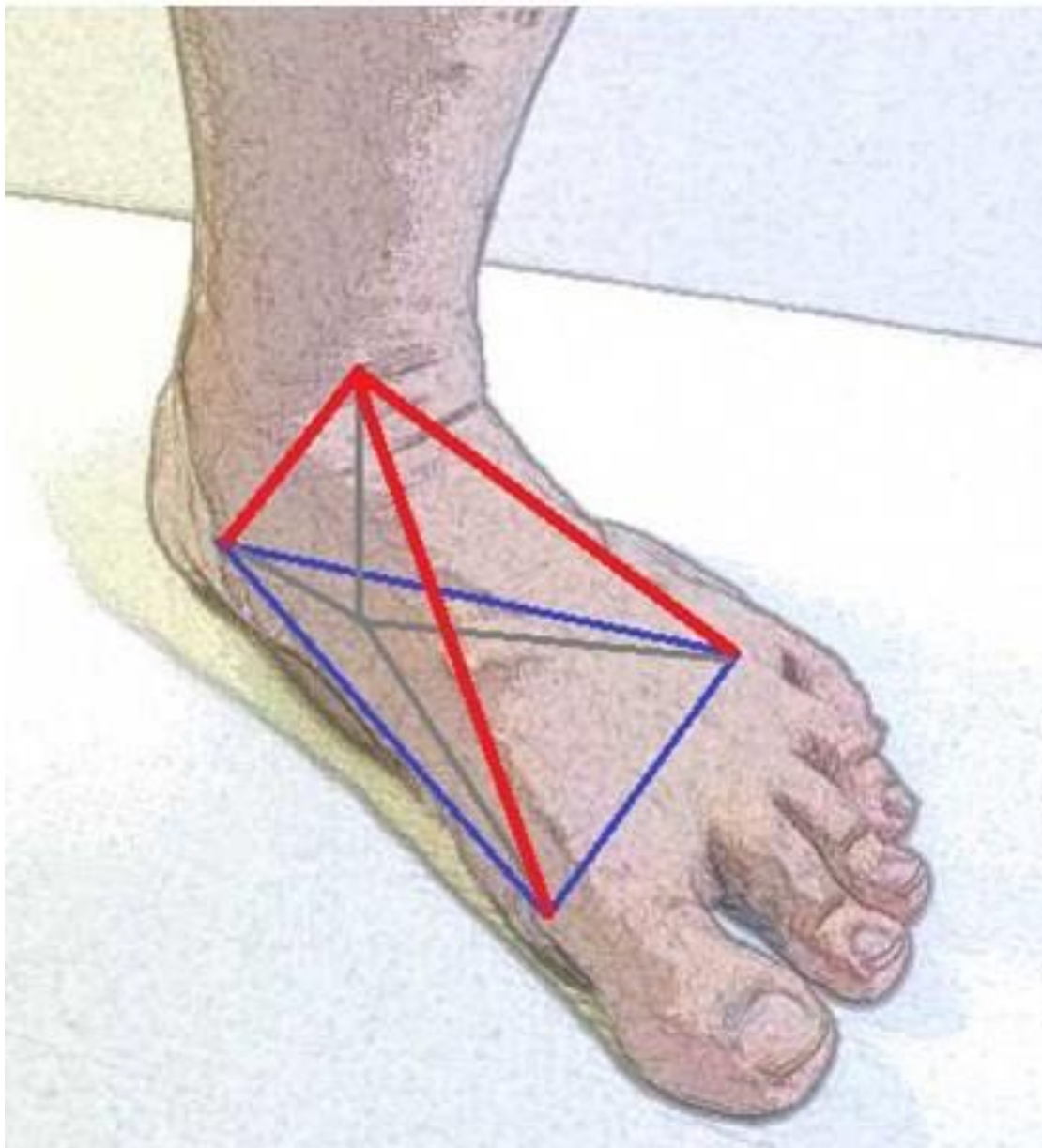


## 腳痛！該穿鞋墊嗎？

甚麼樣的腳痛會需要鞋墊的治療呢？扁平足？高弓足？還是足底筋膜炎？

其實，不管是扁平足、高弓足、足底筋膜炎、甚至是大趾外翻造成的疼痛，鞋墊都是整體治療與保養很重要的一部分，值得我們進一步深入了解。

話說從頭。人類的足踝是一個高度特化的構造，執行我們日常的站立、行走、以及跑跳動作。要達到這樣的功能，首先足踝的骨骼與韌帶構造必須要能構成一個穩定而且沒有偏移的支撐結構。我們可以把足踝看成是一個三腳架（圖一），下肢的負重軸線要能通過地面的這個三角形中心才能夠維持穩定的支撐而不會有額外的不正常負擔。另一方面，小腿的肌肉控制足踝的內旋/外旋、與曲屈/伸展等動作，其中內旋時足弓會降低腳板會比較柔軟，外旋時足弓會提高而腳板變得硬挺，這樣的轉換功能讓我們在行走時可以有相當的柔軟度來吸收著地的衝擊，又能夠有足夠的硬挺度來傳導身體推進的動力。有許多不同的原因會造成骨骼、韌帶、肌肉肌腱等結構或功能問題，導致足踝整體形態偏離功能性的範圍，包括：先天性的畸形、發育性的變形、創傷、退化...等。形態不佳的足踝會導致負重軸線的偏移、超量的負荷、疼痛症狀、功能障礙、與進一步的退化。



圖一 把足踝看成是一個三腳架

(圖片來源：作者手繪)

由以上的簡介我們可以瞭解，足弓的高低是一個動態的變化，而且是足部功能的核心，在經年累月的耗損下，足弓的相關構造便特別容易發生退化、發炎的問題，因此足弓的支撐便成為鞋墊功能最基本的一部分。例如，足底筋膜就像是支撐足弓的弓弦，退化了就會慢性發炎，以鞋墊幫忙支撐足弓減少足底筋膜的負擔就是治療足底筋膜炎最重要的環節。又如，成人扁平足是支撐足弓的韌帶與肌腱的退化破損，

