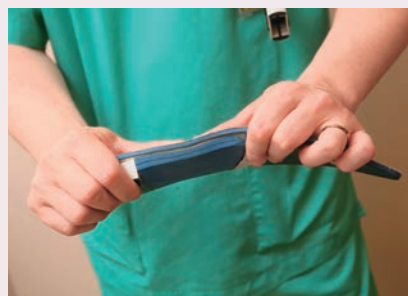


提起足部問題，大部分人都會聯想到扁平足。其實除了扁平足外，高弓足和一些足弓痛症問題亦十分常見。足部有問題人士，除了可以考慮訂造矯形鞋外，亦可以訂造矯形鞋墊，方便放置在不同鞋子內。今期請來義肢矯形師為我們講解不同款式的鞋墊及其作用。

撰文：廖欣揚 攝影：李玉梅 設計：林彥博



養和醫院義肢矯形師  
梁永健



▲若患者足部只有輕微痛症，買一些軟性鞋墊沒有問題，但當患者有足部問題，則有需要度身訂造鞋墊，幫助舒緩痛楚。

# 足

# 選

# 有

# 法

# 挑

## 為甚麼要訂造鞋墊？

通常在坊間買回來的鞋子內已有一塊鞋墊，對一般人而言，已經足夠保護其足弓，但對於一些足弓有問題的人士而言，訂製鞋墊可以改善腳形，減少出現痛症的可能性。求診者一般由於有痛症或發現足弓有結構性問題，矯形師會診時會請求診者帶幾款常穿的鞋子，配合不同厚薄的鞋墊試穿，度身訂造出最適合他們的鞋墊。一般造鞋墊有數個注意地方，包括求診者本身足部問題、足部結構、日常穿着的鞋款、他們的生活習慣及活動等。

## 常見鞋墊種類

鞋墊大致分為兩類，第一類是普通有輕微弧度或平面的鞋墊，作用是像軟墊般讓人覺得較舒服。例如矽膠鞋墊、吸震鞋墊和紓壓鞋墊等，全部均提供紓緩作用，讓有初期足弓痛症的使用者得到紓緩；第二類是功能性鞋墊，主要針對個人足部問題而造的鞋墊，例如針對扁平足、高弓足和內八字而設的鞋墊。

足弓墊亦是軟墊，可以解決部分與足弓相關的問題，例如內側筋膜炎和輕微的扁平足等，但由於這些款式只是承托軟墊，而且形狀單一而固定，因此並不適合所有人。



▲足弓墊可以解決部分足弓問題，但並不適合所有人。

## 一對鞋墊夠用嗎？

一般而言由於鞋墊可以互換，訂造一雙已經足夠，但有些人會選擇會多配幾雙以配合不同款式的鞋子。例如求診者有扁平足，但日常生活會穿着高跟鞋，高跟鞋的鞋墊及運動鞋的鞋墊亦不一樣，因為要顧及求診者足部在四面八方的活動，因此用於運動鞋的墊款需要夠柔軟之餘亦要有足夠的承托力；但礙於高跟鞋內的空間有限，訂製鞋墊的大小亦要遷就一下。

而鞋墊的耐用度則與鞋子一樣，要視乎求診者的使用頻密程度、使用方法以及體重。但一般建議小童一年更換一次，以配合成長中小童的腳掌發育，成人則平均兩年左右換一次。

▲半墊較全墊薄，專為高跟鞋等鞋款而設，但這類鞋墊比較容易前後移位。

坊間有形形色色的鞋墊，針對有不同足弓問題的患者。

## 功能性鞋墊 紓緩痛症

人的足部內側的足弓位（俗稱為橋位）有彈性，有吸震及轉移重心的作用。扁平足患者的足部橋位下塌，腳掌肌肉及相關軟組織相對鬆軟，有關軟組織被拉扯，因而造成痛症，矯形師要根據求診者腳形訂造一對有足夠承托能力的鞋墊，幫助其腳形回復正常；高弓足則完全相反，患者橋位上升、谷起，橋位變硬使吸震及轉移功能減弱，痛症可能出現在橋位的骨位、後踭及前掌上，而高弓足患者亦經常性有內側問題，除了造一個較軟的鞋墊外，亦要調整其腳形。矯形師亦會為有其他足弓問題例如變形、偏移和外歪等的患者造鞋墊，矯正足部偏差情況。

有長短腳問題的求診者則需要使用增高鞋墊。一般如長短相差少於一點五厘米，可做全補償，以平衡兩邊身體。但如果長短腳問題太大，所需鞋墊愈厚，越容易令鞋子鬆脫，即是俗稱「甩躡」。例如，如果病人一隻腳短了三厘米，可以考慮訂造一點五厘米高的鞋墊，剩餘的一點五厘米外加在鞋子上，或只做鞋墊，然後接受一點五厘米的差距。

若有些人純粹希望看來較高而穿着增高鞋墊，就有如穿着高跟鞋一樣，長期使用可能會引致前掌痛、腳筋較緊和拇趾外翻等情況。



▲增高鞋墊最多厚一厘米至一點五厘米，否則很容易甩躡。

# 鞋墊護



◀小朋友用的鞋墊，可以包住腳躡，有效改善扁平足。（左邊腳為使用前，右邊則為使用後。）

## 可永久改善問題嗎？

鞋墊能否永久改善問題患者足部問題，要視乎引致痛症的原因，若求診者因為足部發炎或某段時間扭傷，軟性鞋墊在這段期間可以幫助紓緩痛楚，待痛症解決後，便無需再用鞋墊。

基本上，不論大人小童，訂造鞋墊的目的都是幫助歪了的腳形暫時回復正常，避免導至其他併發症，例如關節退化等。但就如戴眼鏡一樣，多數只有協助作用，但當脫下眼鏡，近視依舊。但由於小童尚在發育期，腳形還沒完全成形，長期使用矯形鞋墊，把雙腳放於正常位置發育，有誘導作用。但成人患者，由於成人患者腳形已定，基本上要一直使用鞋墊，否則問題會重複出現。🐭

