

# 長者穿錯鞋 令跌倒風險大增!?



**揀鞋小貼士!**

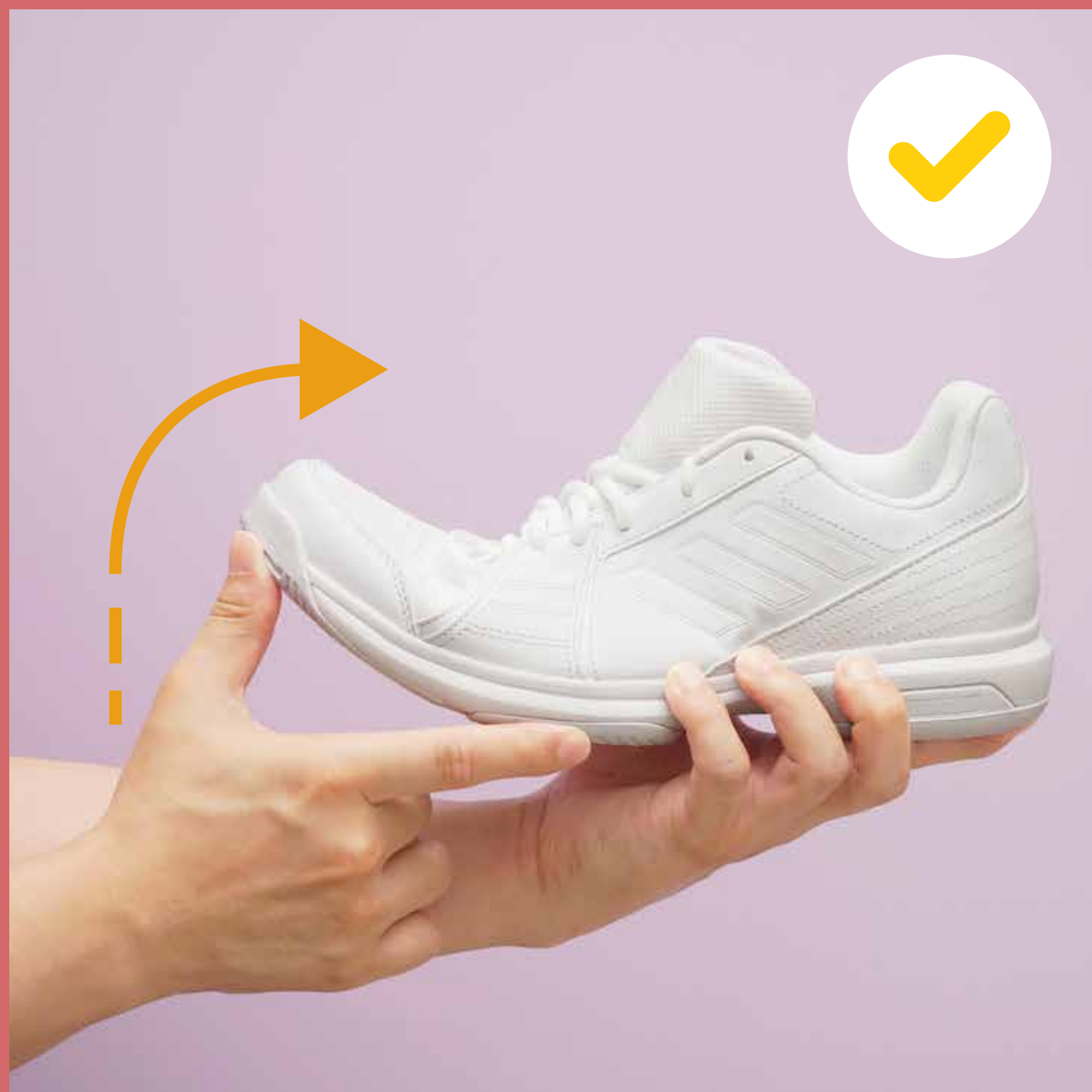


**鞋** 是腳掌的載具，它可以為足部和地面提供壓力緩衝及承托力，一雙好鞋可以支撐足弓(前橫足弓,長足弓)，容許腳趾屈伸，內籠不影響足部血液循環，防跌，容易穿脫等...

對於足部變形或有缺憾的人，一對好鞋是一個基礎，穩固的基礎可以為後加的矯形鞋墊提供足夠的承托力，而令鞋墊可以承托適當的步行腳型，簡單說明就是一個建築物地基(鞋子)要穩固，樓層地台(鞋墊)才能穩妥，住在上面的人(腳掌)才會安全舒適。

下次揀鞋時，不妨試試用手扭吓鞋身，屈吓鞋頭，壓吓內籠物料，捏吓後跟硬唔硬淨，然後才用腳試穿合不合適，為雙腳掌揀對穩固的”地基”撐住你!

