



Pedorthic Technology Limited

足科矯形有限公司

常見足患與膝痛問題

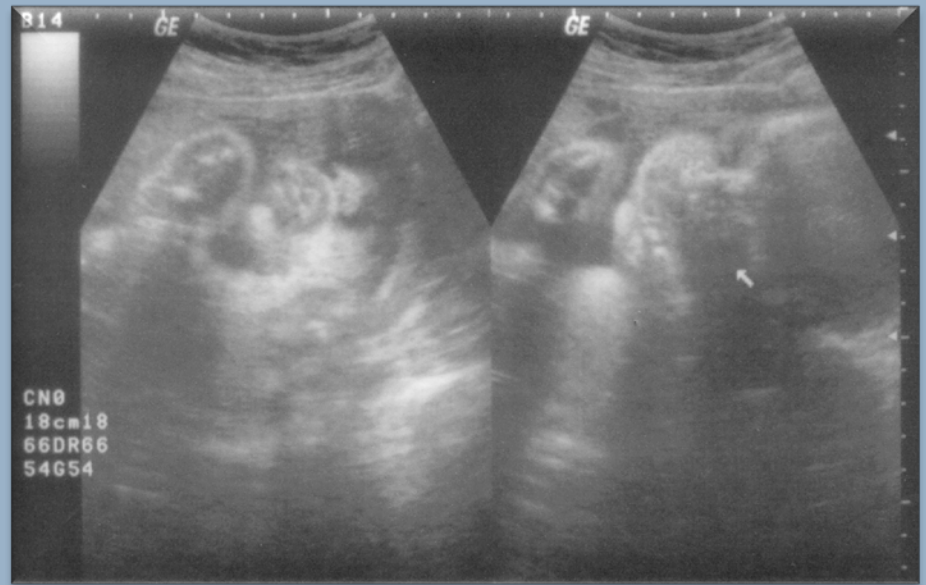
李韋基足部矯形師



Pedorthic
Technology
Limited
足科矯形有限公司

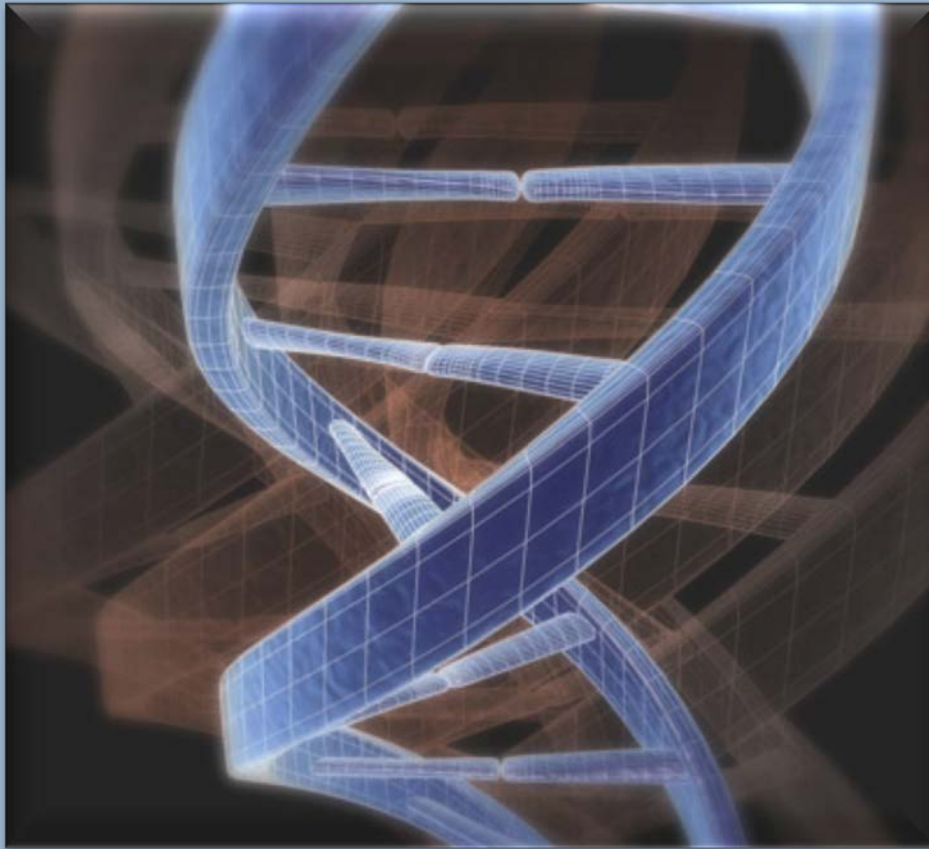


足腿偏歪



- 胎生
- 母體內姿勢

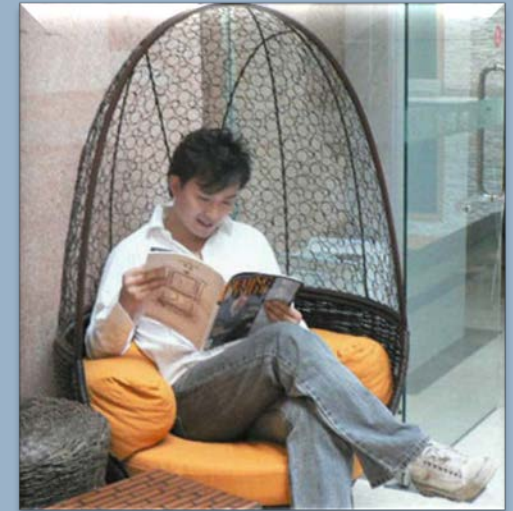
