



中老年足部問題

文／游舒涵

圖／臺大醫院物理治療中心衛教單張

隨著年齡越過中年，事業穩定有成或是兒女逐漸獨立，終於能好好規劃並享受人生時，卻發現難以忍受長距離的行走，就連買菜、逛街等日常行程也變得受限，這是好多人邁入中老年時期的心聲。衛福部照護司指出全國65歲以上民眾超過8成有足部問題，卻因長期忽略導致症狀惡化進而面臨失能危機。

在這段從中年邁入老年的日子裡，如何才能阻止這些危機發生呢？如何可以走得長長久久呢？

三大足部危機悄悄現身

1.足弓塌陷

隨著年齡日漸增長，發現足弓越變越低嗎？

久站、久走或是一天活動後，內側腳踝、足弓附近的肌肉開始出現腫脹、疼痛，按壓有明顯痠痛感，日子一久，連外側腳踝也開始感覺疼痛，赤腳走路總是有不穩或不踏實的感覺，甚至在不平坦的地面會行走困難。如果有上述類似的問題，可能是源於脛後肌及周邊軟組織退化失能所造成的成人後天型扁平足，最常見於55歲左右的女性。

腳踝內側有脛後肌和韌帶負責支撐足弓，年齡、女性、肥胖、高血壓等因素，或是天生有扁平足的情形，使肌腱反覆過度受壓產生微小傷害，隨著時間因而變得無力和被延長，就會產生失能的情形，同時周邊協助穩定的韌帶也會受到影響，進而導致足弓隨著時間越來越低。足部的承重功能及足壓分布逐漸產生變化，長期可能造成足踝關節發炎退化，而後期足弓塌陷過度嚴重時，也會進一步造成外側腳踝附近發生夾擠疼痛。因此，建議穿著適當的鞋款以提供足踝穩定的支撐，搭配足部肌力訓練強化足弓支撐力及行走穩定度。

2. 拇趾外翻

拇趾外翻可說是銀髮族群最常見的足部外觀問題，根據2010年Nix等學者的研究顯示，高達35.7%大於65歲的族群有拇趾外翻變形，且特別好發於女性。很多銀髮族脫下鞋子都有明顯的拇趾外翻及前足疼痛，常為了尋找適合的鞋子傷透腦筋，而當拇趾外翻日漸嚴重，平衡及步態都會受到影響，常常走路會有不穩甚至發生跌倒。

拇趾外翻變形包含拇趾向外側偏移和第一跖骨向內側偏移，導致大腳趾關節處產生骨性突出，形成囊腫及疼痛，而隨著時間進展，足部變形越發明顯，腳板變得越來越寬大，第二趾頭也開始出現變形，最後甚至發生疊趾。目前廣泛認為拇趾外翻是多種因素所造成的結果，包含性別（女性）、年齡、全身韌帶鬆弛、先天或後天造成的大腳趾關節相關問題、阿基里斯腱過緊、不適合的鞋款、扁平足和足部肌肉無力失能。

窄楦頭的鞋款會使拇趾向外側偏移來適應鞋頭空間，高足跟的鞋款會使前足承受過度的壓力，兩者皆會導致足部軟組織攣縮和骨頭變形，並干擾大腳趾關節的功能。扁平足則會使前足關節不穩定而產生過度活動，使大腳趾在走路時受到過多地面作用力，拇趾因此逐漸往外側移位。此外，拇趾外翻族群通常會有拇趾外展肌肉無力的情形，肌肉力量的長期失衡更會逐漸將拇趾往外拉。因此，選擇寬楦的鞋款，避免穿著高跟鞋，再搭配拉筋運動、足內肌和腳趾肌力訓練，可阻止拇趾外翻的惡化。（圖1）

3. 足底筋膜炎

足跟疼痛對於活動及生活功能產生極大的影響，想必曾經或正在經歷足底筋膜炎的人應該有很深刻的感受！

足底筋膜炎其實是指足底筋膜膠原纖維的退化，而非急性發炎的现象，足底筋膜可在走路時協助足弓穩定和吸收衝擊力，若足底筋膜連接足跟處過度拉扯或足跟承受過

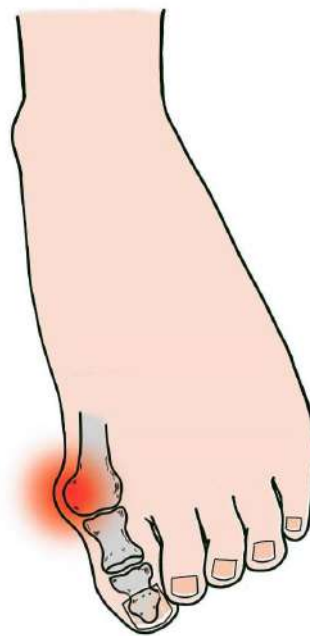


圖1



多垂直壓力，會產生微小受損或退化，進而導致足底筋膜炎的發生。常見的症狀為足跟底部內側有尖銳疼痛，疼痛有時會傳到足弓處，在早晨起床踏地的第一步或是久坐站起時會特別疼痛，隨後疼痛稍稍緩解，但在久站、久走後疼痛會再逐漸增加。



