

運動鞋與運動傷害之關係

許永縉*

摘 要

許多研究人類進化的學者指出：人能成為萬物之靈且具備高度智慧的原因，是因為人能用雙腳走路，讓雙手能自由地從事創造與發，其道理在於腳是人類生理結構上賴以站立，而走向廣闊世界的工具，而和我們最密切有關的就是鞋子。

不同的運動項目由於運動型態的不同，所以從事不同的運動就必須穿著專項運動鞋，以減低傷害提升運動表現，因此，對於挑選運動鞋不得不去注意。

*高英工商體育科老師

壹、前言

在現今科技時代的進步之下，許許多多運動輔助之相關產品也隨之進步，例如現在看得到的游泳項目之鯊魚裝，或者是各項速度競賽所穿降低風阻的衣服等，這些東西都是高科技下的結晶，也由於這些輔助產品，提高了運動表現，讓我們的運動更具可看性，更加受到歡迎，在運動蓬勃發展之際，這些輔助產品可以說是幕後的一大功臣。

在從事運動之際，不容忽視的是因運動不甚所帶來的運動傷害，運動傷害會減低你的運動生命，也因此會減低運動的人口，要避免這些傷害的發生，除了具備基本的運動知識外，就是慎選運動輔助產品，例如衣服、鞋子、護具等等。

許多研究人類進化的學者指出：人能成為萬物之靈且具備高度智慧的原因，是因為人能用雙腳走路，讓雙手能自由地從事創造與發，其道理在於腳是人類生理結構上賴以站立，而走向廣闊世界的工具，而和我們最密切有關的就是鞋子。運動鞋發明至今，已是人類不可或缺的生活品，而隨著時代進步，運動鞋的外型與功能亦不斷變化，但要如何挑選一雙讓運動時充份發揮力量的鞋子，也是一門大學問。



貳、不當的鞋子可能引起的傷害

人類足部的構造是非常複雜的，它具有支撐、伸縮、扭曲、彈跳、吸震及磨擦等功能。運動時，足部對吸震，磨擦及穩定的需求大為增加。因此，滿足足部運動時的需求，應以運動鞋的功能為考量。

一般人慢跑時，加諸於腳跟的衝擊力約是體重的三到四倍。以體重六十公斤的人為例，慢跑時他的腳部所承受的衝擊力，約為一百八十公斤至二百四十公斤左右。這一股瞬間的衝擊力，在慢跑反覆的動作中，對跑者構成了相當吃重的負

荷。這也是為何會產生腳部的腱鞘炎(Tenosynovitis)及跟腱(Achilles)周圍發炎，以及膝蓋和腰部等運動傷害的主因之一。

運動者所穿著的運動鞋，假如缺乏良好的抗滑效果的特性。那麼，那麼作用於地面所產生的反作用力勢必減損，進而減低了運動效率。其次，腳步著地時額外的滑動，很容易使肌肉、肌腱、關節或骨骼承受意外的阻力（壓縮力、減力、彎曲或扭轉），造成肌肉纖維斷裂或骨折等運動傷害。

不同的運動項目由於運動型態的不同，所以從事不同的運動就必須穿著專項運動鞋，以減低傷害提升運動表現，因此，對於挑選運動鞋不得不去注意。

參、挑選運動鞋的重要

現在的運動鞋不但針對運動功能作強調設計，在造型上更是愈顯流線型及色彩炫麗，甚至成為時下年輕人搭配服飾的好幫手。但是有很多人在選購運動鞋時，都只注意鞋子外型是否夠炫、夠醒目，而忽略了是否適合自己的雙腳。結果卻造成行走或運動時的不適，嚴重的更會使腳部受傷。

在現今有氧運動漸漸的風行，但是並沒有落實專項運動鞋的觀念，訪談及觀察愛好者發現，趨向有氧競技的選手，本身會重視鞋子功能；而愛好者則認為有一雙鞋子即可。當所從事運動時，穿著不適當的鞋子將會增加足部踝關節的負荷，過度的疲勞將會產生嚴重的傷害。許多人常常會在跑步後，發現足部的不適，除了跑步姿勢外最大的原因在於鞋子的問題。

目前市面上所販售的運動鞋，價格不等，功能也多樣，其大約可分以下六種：

- (1) 籃球鞋
- (2) 慢跑鞋
- (3) 棒球鞋
- (4) 網球鞋
- (5) 韻律鞋

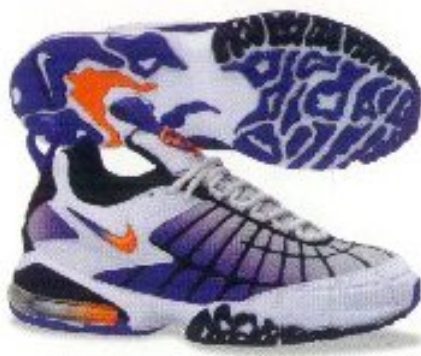
許多運動人口常常只注意鞋子的外表，或者是價格高低的問題；據調查，現今大部分運動愛好者在選購鞋子時，考慮的原因大約如下：