足腿偏歪



- 遺傳

後天因素

- 日常姿勢





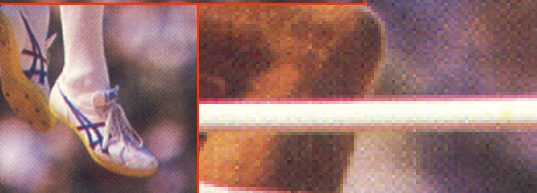
運動醫學

Sports Medicine

創傷

勞損

勞損

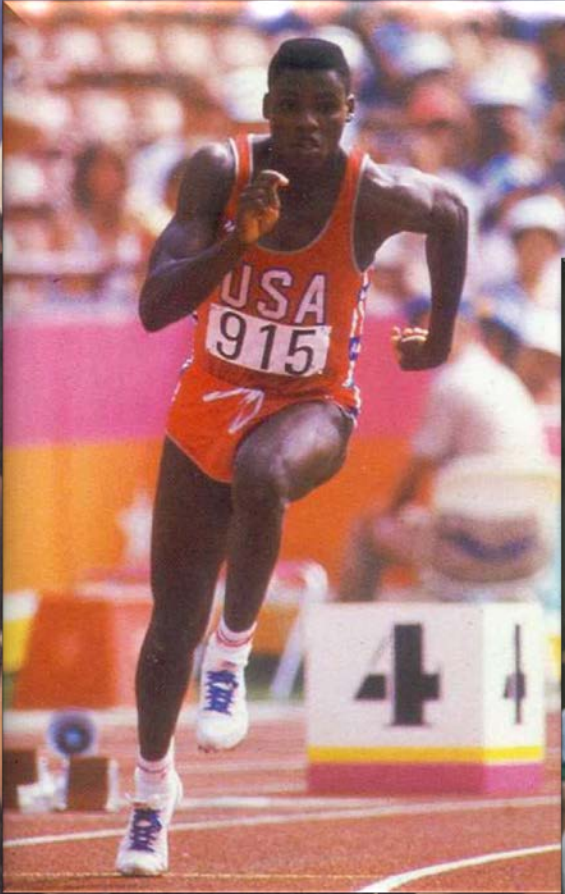


反覆

累積

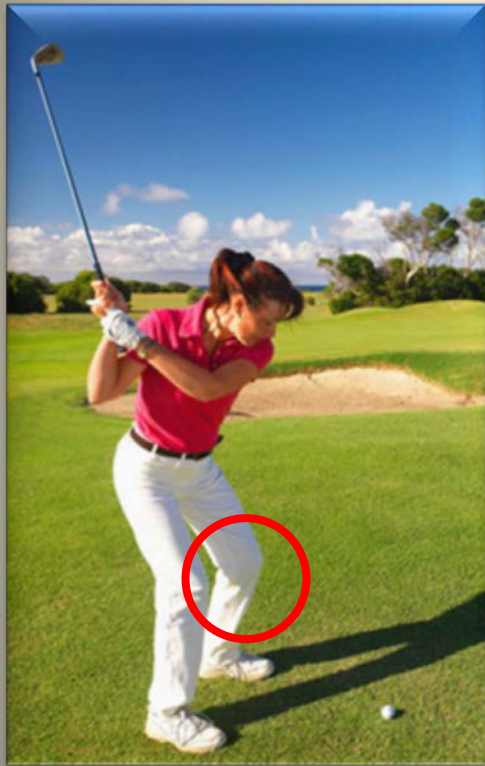
不眠不休 36 小時

運動勞損



