消息站

年长者选对鞋 助降跌倒风险

黄廷方综合医院高级足部治疗师张均嫜指出，随着年龄增长，我们的足部会自然发生变化，包括足底脂肪垫变薄、关节可能变得僵硬，以及肌力减弱。此外，关节炎、糖尿病、拇指外翻和血液循环不良等问题也更为常见。

这些变化可能影响平衡能力和行走功能。因此，对许多年长者而言，选择一双合适的鞋子十分重要，有助于他们保持活跃和独立生活，减少因身体不适或担心跌倒而降低活动量的情况。

一般而言，合适的鞋子可带来以下好处：

·提供充足的支撑与缓冲，减轻疼痛和疲劳感。

· 增强稳定性和平衡感，有助于降低跌倒风险。

· 适应足部形态的变化，例如拇外翻、锤状趾及足部肿胀。

· 保护足部，避免受伤或承受过度压力。

张均嫜将在11月28日（星期六）上午11时至中午12时举行的免费线上英语论坛上，分享选择合适鞋子的重要性、如何测量双脚以选对尺码，以及穿着不合适的鞋子可能引发的常见足部问题。

报名方式：上网https://for.sg/caregiver或扫描二维码

扫描二维码即可报名。



高级足部治疗师张均嫜（黄廷方综合医院）