**物理治療師 胡東海**



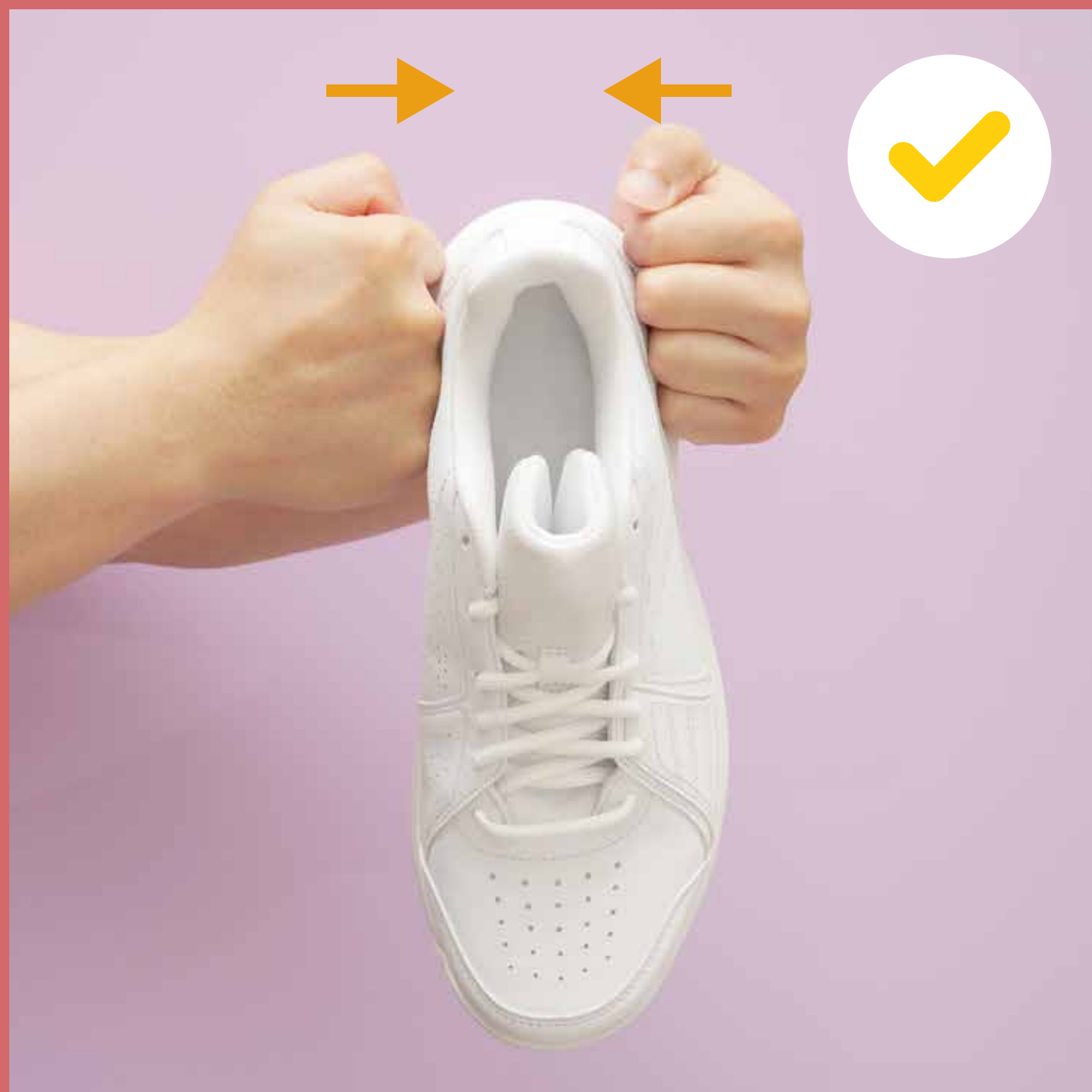
## 鞋底前部可屈曲

讓腳趾在步行時可以正常屈伸



## 鞋身可抗扭不容易變形