毅行者 TRAILWALKER





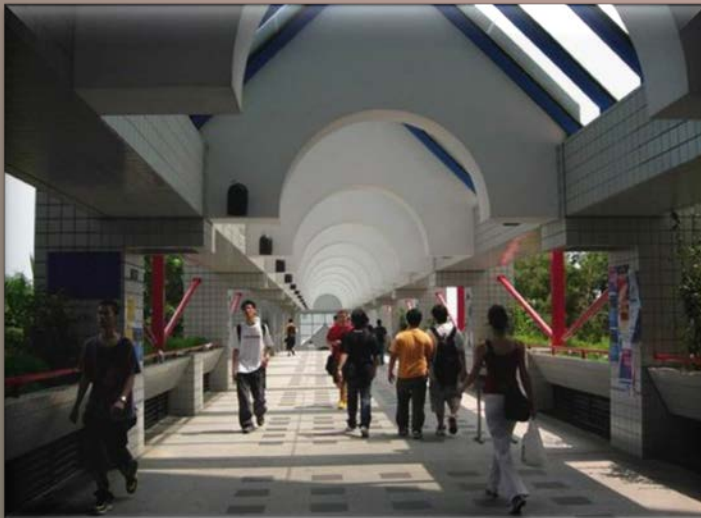
運動勞損

職業性勞損

站立

持續走路

上落樓梯



職業性勞損

屈膝

跪下

推拉

提舉重物



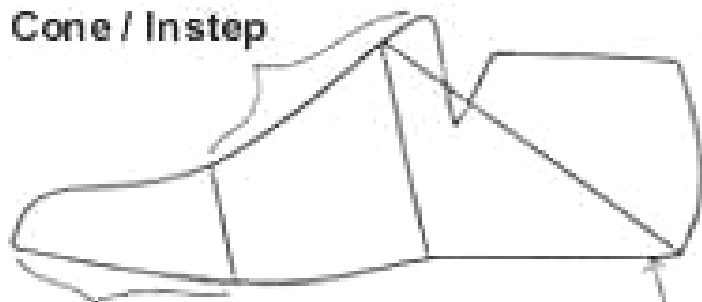
生活作息勞損



- 角色轉變



Cone / Instep



Toe Spring

Heel Height

