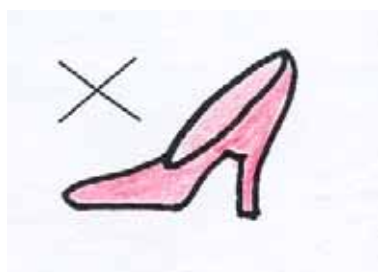
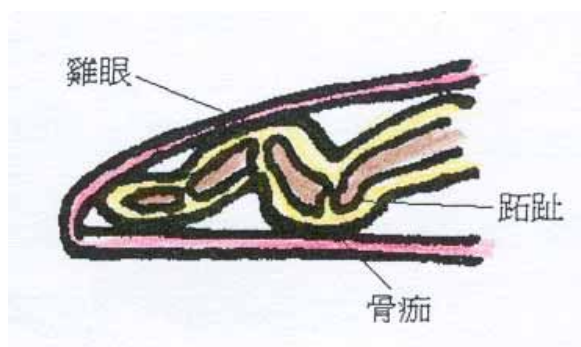


正確皮鞋的選擇

本小冊子是由屯門醫院矯形及創傷科製作，向有腳患的病人，或有興趣的人士提供有關怎樣選擇合適的鞋，希望藉此減少病人因穿不合適的鞋而引致患上腳疾的機會。

不合適的鞋

1. 高跟、鞋箱尖、小、硬和太細的鞋是構成腳趾疼痛的主因。它不容易做成腳趾變形，但會令已變形的腳趾產生痛楚，更甚者會令跖趾(見附圖)也痛楚起來。時尚的鞋通常是尖形鞋箱的，但此設計並不反映實際的趾形。



2. 高跟鞋會令腳趾擠迫在狹小的鞋箱內，做成壓力點，最後產生雞眼和骨瘤。

合適的鞋

1. 它能保護雙腳。以下是它的要點：
 - ☐ 寬而圓的鞋頭。
 - ☐ 軟的鞋箱。
 - ☐ 腳板有軟墊。
 - ☐ 鞋跟不可高於一吋。

2. 有這特色的鞋在市面上有售，選擇時最重要是大小合適。近期的研究顯示女裝鞋最常見的問題是尺碼太小。
3. 有多隻牌子的便服鞋是有減少腳趾痛症的功用，其中以跑步鞋及拖鞋為最好。

九大購鞋要點

1. 不同的牌子及形號在大小上是有別的，不要只是跟據鞋內的尺碼，應先試穿是否適合你的腳。
2. 選擇一對與您的前足形狀配合的鞋。
3. 經常量度您雙腳的尺碼，因為它會隨年紀而改變。
4. 在量度雙腳時(通常一隻會給另一隻大一些)要選擇大的那一邊的尺碼來選取鞋子。
5. 您的鞋子最好能在黃昏或晚上選擇，因為這時雙腳的尺碼是一天當中最大的。
6. 試穿鞋子時要嘗試站立，因為下肢的長度在站立的位置時才可準確量度。鞋的長度是由最長的腳趾到腳跟再加上一隻手指闊的長度(大概半吋或1.3公分)。
7. 腳掌闊度要與鞋箱最闊的位置相若，不可以太緊。
8. 若果鞋子不完全合乎標準，不要購買。不要以為穿著多日後會變為合適。
9. 腳跟要舒適但不能有太多虛位，以減少活塞效應。