造成足部過度內旋失去控制而變形，需要以鞋墊幫忙支撐足弓，減少內旋，讓足部的三腳架結構維持在正常的功能範圍，以減輕不必要的負荷、減少疼痛與進一步的退化變形。理想的足弓支撐要能模仿行走時足弓正常的內旋-外旋動作，新一代鞋墊的設計會以彈性的材質提供一定程度的潰縮與回彈空間，兼顧舒適性與支撐功能。

除了足弓支撐之外，鞋墊還可以透過調整不同部位的高度來改變整體施力的分佈與方向。例如，大趾外翻的腳常見會有大趾的跗蹠關節不穩定造成的前腳掌內側支撐力減損、外側負擔加重、以及過度內旋的問題，鞋墊可以藉由內側前腳掌加厚的設計讓大腳趾的施力改善，同時減少過度內旋的問題。又如踝關節內翻的關節炎，如能在足跟的外側墊高，就好像走在外側較高的斜面上，可以幫忙增加腳跟的外翻與腳板的內旋，將足底三角形往外側移動，減輕踝關節內側的負擔。

說到這裡，或許讀者會覺得奇怪：扁平足使用鞋墊作用是來幫忙支撐足弓，避免變形，那高弓足的足弓都已經太高了，為什麼還要鞋墊支撐呢？這邊就要提到鞋墊的另一種作用方式—分散壓力。高弓足因為腳板內旋的功能較差，足部較為僵硬而順應性差，症狀通常是前腳板的蹠面或是腳跟底面壓力集中造成的疼痛。這種僵硬的腳板無法靠鞋墊的支撐來改變腳形，靠的是大面積的接觸讓壓力分散，除了鞋墊的形狀要儘可能和足底的形狀密合之外，挑選的材質要有足夠的柔軟度與緩衝力，不能跟原本已經僵硬的腳板硬碰硬。

健康的腳不需要穿鞋子也能運作得很好，但是當它的構造有了損傷或是退化變形造成疼痛症狀，常常就需要用鞋墊來提供額外的輔助與保養。除了基本的足弓支撐外，不同的狀況還可以透過各種的調整來達到最好的療效，有經驗的足踝專科醫師可以

幫忙做一個完整的診斷與評估，提供各種保守治療與手術治療的建議。本院的物理治療中心提供專業的訂製鞋墊服務，民眾如有足踝不適症狀或有鞋墊處方的需求，可以請您的社區醫師幫您轉診本院骨科部的足踝外科門診做進一步的評估與治療。

骨科部足踝外科主治醫師 陳沛裕

NTUHF