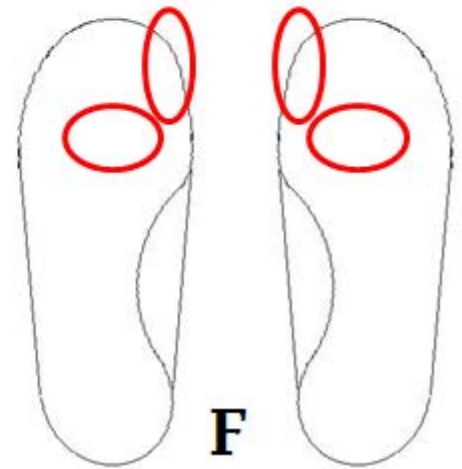
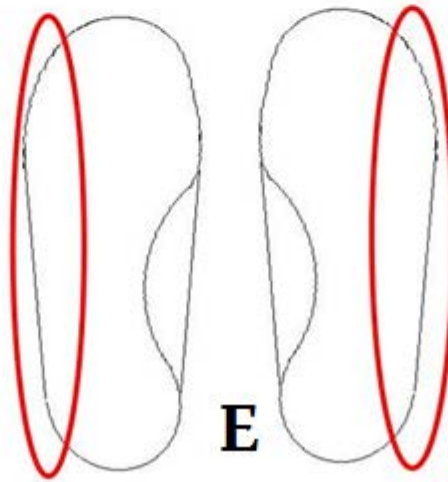
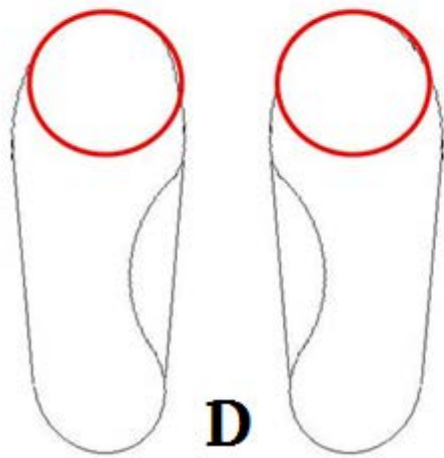
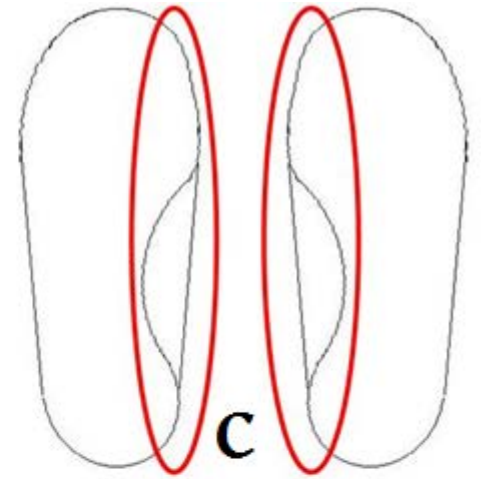
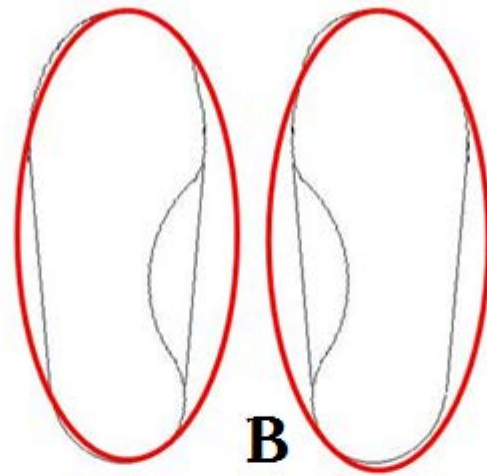
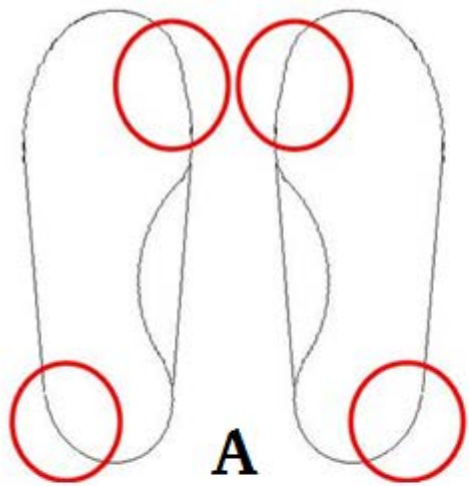
鞋的選擇與配對