- (1) 舒適
- (2) 樣式
- (3) 品牌
- (4) 價格
- (5) 耐穿
- (6) 廣告
- (7) 功能性強

經過以上的調查可發現，許多人大都對於選購鞋子的重點，還不甚了解。在從事運動之時，應該依其運動項目選購專項的運動鞋，除了可以有效提升運動表現外，也可以避免一些不必要的傷害。但是購買鞋子必須注意，並不是所有的鞋子都可以有效的避免運動所造成的傷害，除了選購專項運動鞋外，另外必須注意

一些事項，選購鞋子應注意的事項如下：

- (1) 鞋子的軟硬度
- (2) 合腳性
- (3) 舒適性
- (4) 透氣性
- (5) 避震性
- (6) 防滑性
- (7) 防扭性



肆、何挑雙合腳的鞋子

在滿足足部運動時的需求，應以運動鞋的功能為考量。然而如何選擇一雙幫助您展現運動效能而不致造成運動傷害的運動鞋，以下便為您提供選鞋的秘訣：

◎ 步驟一

確定您所要從事的運動不同的運動應穿著不同的運動鞋。例如慢跑是前進運動，所需要的功能偏重避震及穩定性；籃球則著重上下，所需的功能強調穩定性，避免運動者於落地的瞬間扭傷。不同的運動所運用到的身體部位不同，甚至有些人的體型特殊，如內外八字或扁平足等，因此所需運動鞋的功能及其保護重點也不一樣。慎選鞋子功能，能保護我們免於運動傷害的產生。

◎ 步驟二

確定您所購買的鞋子是否合腳，越合腳的鞋越能展現運動效能；過去消費者在選鞋時，多只注意鞋子的長度選擇。而合腳的鞋應該以三度空間來度量，腳的長度、寬度、楦頭及高度(腳背)，都應該考慮。合腳的鞋子，應該是全方位的包覆性，使我們的腳趾、腳後跟及腳背在鞋子中，能得到最佳的舒適性及安全性，使我們在運動時，鞋子和腳成為一體。

大家懂得如何選購運動鞋後，試穿也是選出一雙最合適的鞋子重要的一環：

1. 用大拇指在最長的腳趾前壓一壓，檢查鞋頭的空間是否夠，以及確定腳趾尖與鞋尖中間尚有一個大拇指寬度的空間。
2. 檢查鞋的寬度是否合適，不會太緊，也不會因為太鬆而滑動。

3. 腳跟必須舒適，走路時不會上下滑動。
 4. 鞋面要合腳，能舒適而安全的包住腳而不會太緊；腳背的高度也必須適合您的腳圍大小。
 5. 請您雙腳穿上運動鞋試走一下，您可以實際地感受這雙鞋的合腳與舒適性。
- 對於以上的選購運動鞋的步驟及如何試鞋後，大家便可以買到一雙適合自己又能在運動時充份發揮力量的鞋子。

肆、結論

由於國內周休二日的實施，國民的工作時數縮短，而相對地閒暇之虞的時間變多了，喜愛從事運動的人口也日漸增多。知識水平的提升使大家明瞭運動的好處，許多人從事運動的原因是大都為了身體的保健維護，但是卻往往不慎而造成身體的運動傷害，反而得到反效果，相信這是許多人所不想見到的。

跑步運動是目前國人最喜愛的運動項目之一，也是許多胖哥胖妹減肥時的最愛，因此為了減輕足部的壓力與負擔，一雙功能性良好的鞋子，是絕對不能少的，買鞋時千萬不可受到鞋子的價格與外觀所影響，而是該去挑選一雙符合自己運動項目特性與適合自己腳的鞋子，其次價格與外觀在去衡量之。

運動傷害就像目前的 SARS 一樣，感覺好像隨時在你身邊伺機而發，但是請安心運動傷害是不具傳染性的，還有它是可以預防的，只要你能了解他如何的產生，以及對你所從事的運動肯花時間的了解，和做好運動準備與安全防護，我想這就能預防及避免運動傷害的產生。

參考文獻

- 選擇運動鞋的訣竅 王紹誠 中華體育第四卷第四期 P107~110.
- 如何調整運動鞋以提升田徑首手訓練效果 林恆正、相子元、施偉立 國立體育學院論叢 民88,9卷2期 P253~262.
- 不同層級運動員使用運動鞋差異比較 相子元、李玉麟、唐廷俊 一般論述第四十二期 民88年6月 P106~112.