

▼ 正常的步態是腳蹠先落地、前掌落地及腳趾離地三個部分。

成人
兒童



正常的步態

很多人都會疑惑，走路時應該腳尖還是腳蹠先落地，怎樣行才是正常的步態。養和醫院足病診療師陳家倫說，一般成人的步態主要分為三個部分，分別是腳蹠接觸地面、前掌落地及腳趾離地。由腳蹠接觸地面到離開地面，約佔整個步態的百分之六十時間，其餘百分之四十的時間，則是腳掌離開地面。當某人走路時偏離正常步態，就會感到這人步姿怪怪，例如腳蹠不着地或着地時間較其他人短。

走路，是人類與生俱來和最自然的本能，不過，很多人會忽略正確的步姿，走在街上，八字腳、腳蹠離地步行者比比皆是。成人及兒童走路時步姿不正確除了會影響外觀外，更會產生痛症及影響肌肉發展。今期足病診療師會解構改善步姿的方法。

撰文：黃敏寧
設計：美術組

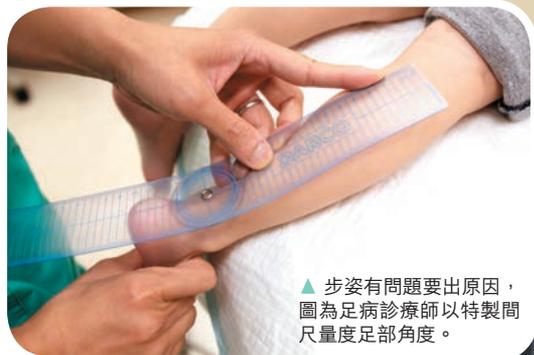
養和醫院足病診療師
陳家倫



為何步姿出現問題？

一般步姿出現問題，都是在腳掌接觸地面時發生，陳家倫說，步態出現問題必有原因，一定要找出根源對症下藥，才能徹底解決問題。有多種原因可以導致步態出現問題，包括骨骼、神經、肌肉、關節柔軟度及角度等。

其中，步入中年人士由於開始注重身體健康而多做運動，但以往較少進行鍛煉，關節活動能力較差、肌肉力量減弱，當運動量突然增加，就會容易出現步姿相關的問題。有部分人的足部結構異常，包括拇趾外翻、腳部外翻或足比較闊扁，都會在走路時產生肌肉痛楚、膝痛及關節痛，而皮膚方面，就會出現厚枕或紅腫。



▲ 步姿有問題要出原因，圖為足病診療師以特製間尺量度足部角度。

改善步姿問題

步姿一旦出現問題，是否必須接受矯正？陳家倫說，雖然成人步姿問題有一部分可以刻意地自行矯正，但為了找出問題根源，建議及早尋求專業人士評估及診治。

較常見的診治方法是使用鞋墊，足病診療師會評估患者的情況後，按足部結構為患者訂製承托力較高及有治療作用的鞋墊，及挑選合適的鞋履，從而改善步姿問題。此外，亦會因應患者肌肉的受力情況，訓練及強化肌肉，同時增加關節活動能力。

▲▲ 兒童的足形及足部骨骼結構，會影響步行姿勢。



兒童如經常走路時跌倒，家長便應注意。

兒童步姿問題



除了成人外，其實兒童亦會有步姿問題，家長日常應多觀察子女的步姿，遇上問題時應及早尋求專業人士評估及跟進及治療。陳家倫說，嬰兒出生時腳掌只有七厘米大，及至兩歲時，腳掌的長度已達成人腳掌的一半，不過，兒童六歲前的腳骨骼結構仍未成形的，故足內弓有部分小朋友未見明顯，這階段兒童的站立姿勢是盤骨前傾、腹部微微突出及後跟微微外翻……等。如不太嚴重家長不用擔心，兒童站立的姿勢會隨着成長而改變。

不過，兒童如經常走路時跌倒、不願站立或走路、或腳部某位置痛楚及疲累，家長便要注意。此外，家長亦應該留意學童的鞋底磨蝕情況，若發現鞋形已經改變，磨蝕的地方傾向旁邊或內側，即有可能是腳部外翻、外旋過多或扁平足的情況。



▲ 陳家倫為兒童量度足部角度。

選擇合適鞋子



兒童雙腳幼嫩，成長速度快，陳家倫說，家長在挑選鞋子時有三點必須注意：

- 1. 拇趾或二趾較長** 很多時家長會忽略子女的二趾其實較長，如鞋頭太貼，或導致二趾經常彎曲。
- 2. 鞋頭闊度** 兒童肌肉力量不足，有些鞋頭款式會較修長，家長選購鞋子時應留意子女的腳形，避免導致拇趾外翻。
- 3. 尺碼大小** 在零至四歲期間，兒童腳部成長比較快速，每兩至三個月便要換掉鞋子。為了準確挑選合適尺碼，家長應取出新鞋鞋墊量度，觀察新鞋的闊度和長度是否適合。

改善兒童步姿



當發現兒童步姿出現問題，足病診療師會如何教導兒童作出改善。陳家倫說，除了挑選比較有承托的鞋子外，亦可以為鞋子綁緊鞋繩。同時亦可以為兒童訂製合適的鞋墊，改善腳部結構。在家中時，兒童盡可能在室內不穿着拖鞋或鞋子，讓他們的腳部多感應地面，訓練腳掌的肌肉，從而改善步姿。



▲ 在家中可不穿拖鞋，令腳部感應地面，訓練腳掌的肌肉，改善步姿。



改善步姿不正