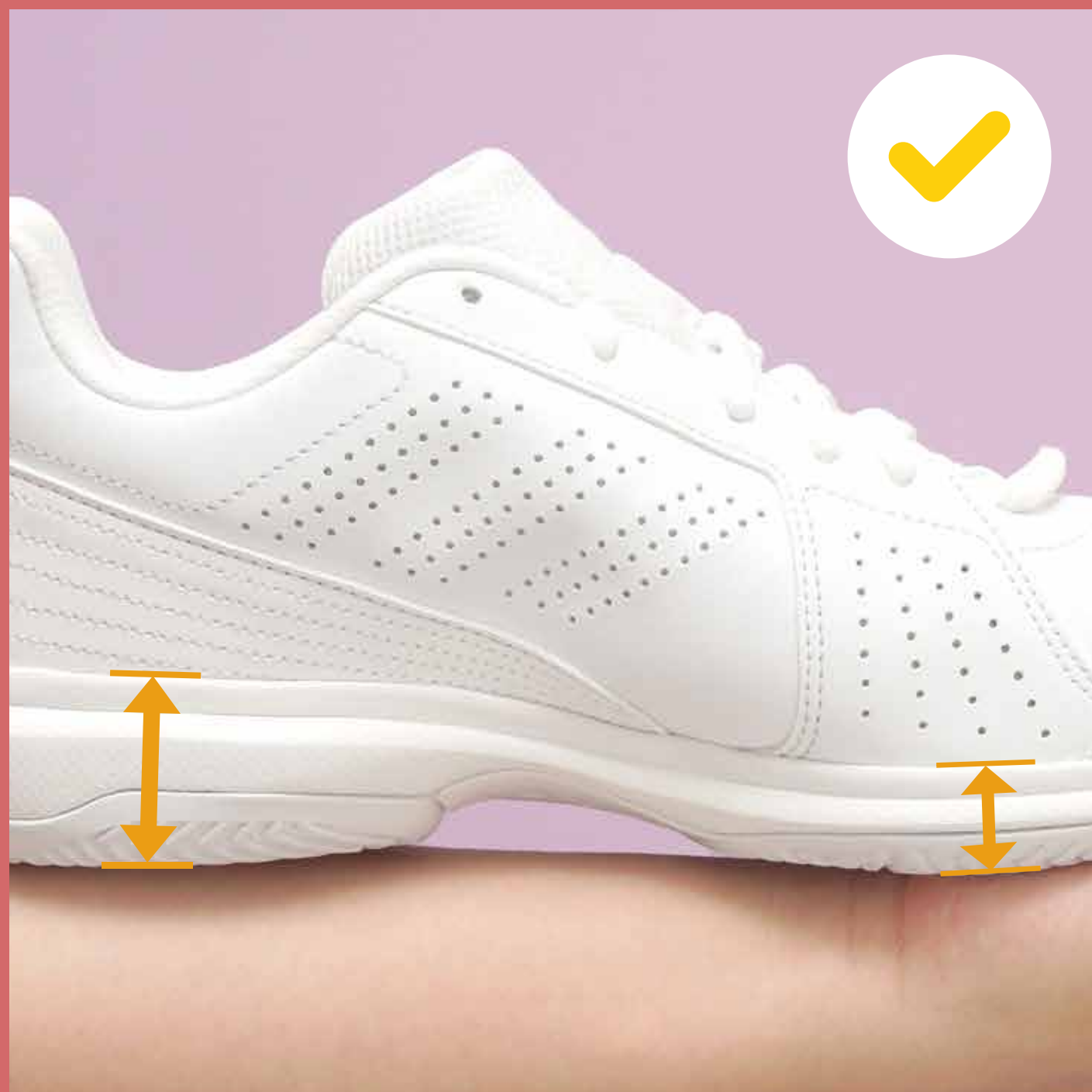
減小腳掌翻滾的幅度，增加步行時的穩定性



## 鞋後跟固定成形 不容易變形

增加後踭穩定性，減小後踭步行時的歪斜





## 從鞋內側檢查 後底應比前底稍高

減小後踭壓力，增加腳趾屈伸功效