

運動鞋的選擇與使用

原則



一般來說鞋子必須具有以下幾種功能：(一)保護足部。(二)使運動表現更進步。(三)耐磨。(四)便宜。但不合適的鞋子也會造成(一)腳起水泡長繭。(二)踝足扭傷。(三)慢性腳跟痛。(四)腓短肌、脛後肌的肌腱炎。(五)腳發育變形、彎曲、趾甲磨傷等。故選擇鞋子，要非常小心謹慎。

選擇的原則如下：(1)下午買鞋，因下午腳較大(2)實用且大小要合適(3)鞋子最好不要借別人穿，因為易變形(4)鞋子要專一功能使用(5)一定要穿襪子(6)鞋子不要穿太久(7)糖尿病、血管、神經疾病患者，不可穿太緊(8)趾甲時常修剪整齊(9)注意腳與鞋之間的配合。

球鞋包括以下幾個部分：鞋舌、鞋帶、鞋腰身加強束、內襯、鞋底（跟部、腰、前足），鞋底墊、鞋底表面、鞋跟箱、跟腱墊、趾箱、前鞋身、後鞋身，以下我們就每個部位一一探討。

(一) 趾箱 TOE BOX：

為趾蹠間關節之活動區域，在快速運動時大腳趾需要大的活動空間，故趾箱空間一定要夠寬大，試鞋時，以腳趾頭能彎曲為原則，大腳趾距離前緣約要有一個趾甲的間隔。

(二) 前鞋身：

腳在鞋內左右前後移動，兩邊距離太小會長繭，太大易起水泡。

(三) 鞋腰身加強束：

前鞋身處受力較大，故在外側需有加強束，增加穩定性，使前足部在鞋內的左右移動減少，可以減少摩擦傷害，及防止意外扭腳時足部拉傷。

(四) 鞋舌：

要服貼、能散熱、散發水分，本身為一軟墊，有保護腳背的功用。

(五) 鞋帶：

綁上不會妨礙運動，不可過長，以防踩到跌倒。

(六) 後鞋身、鞋跟箱：

此處容納有踝關節、距骨下關節，活動度相當大，具內翻與外翻的活動，將後鞋身與鞋跟箱之間串連，後鞋身要提供足夠的柔軟度，鞋跟箱則要堅固預防腳跟受傷。

(七) 跟腱墊：

預防腳後跟起水泡，吸收前後移動所引起的撞擊。在運動員中曾有跟腱痛經驗的人多達百分之八十一，可見其重要性。

(八) 內襯：

可拿起，可調整，配合腳的需要，加以修正變化，依據不同的足部病理，有很多不同的設計與變化。

(九) 鞋底墊：

用於吸收撞擊能量，並調整足底受力，及提供合適的摩擦力。

(十) 鞋底表面：


跑百米穿不鏽鋼釘鞋，打棒球穿鋁片釘鞋，足球橄欖球穿塑膠釘鞋，釘子的高度密度大小，現已規格化，以橄欖球鞋來說，有四個塑膠釘直徑約一點二公分，高度一公分，平均分布，在軟地面，為增加摩擦立即考慮安全性採用塑膠釘，未使凸釘更堅強，裡面可加鋼釘，外面用塑膠釘包起來，常見於足球鞋。若為塑膠底，則可依需要作紋路變化，紋路的目的是增加摩擦力，加強壓力集中區的抗磨力，可為（1）放射狀設計（2）雙羽狀沿著重心移動排列紋路（3）小橫紋設計。路面愈崎嶇不平橫紋要愈深；路面愈平愈硬，橫紋要愈淺；路面愈不平愈軟，橫紋則要愈深。若摩擦力太小，則可加大足底，使接觸面積變大，摩擦係數也變大如在雪地行走。



 慢跑鞋


 走路鞋

 籃球鞋

 橄欖球鞋

 保

齡球鞋  足球鞋

 自行車鞋

 登山鞋

 有

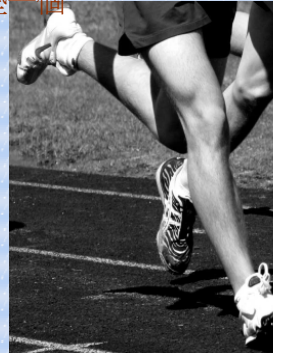


(1) 慢跑鞋：

散散步或是輕便的運動，幾乎都是穿慢跑鞋。慢跑的動作，當腳踏地的那一剎那，距骨下關節成四度內轉，當地面不平或跑步速度增加時內轉角度還要變大，因此常見鞋子的跟部外側有一三角形磨損區，通常慢跑久後若是鞋子不適當，常會距骨下關節痛，內側縱形腳弓也會痛，因此在鞋子的內側弓墊一個小角度的內襯，則可防止這些由於內轉過度造成的傷害。

慢跑造成的運動傷害包括百分之四十四在腳、踝、足部，百分之三十八在膝蓋，百分之十在股、髖關節，百分之六在背部，百分之二在其他部位。在有傷害的人中，百分之六十為每週跑超過五十公里，若以每週跑五次計算，則平均每次跑步以不超過十公里為宜。