簡單自我檢查法

- » 第一步：
請大家除下鞋子
檢查鞋底所蝕的位置

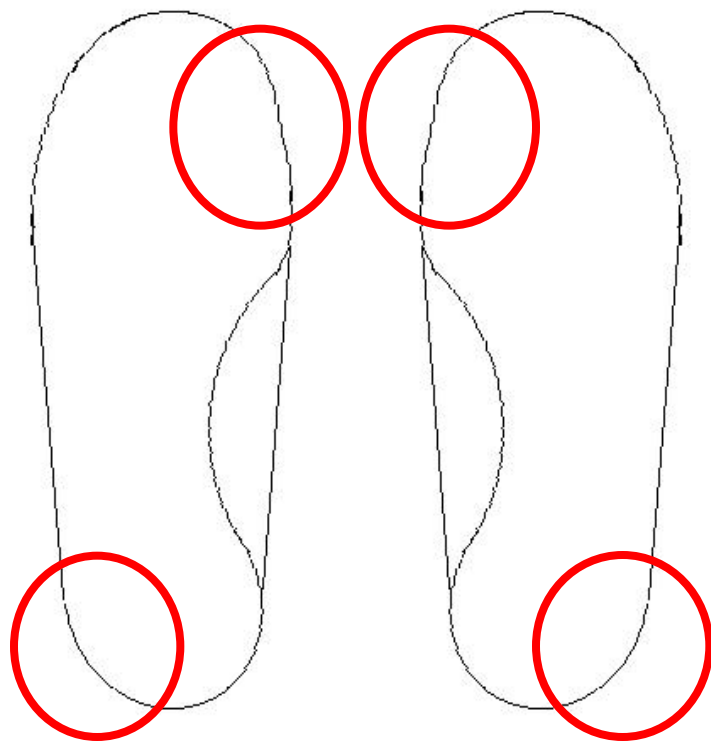
**你的鞋底磨損形狀
是屬於下列那一款？**



鞋磨蝕情況與足部健康的關係

▶ A類

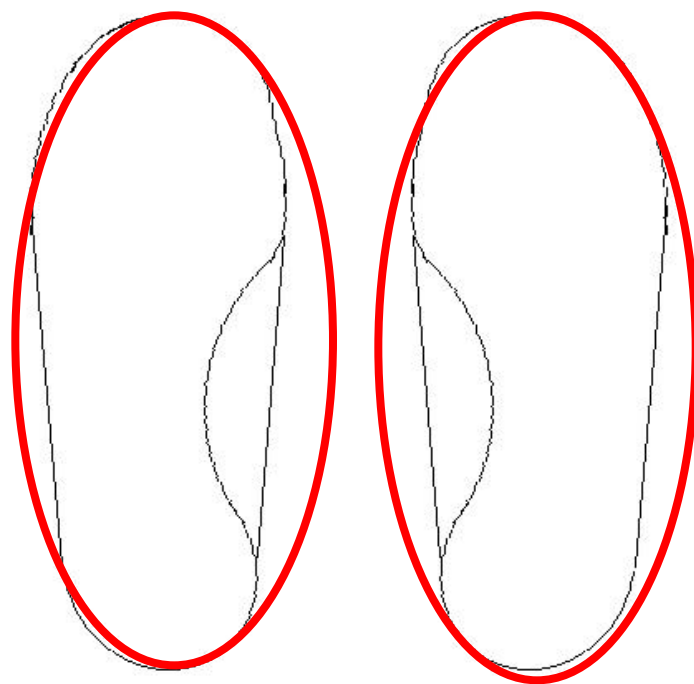
- 鞋跟外側與腳尖內側磨損
- 分析：正確步姿
- 步姿：
 - 後跟著地
 - 大約5-10度「八字腳」
 - 屈曲大拇趾推進
- **潛在問題**：沒有



