

健走、跑步和登山越来越普及，不少人在8月中下旬开始为马拉松做准备，或筹备9月至11月的海外赏枫、健行和登山行程。专家提醒，合适的鞋子有助分散足部压力、改善缓冲和稳定性，但不能单靠一双鞋预防伤害。若训练不足，突然增加运动量，或忽略热身、肌力训练与恢复，仍可能受伤。

黄廷方综合医院高级足部治疗师乔尔·贝尔（Joel Bell）指出，合适的鞋子有助分散足部压力、改善缓冲、减少脚部和脚踝过度活动，并降低摩擦、水泡及行走不稳的风险。不合适的鞋子则可能增加足底筋膜炎（plantar fasciitis）、跟腱炎（Achilles tendinitis）、莫顿神经瘤（Morton’s neuroma）、拇囊炎（bunions，又称拇趾外翻）、压力性损伤、脚趾甲创伤和水泡等问题。

按个人特点和需求选鞋

贝尔认为，并不存在一双适合所有人的“完美运动鞋”。选鞋时，应考虑脚型、脚掌宽度、足弓形态、步态、过往伤病、体重、步行距离、地形及运动类型。最适合的鞋，不一定是



最贵或最热门的款式，而是符合个人脚部特点和运动需求的鞋。经常参与不同活动的人，不建议一双鞋应付所有场合。一般健走鞋或跑步鞋较轻，鞋底较薄且平滑，鞋面柔软，适合平坦路面、公园连道及城市日常活动。若进入泥土小径、森林步道或混合地形，可考虑越野跑鞋；这类鞋鞋底纹路较深，抓地力较强，鞋面也较耐用。登山鞋或登山靴则有较硬的中底和鞋身，较强的抗扭转能力及较厚鞋底，适合山区健行、多日徒步、崎岖地形和背包旅行。

宽脚窄鞋或致拇囊炎

贝尔提醒，亚洲人的前脚掌一般较宽。若长期把较宽的前脚掌塞进窄鞋头，可能造成拇囊炎、小趾囊肿、莫顿神经瘤、锤状趾或爪状趾，也可能引发脚趾甲瘀伤、增厚或嵌甲。

他建议人们日常可观察旧鞋磨损情况。若鞋子内侧磨损明显并向内倾，可能与过度内旋或扁平足有关；若外侧磨损较多并向外倾，则可能与内旋不足或高足

健走、跑步和登山渐成生活新风尚。专家提醒，选对鞋可提供缓冲、支撑与稳定，减少足部压力；但要降低运动伤害风险，正确训练同样不可或缺。唯有根据个人情况选择合适鞋款，循序渐进提升强度，做好热身、肌力训练与恢复，才能更安全地享受运动。



选鞋有讲究训练有章法

运动防伤没有万能鞋

鞋子能提供保护，但防伤更取决于循序渐进训练、充分恢复与肌力准备。（iStock图片）

弓有关。不过，要了解足部姿势、步态和压力分布，或是否需要鞋垫或鞋子调整，足部诊疗评估才是更理想的选择。

贝尔提醒，选鞋时要注意意鞋跟，中底硬度和前足弯折位置。鞋跟应有一定硬度，以增加后足稳定性；中底负责缓冲和支撑；鞋子的弯折位置应大致位于脚掌自然弯曲处，若太靠后弯折，可能影响走路效率，并增加足底筋膜负担。此外，也应检查鞋头空间、整体合脚度、透气性、鞋底抓地力、重量、是否能搭配鞋垫，以及耐用程度。

鞋底不是越软越好

很多人认为鞋子越柔软越舒服，但贝尔提醒，缓冲并不等于支撑。过于柔软的鞋子可能让脚部过度塌陷，使肌肉更用力维持稳定，也可能增加足底筋膜负担。他说：“鞋底并非越软越好。就像站在床垫上，起初舒服，时间一长，身体为了维持平衡，肌肉反而更吃力。”对于部分扁平足或足底筋膜炎患者，长时间走路时，中等支撑的鞋子可能更合适。

准备海外登山时，鞋头一般

应预留约10毫米，即约一指宽的空间。贝尔说，长时间步行时足部会肿胀，袜子也会被压缩；下坡时脚容易向前滑，鞋子过紧可能导致脚趾甲变黑、脚趾瘀伤、长水泡或前足疼痛等。

此外，试鞋时可取出鞋垫，站起来将脚放在鞋垫上，确认长度和宽度是否足够，而下午或傍晚试鞋通常比早上更准确，也应穿上运动时会穿的袜子，并站立、走动测试。

鞋不合适或引发膝痛

HC Orthopaedic Surgery骨科专科顾问医生邓智浩指出，临床上确实看到更多健走及登山引发的运动伤害，包括脚踝和膝盖扭伤、足底筋膜炎、跟腱炎、肌肉拉伤，以及原有有关节炎患者膝痛加剧。

他指出，在混凝土和沥青等坚硬路面上行走，下肢关节承受的峰值冲击力可能更高；自然环境的地面虽可能降低部分冲击力，但崎岖地形需要更多神经肌肉控



制和协调，也会增加肌肉、肌腱和韧带负担，提高扭伤风险。虽然鞋子重要，却不是预防伤害的唯一因素。邓智浩医生强调，良好鞋款有助吸收冲击、维持足弓和稳定足部，但要降低受伤风险，还需足够的肌力、平衡与协调。（受访者提供）