慢跑鞋基本設計重點如下：(1) 趾箱要寬，(2) 鞋身加強，(3) 鞋舌軟墊，(4) 跟腱軟墊，(5) 跟箱加強，(6) 鞋內襯：腳墊要好，鞋跟處內側比外側略高，(7) 鞋底具有吸收撞擊能量的設計，這是慢跑鞋設計的重點，(8) 腳後跟有小楔形平面以使腳跟著地穩定，(9) 前鞋底向上緩坡角度以便利足部掌面彎曲而推動身體前進，(10) 鞋底摩擦力的橫紋設計。



(2) 有氧舞蹈鞋：

因在特殊設計的室內地板上，動作包括跑、跳，及伸展肢體，鞋類的设计，以保護足部能承受跑跳的負荷為主，因此有氧舞蹈鞋跟慢跑鞋很接近，但是鞋底較薄，靈活度增加，鞋身要加強穩定，跳有氧舞蹈者有越來越多的人穿專用的有氧舞蹈鞋。沒有跑跳，配合著緩和的音響作伸展動作，頗受歡迎，而其他運動鞋則以輕便為主，與功夫鞋相似。

(3) 走路鞋：

平時走路的路面以平整為主，如柏油路面、紅磚步道、泥土路，一般來說速度較慢，步態變化少，因此鞋子的設計較慢跑輕便，而鞋底墊也較薄，因為所需吸

收能量較

少，但在有長期慢性腳跟痛者，則宜穿慢跑鞋，並在痛點部位將鞋內襯挖薄或挖洞以減

少壓力，便可減輕症狀。

(4) **室內非碰撞性運動鞋：**

通常地板都很平整，不像草地凹凸不平，因此強調其靈活，如：打羽毛球，前後左右移動迅速。短統，鞋身須緊，不可太厚，鞋底的止滑紋路不須太深。羽毛球鞋與網球鞋皆是短統，鞋身與跟箱的設計均相似。

(5) **籃球鞋：**



因有碰撞性，而且來回活動大，意外較多，

所以鞋子設計的重點在於保護足部，穩定踝關節

及防止被踩到，因此前鞋底墊子加強變厚，可以

吸收跑跳能量，而且鞋身緊，鞋舌也厚，強調要高統防止踝關節扭傷，跟箱的地方比較大。

(6) **保齡球鞋：**

因有滑行腳及煞車腳，因此左右鞋的設計不同。基本上保齡球並不會碰撞，動作不大速度也不快，因此鞋子吸收能量與保護關節穩定的需求不多。鞋子的設計，重在輕便，在球道移步容易即可。煞車支撐腳為避免不穩，因此在鞋底會加一片止滑設計，但通常也不會有太大的摩擦力，不會像籃球鞋的紋路那麼深。

(7) **橄欖球鞋：**



因運動本身充滿碰撞、拉扯、翻、滾、跌倒，所以球鞋的

設計要強調其保護功能，耐磨及提供衝刺的速，須用皮做的鞋身，最好用袋鼠皮做，因抗拉張力最強，鞋底墊用塑膠釘，適合在橄欖球場上奔馳，增加穩定度及跑步推進力，鞋身較大，穩定性也較好。

(8) **足球鞋：**

因強調在足部的運動靈巧度，因此與羽毛球的鞋身類似，但因屬戶外大場地的活動，鞋底以塑膠釘的設計為主，強調在鞋底有穩定及增加跑速的功能。



(9) **登山鞋：**

地面不同，並可能有蚊蟲及蛇之類的威脅，因此鞋子要強調高統且保護小腿下半截不被蛇蟲咬傷的功能，地面不同可能滑溜潮溼，所以鞋底設計要紋路很深，抓地力強勁，才不易滑倒扭傷，又因往往登山時間長，所以鞋子要透氣功能好。

(10) **自行車鞋：**

時用的速度，鞋身的頂



假如自行車單單用腳踩的，其速度是百分之百的話，同腳底踩再加上用腳背提拉則可增加額外百分之四十分因此鞋底須硬、不鏽鋼的鞋底，後腳跟加強，同時面須服貼且堅硬，才能擔負提拉的任務。

(11) **高爾夫球鞋：**

高爾夫球鞋的足部運動量不大，也不求迅速變換位置，有時還要開車打球，因此鞋類的設計充滿了美觀，紳士的造型，鞋底有一個圍裙，雖有防水功能，

但並不是絕對需要的造型，傳統是主因。因為果嶺的需要，所以要穿釘鞋以免踩壞草坪，當然在長桿時，也有穩定足部的功能。但若膝或髖關節有問題，如退化性關節炎，或開過人工關節置換術，則打球時，盡量不要穿釘鞋，以免關節轉動太大造成傷害。

(12) **冰上運動：**

如溜冰，因為冰面非常光滑潮濕、濕冷，所以鞋子要有保暖的功能，熱傳導要低，鞋身要大，而鞋底的設計須厚且硬，抗扭力強。

此文簡介了一些常見運動鞋的設計原則，依其特性而有不同材質與設計考量。醫學上還有位特殊足部疾患而設計的鞋子，也是依其特性而有所不同，主要的是我們要有選擇及使用鞋子的基本常識，如此才能使鞋子保護我們的腳，而不是只讓腳放在鞋子裡面而已。