鞋磨蝕情況與足部健康的關係

▶ B類

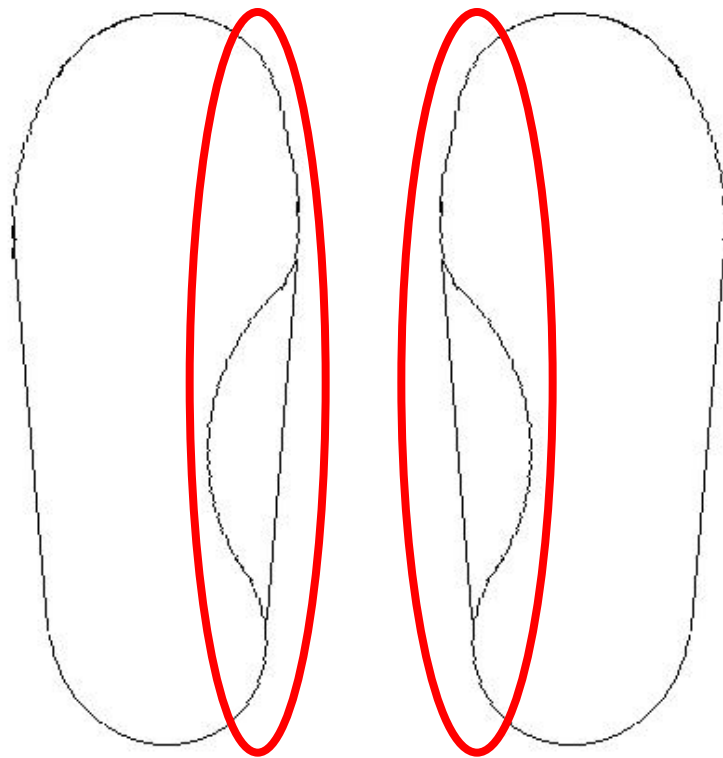
- 鞋底全面嚴重磨損
- 分析：嚴重扁平足
- 步姿：腳掌平貼在地上 所以鞋底全面磨損
- **潛在問題：**
 - 腳內側疼痛（脛後肌跟腱炎）
 - 足跟底痛（足底筋膜炎）
 - 前膝痛
 - 其他扁平足所引起的足患



鞋磨蝕情況與足部健康的關係

▶ C類

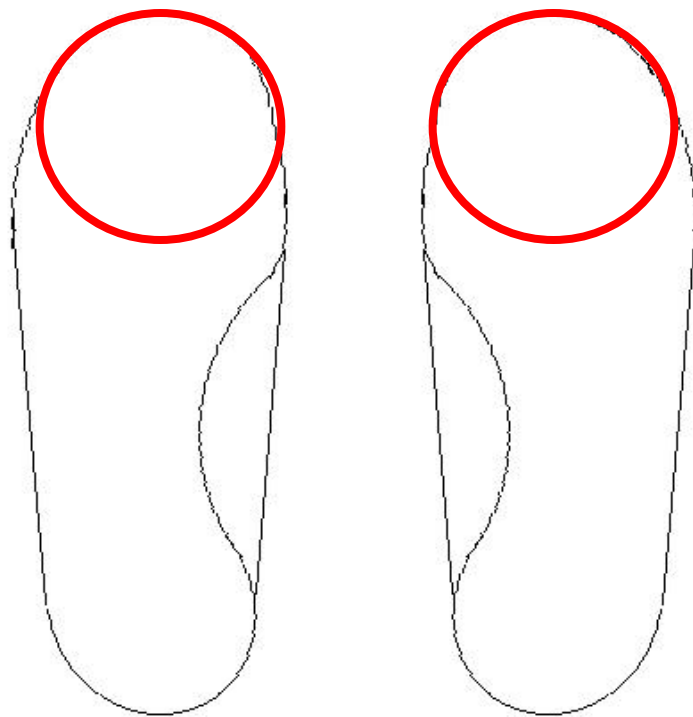
- 鞋底內側嚴重磨損
- 分析：膝外翻
- 步姿：路會把重心放在足骨內側
- **潛在問題：**
 - 膝內側肌肉痛
 - 外側房退化



