

## 如何選購鞋墊 Tips

### - 舒適

矯型鞋墊需長期使用，一雙合適的鞋墊可以令使用者腳掌受力時舒適，固矯型鞋墊不宜為太硬的膠板/金屬

### - 承托

我們腳掌站立時需要承受約 70 公斤壓力(視乎個人體重而有所不同)，當步行/跳動時壓力更會倍數上升，所以矯型鞋墊不能用太軟物料: 如棉/麻/尼龍/啫喱膠

### - 矯型鞋墊有分體重、配對鞋種、年齡等不同種類

體重大的人需要較高密度鞋墊, 而高密度鞋墊一般較貴  
鞋種 (平底/低跟/高跟) (波鞋/高跟鞋)

年齡 (小童/成人)

### - 有效時間

矯型鞋墊為損耗品，所以需定期檢查及更換，一般而言一對熱融膠鞋墊如天天穿著約有 1.5 年壽命，用太軟的物料做的鞋墊: 如棉/麻/尼龍/啫喱膠壽命則更短 (需幾個月至半年換一次)

### - 定期再檢

如果穿著新做的矯型鞋墊，請預定 3 個月時間作適應期，之後如仍覺得不適，請再諮詢您的足病診療師

另外當腳掌/下肢在穿戴鞋墊一段長時間後再開始不適，可能是有另外新增的問題，請再諮詢您的足病診療師作重新評估