圖2



圖3

造成足底筋膜炎的危險因子很多，包含過重、長短腳、扁平足、高足弓、足跟墊變薄和小腿後側肌群過緊，而長時間的承重活動（如自由行）和穿著不適當的鞋款（如更換新鞋）則容易成為引發症狀的最後一根稻草。適度休息、避免久站和久走可暫時緩解急性症狀，穿著適當且加強緩衝的鞋款，再搭配小腿拉筋運動及足部肌力訓練，可有助於逐步改善症狀。

預防足部失能，即刻展開！

阻止或預防足部危機的方法有很多種，以下提供幾項運動和選鞋建議，運動建議每天進行3回合，每回合各做10次，但每天做運動比次數更加重要！

1. 小腿後側拉筋合併墊腳尖運動：拉筋配合足部肌力訓練

- ◆ 步驟1：雙腳站立於台階上，雙手扶住穩定物體，膝蓋和腳尖均朝前，將雙腳垂出三分之二腳長於台階外，腳跟慢慢往地面垂下，直到小腿後側緊繃感，持續拉筋10秒鐘再回復至起始姿勢。（圖2）
- ◆ 步驟2：前腳掌確實踩穩台階的情形下，膝蓋保持微彎，漸漸將足跟抬離地面，注意腳踝內外側要平均升高，持續10秒鐘再慢慢回復至起始姿勢。（圖3）

2.縮足運動：足內肌訓練

腳平放於地板，在不捲起腳趾的情形之下，想像腳底中央像吸盤一樣，盡力將前足往腳跟的方向縮起，感覺前足與腳跟之間的距離縮短，過程中前腳掌和腳跟必須維持接觸在地板上，每次持續10秒鐘。（圖4）

3.腳趾展開運動：腳趾肌力訓練

膝蓋與第二趾朝前，在前腳掌及腳跟持續接觸地板的情形之下，將五隻腳趾抬離地面並展開，接著將小趾往外側方向放下地面，再將拇趾往內側方向放下地面，最後剩餘三趾再放下地面，五趾下壓維持10秒鐘。（圖5）

聰明選鞋： 適當的鞋款很重要

不合適或不合腳的鞋款是造成結構性足部問題惡化的主要因素之一，研究顯示竟高達6成穿著與腳長、腳寬不符合的鞋子，因此選擇適當的鞋子是健康行走的第一步。

1.適當的尺碼大小：

過短的鞋子容易會造成小趾變形，穿著適合的尺碼會使鞋子的設計在適當的足部位置發揮效能，建議鞋子大小約為腳長加上1公分（1指幅大小）即可。（圖6）

2.足夠的鞋頭高度及楦頭寬度：

過擠或過窄的鞋子容易對足部產生壓迫，建議挑選鞋頭在穿著時看不見腳趾突起的高度及寬度，且腳趾可以在鞋內有活動的空間，若鞋頭或楦頭空



圖4



圖5



圖6



圖7



圖8



圖9

間不足，則要更換鞋款而非增加尺碼大小。（圖7）

3.鞋跟高度不宜過高：

高鞋跟除了容易使前足壓力增加，也會影響走路時膝關節的動作與功能，造成肌肉容易疲勞，跌倒風險隨之增加，建議選擇鞋跟高度介於1至2.5公分。

（圖8）

4.鞋子護跟不宜過軟：

護跟是鞋底以上的三角區域，可以在行走時維持腳跟的穩定度，建議選擇護跟不會輕易被手指捏扁的款式，以保護足踝。此外，穿鞋時建議使用鞋拔，以使護跟的保護作用更加持久。（圖9）

小結

簡而言之，要行動自如，保護足部為首要。穿鞋固然要求美觀，但最重要目的在保護我們的腳。如果已發生上述症狀或退化情形，就要用運動來復健或減緩惡化。📖（本專欄策畫／物治系曹昭懿主任）



游舒涵小檔案

臺灣大學醫學院物理治療學系暨研究所碩士
現任臺大醫院物理治療中心專任物理治療師

【更正啟事】

第122期保健天地文章〈讓我們一起健康到老〉圖片出處為《物理治療師教你自助擺平痠痛》，《物理治療師教你中年後亞健康人的正確運動》，大塊文化出版。作者陳昭瑩特此補充說明。