揀跑鞋 型貪咪

養和醫院 一級足病診療師 **陳家倫**

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：霍明志

近年跑步運動在馬拉松賽事的帶領下，愈見流行，不少年輕人或辦公室一族都加入跑步行列，更將全副裝束的英姿上載至社交網頁中，讓大家讚一讚！而設計有型標榜專業的跑鞋，更是令一眾初級跑手趨之若鶩！

然而，跑鞋不是一味要型格，能適當保護自己才是最重要。今期由足病診療師為大家講解如何選擇適當的跑鞋！

初哥配專業鞋 易受傷

陳家倫引述二〇一三年英國運動醫學期刊一項研究，比較三種鞋對跑手的影響，第一種為中性類別跑鞋，第二種為部分簡約類（partial minimalist），第三種是腳趾鞋類，請一百位參與十公里賽事的跑手分成三組試用各種跑鞋類別，為期三個月，結果發現不同類型的鞋，對不同人士會產生不同問題。

「研究結果發現，穿着部分簡約鞋類，即鞋跟底部特別柔軟及薄，或呈彎形的，受傷比例最高；穿着腳趾鞋的，特別多小腿前側及小腿後側的傷痛；反而最傳統的neutral鞋類，受傷率最低。」

何解簡約鞋類，最容易令跑手受傷及產生痛楚？陳家倫說，因為一般人步行模式是腳跟先着地，然後腳板，最後是腳趾，當中六成時間是腳板着地，而跑步時腳趾和趾跟着地時間極短，這類鞋正是為這種跑步模式的跑手及足內外旋角度不太多的跑手而設，一般初學者除非習慣了專業跑手的跑步模式，否則初哥配專業跑鞋，反而會出現很多問題。

◀ 某類跑步模式的部分簡約鞋類，適合外旋角度不大的跑手。

跑鞋兩大類

養和醫院一級足病診療師陳家倫說，市面上的跑鞋主要分為傳統式跑鞋（Conventional running shoe）和簡約式跑鞋（Minimalist shoe）兩大類。

傳統類的亦有三種，一為低控性（flexible）跑鞋，靈活度高、控制力較低的；二為中性類別（neutral），其靈活及控制力都平均；三為高控制類（high control），即控制力特強。

簡約式跑鞋，較少控制力，例如腳趾鞋，或一些鞋底不平的一類，又稱為unstable shoe。

陳家倫說，不同跑鞋，適合不同跑姿及跑步步法人士，故胡亂選跑鞋或選錯跑鞋，都會增加受傷機會。

初哥宜選傳統類

陳家倫亦提供一個簡單的了解腳形測試，就是在淋浴後趁腳掌仍濕時踏在毛巾上，觀察印出來的濕腳印的形狀，便能知道是哪一種腳形。

如果腳形呈正常，可選取中度控制的跑鞋類別，如果是扁平足，建議選控制力較大的跑鞋；如果是高弓足，則應選擇鞋墊緩衝作用較佳的一類；當然跑手的體重，以及跑步場地都有影響。

陳家倫教路，初級跑手，本身肌肉力量不特別強，應選擇控制力較佳的傳統鞋類，而包裹腳跟位置的結構愈硬，控制力愈好，比較適合足部有過多內、外旋問題的跑手。而跑步場地平坦、體重標準、關節能力好、有恒常訓練、肌肉強度高、沒有腳外內旋問題跑手，可適量地使用靈活性較高的跑鞋。

所以陳家倫建議初級跑手應選擇控制力較佳的傳統鞋類，避免一開始便穿柔軟及靈活性較高的跑鞋。

▼ 傳統鞋類中的高控制類（左）及中性類，適合初哥。

加鞋墊 減受傷？

不同腳形或腳部問題人士，可加上鞋墊改善，惟必須諮詢專業人士。

大家或許會問，為了加強保護，減低受傷機會，加上一個專業鞋墊會否有幫助呢？

陳家倫指出，一般設計優良的跑鞋鞋墊都會跟鞋的功能設計有相應關係，能適當地提升跑鞋的緩衝力及控制能力，但如果跑一段時間後出現腳痛，其中一個方面就要考慮跑鞋是否配合腳形，需要時可換上新鞋墊或換跑鞋。

「大部分跑鞋的鞋墊可以取出，方便自行更換適合鞋墊。要注意的是每人的雙足未必是一樣的，如關節的活動能力、肌肉力量、步態或結構軸線角度上也可以不一樣，在下肢活動時角度的分別也可影響步態。一般鞋墊未必適合個別人士，建議先向專業人士如足病診療師諮詢，然後選擇合適鞋墊，個別人士或需要訂造鞋墊。」陳家倫說。

跑到腳痛 及早求醫

不少跑步初哥在練習後會感到腳痛，一般會以為自己少運動未適應之故，如果練跑一段時間後仍然有痛楚或以下徵狀，就要見醫生或足病診療師治療。

腳前方徵狀：跑步時腳痛，腳趾多枕，長出水泡（特別是第四第五腳趾），或腳趾間長出雞眼，或腳趾變成爪形。

另外腳甲畸形，如向內捲，會令剪甲困難，及引致經常發炎；而腳甲過厚，亦屬不正常徵狀。

腳掌中部：腳板起枕，跑起來前掌易累易痛，腳板底腱膜或足跟部跑起來感覺緊張。

▶ 如跑步後腳部有痛楚或腳板底起枕、生雞眼等情況，就要尋求專業人士協助。

認識足部形態

那麼如何選擇適合自己的跑鞋呢？陳家倫說，要視乎每個人的腳形及跑步習慣。

腳形一般可分為三類，一種是正常形態，一是高弓足，一是扁平足。正常形態的足部，可選跑鞋類型較多，但就算有高弓足或扁平足，都不代表跑步會有特別多問題，真正影響受傷機會的，主要是跑步時的外旋角度。

「高弓足，跑步時腳掌的旋後動作較大，即撞擊地面的力量特別大，自然容易受傷；如果有扁平足，可能外旋角度大，足內側問題便會較多。故選擇跑鞋時，要先知道自己腳部結構問題，才能適當地選取。」陳家倫說。

但大部分人並不了解自己的腳形及跑步時足部的情況，建議諮詢專業人士，例如足病診療師、物理治療師、適體能教練等。

▲ 不同腳形人士，腳板着地時所承受的壓力不同，跑步時亦會產生不同問題。