拉平，走路時屈曲點長期錯位，甚至可能令骨骼位置變形，影響足部發育。選鞋時建議穿上後最多只能有一隻手指的空間，並穿上厚襪子彌補空間太多的問題，待雙腳長大一點就轉回薄

襪，這樣既可以有適合的緩衝空間，亦可以解決正常買鞋的問題。」

他又補充指，幼兒期腳掌發育未完成，選鞋強調軟底、保護與緩震，6歲後選鞋可以逐漸加硬，增加承托力，若有需要可以配合有足弓支撐的鞋墊，令雙腳更舒適。



■鞋子尺碼過大，腳掌會向前滑令屈曲點錯位。

開學着好鞋

重支撐要合腳

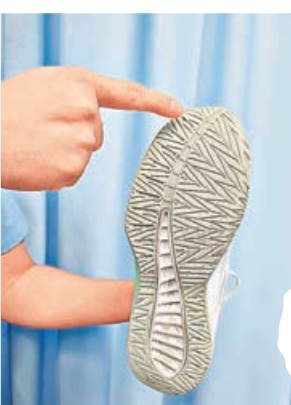
■Oscar建議選鞋時可以按壓前掌及扭動鞋身，測試鞋子的柔軟性。



■返學鞋的鞋跟太高，容易令盆骨前傾、腰椎受壓。



■學童運動鞋的鞋底不需要太強的緩震，鞋底坑紋亦以普通訓練鞋的橫紋為佳。



■小學生的返學鞋，對足部發育影響深遠。



三組足底強化運動

前掌支撐提腳跟



可以準備一包A4紙（約5至5.5厘米高）或高度相若的書本，以前腳掌（趾關節屈曲位置）踏於紙上，雙腳後跟懸空並向上蹬伸，再慢慢回落至初始位置，節奏大約為1秒1次，每次10至20下，緊記慢上慢落。此動作可以改善小朋友的X形腳及內

收腳，惟若使用瑜伽磚作腳踏會過高，亦有機會因太輕而翻倒，必須小心注意。

腳跟支撐提腳尖

此動作同樣以一包A4紙或高

度、重量相若的書本作支撐物，以腳跟站於支撐物上，腳掌貼地站穩，然後腳跟保持原位，以單腳腳掌向上提，腳趾亦保持上翹，節奏約為1秒1次，左右腳輪流進行，每次每腳10至20下，緊記慢上慢落。此動作可以訓練小朋友的足弓與平衡力。



雙腿夾球提腳跟



站於地上，以按摩球或網球大小的球類夾在兩腳後跟之間，夾緊按摩球並慢慢踮起腳跟，感覺到足弓及小腿有拉扯感後，維持大約1秒1次的節奏上落，每次10至20下並緊記慢上慢落。此動作上踮時腳跟因夾球而自然內收，有助改善後跟外翻，避免發展成扁平足。

運動鞋勿「太專業」 鞋跟太高易影響脊骨發育

體育課是中小學的必修課，小學生甚至可以穿着運動鞋上學，令運動鞋的重要性愈加重要。不少人覺得運動鞋愈專業愈好，Oscar卻提醒運動鞋「太專業」小童根本無法掌控，甚至會有反效果，更要留意皮鞋及運動鞋的鞋跟會否過高，影響脊骨發育。

現代運動鞋經常強調氣墊緩震、極致回彈等等，甚至部分小童運動鞋亦強

調緩震能力，但Oscar指「太專業」未必是好事：「小朋友『又細又輕』，其身形根本不需要重型吸震，太過強勁的氣墊結構反而有機會令小朋友難以控制，易生意外。而且運動鞋太專業亦不適用於體育課，如跑鞋只適合直線前進的運動，若穿上去打球容易因側向保護不足受傷，一般的訓練型運動鞋反而更適合。」

他亦提醒選鞋時要留意鞋跟：「皮鞋及運動鞋的鞋跟都不宜太高，尤其是皮鞋較硬，長期穿着『高跟鞋』會令盆骨前傾、腰椎受壓，這些問題可能在小學已開始累積，到中學才明顯出現徵狀，家長要小心留意。」

iCare 物理治療及痛症中心

地址：九龍尖沙咀彌敦道96號美敦大廈10樓A室

電話：21561909

email：

icarephysiotherapy@gmail.com

網站：https://www.icaremedihk.com/