

## 夏日涼鞋全攻略



撰文：註冊物理治療師方偉筠

每逢夏天，有不少人都紛紛穿上涼鞋，因為可以令雙足保持透氣涼爽，趕走悶熱感覺。雖然涼鞋已成為了一眾媽媽和小朋友的夏季恩物，不過家長們要注意選擇涼鞋時需要注意和考慮的地方。只要記著以下揀選涼鞋的小貼士，就能穿得舒適又健康！

### **全接足涼鞋 平均分散足底壓力**

由於幼兒的足部仍處於發育階段，所以揀選涼鞋的時候更需要特別小心。約 4 歲以下的小朋友，他們的後跟尚未發育完成，建議穿著適合幼兒的涼鞋，特設中筒設計配合較硬後跟杯，穿著後較能穩定後足，有效保護後跟。



另外，家長可以為小朋友挑選一對「全接足涼鞋」，因為它採用了「壓力分散技術」，能平均分散足底壓力，令小朋友穿得格外舒適。其特設的「趾骨槽」設計，使小朋友步行時能穩定前足，加上溫和的「足弓承托」，能有效承托足弓，可避免足弓過分受壓而引起疲倦。而「後跟窩形設計」能增加後跟接觸面，令鞋子的後跟位置緊貼雙腳，平均分散足底壓力，有效舒緩扁平足後遺症，小朋友自然穿得舒適又健康！

#### 「趾骨槽」設計 減少厚繭形成

除了小朋友外，其實家長選擇涼鞋時亦要多加留意。由於女士穿著涼鞋時，足部容易向前衝，結果長期的磨擦和受壓，令前掌容易形成厚繭。女裝的「全接足涼鞋」同時特設「趾骨槽」設計，步行時能穩定前足，減低足部向前衝的機會。

加上「蹠骨墊」承托橫足弓，能增加前掌接觸面，預防前掌過分受壓，減少厚繭形成。它同樣特設有「輕度足弓承托」，減少步行時足底筋膜過度拉扯，減輕腳部疲勞。再配合「後跟窩形」和「舒適軟墊設計」，有助平均分散足底壓力，不但能吸震卸力，更有效舒緩足底疲勞、前掌痛及後跟痛等問題。