邓医生解释，鞋子本身并不是造成骨关节炎的直接原因，但不合适的鞋子可能造成膝关节受力不均。缺乏足弓支撑的鞋子可能使足部内翻，导致膝盖排列异常、受力不均并引发疼痛；鞋底过薄或磨损严重，也会削弱缓冲，增加关节、韧带及周围肌腱负担。

鞋底磨损非唯一更换指标

贝尔提醒，鞋底磨损并不是唯一的更换指标。如果中底缓冲明显塌陷，脚跟或足弓出现疼痛，小腿或膝盖开始不适，鞋跟包覆部位变软变形，或鞋子放在平面上明显向内或向外倾斜，都可能意味着鞋子须要更换。以里

程作为粗略参考，跑步鞋约可使用500至800公里，健走鞋约800至1200公里；实际寿命还会受体重、地形和使用频率影响。

邓智浩医生提醒，若出现关节持续肿痛不退、有卡住或锁住感、关节不稳，或受伤后无法负重行走，应及时求医。

邓医生说，准备长途健行或海外登山者，应提前加强核心、大腿四头肌、臀肌及髋部外旋肌群；运动前做好热身，并伸展小腿、髋屈肌及内收肌，同时选择有良好支撑的鞋子，必要时使用登山杖及轻量背包，以减少负重。



登山杖可把部分负荷转移到上肢，提高稳定性。（档案照）



选鞋时，应留意鞋跟稳定性，中底硬度，以及前足弯折位置。（档案照）

许多运动伤害都与“太多、太快”有关

许多运动伤害都与“太多、太快”有关。由于身体需要时间适应新的运动负荷，若步数或训练量增加得太快，受伤风险也会跟着提高。

不宜突增训练次数或速度

国立健保集团陈笃生医院高级物理治疗师许焱晶指出，临床上常见的过度使用伤害包括足底筋膜炎、跟腱炎、髌股疼痛症候群（膝盖骨周围疼痛）和髂胫束综合征（膝盖或大腿外侧疼痛）。这些问题往往与身体组织承受的压力，或负荷超过恢复和适应能力有关。

许焱晶说，许多伤害都与



“太多、太快”有关，如突然增加跑步里程、训练次数或速度，或转为新运动项目或地形。体能准备不足、过往受伤、睡眠不足、压力过大或营养摄取不足，也可能增加风险。

樟宜综合医院运动医学部门高级顾问医生田和兴指出，准备马拉松或海外登山时，常见问题包括准备不足、短时间内增加过多训练量、太接近活动日期才开始训练，以及忽略休息和营养。

田和兴医生说，每周运动量增幅不宜超过5%至10%，少运动、体重过重或已有伤病者更须谨慎。（受访者提供）

马林松或海外登山时，常见问题包括准备不足、短时间内增加过多训练量、太接近活动日期才开始训练，以及忽略休息和营养。

周可将训练总量减少50%，第五周再逐步增加。”

刚开始运动时，应先从低冲击、低至中等强度活动着手，如快步走，而不是马上跑步。准备海外登山时，也应从平地训练逐步过渡到上坡活动，并加入肌力及体能训练。

许焱晶指出，下坡时对大腿四头肌和膝盖骨的要求明显增加。登山杖可把部分负荷转移到上肢，并提高稳定性。她建议，下坡前可将登山杖调得比上坡时稍长，把杖尖放在前方较低位置，踏出下一步前先通过手柄承受部分体重，以减少膝盖冲击。

热身运动不可忽视

热身容易被忽略。许焱晶说，热身可让肌肉、关节及心血管系统逐渐适应更高的运动强度，主要目的是提高体温和改善关节活动度。一般5至10分钟已足够，可先以较慢速度进行即将

开始的运动，并加入抬脚跟和腿部摆动等动作。

田和兴医生说，前往较寒冷地区登山时，低温会使肌肉和肌腱较僵硬，应在热带地区运动时延长热身时间。活动期间可穿长袜或保暖衣物，让四肢保持温暖。

恢复也是训练一部分

运动后的恢复同样重要。许焱晶建议，长时间健走或登山后应补充水分，摄取足够蛋白质帮助肌肉修复，并做适当伸展与缓和运动，同时确保下一次训练前有充足睡眠和休息。田和兴医生也强调，睡眠、营养和恢复是训练与身体适应过程中不可或缺的一环。

如何判断运动后的不适只是一般酸痛？田和兴医生指出，一般肌肉酸痛通常会在24至28小时内消退。如果不适持续，就不应继续勉强训练。

居家训练强化下肢肌肉

除了调整运动量，强化下肢肌肉也有助于提升身体承受活动的的能力。高级物理治疗师许焱晶建议重点锻炼臀肌、大腿四头肌和小腿肌肉。以下动作可在家进行：



· 双腿深蹲：保持背部挺直，膝盖朝脚尖方向，下蹲后再起身，可强化大腿四头肌和臀肌。每次做两至三组，每组10至15次。

· 双脚抬脚跟：手扶椅背，抬起双脚脚跟，可强化小腿肌肉和跟腱。每次做两至三组，每组10至15次。

· 踏步训练：站上稳固平台或楼梯，再慢慢踏回地面，训练双腿分别承重。每条腿做两至三组，每组8至10次。

（图片由国立健保集团陈笃生医院提供）