鞋磨蝕情況與足部健康的關係

▶ D類

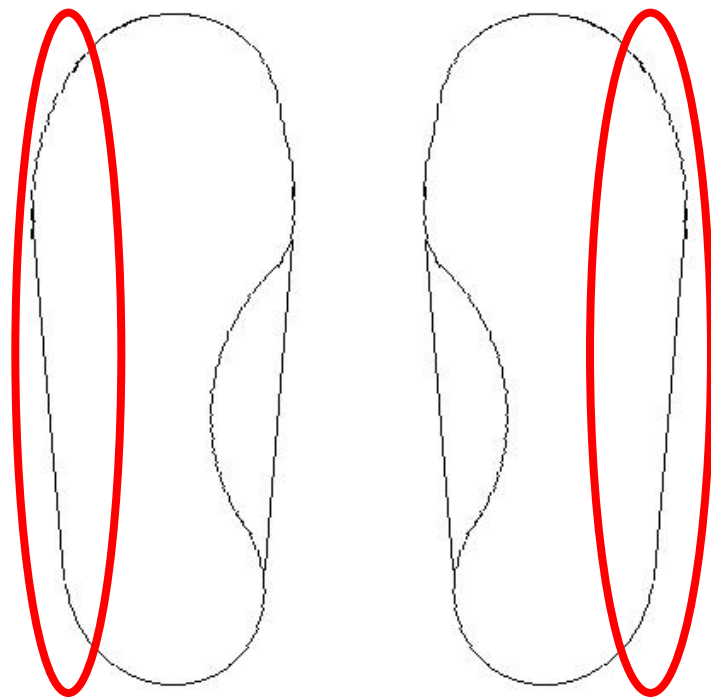
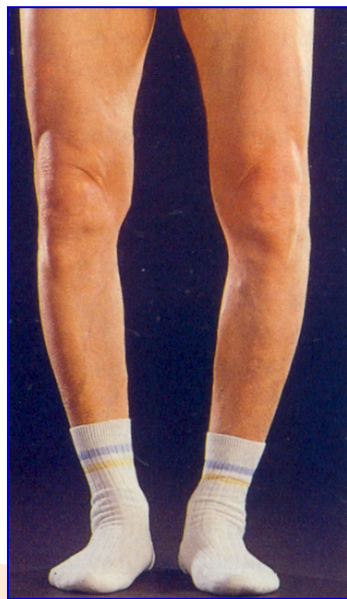
- 鞋尖全面嚴重磨損
- 分析：坐骨神經痛、腰痛、腦血管阻塞
- 步姿：因為**腿肌無力** 走路時腳尖抬不起來 所以鞋底的鞋尖部份磨損殆盡
- **潛在問題**：
 - 容易跌到



鞋磨蝕情況與足部健康的關係

▶ E類

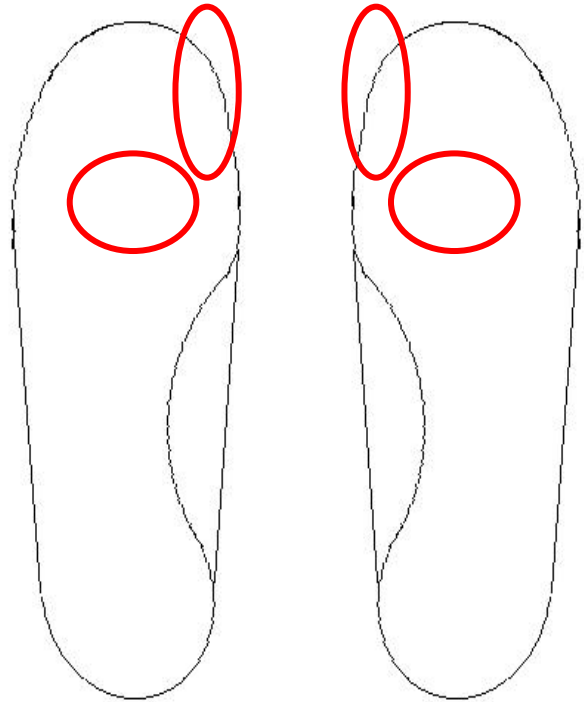
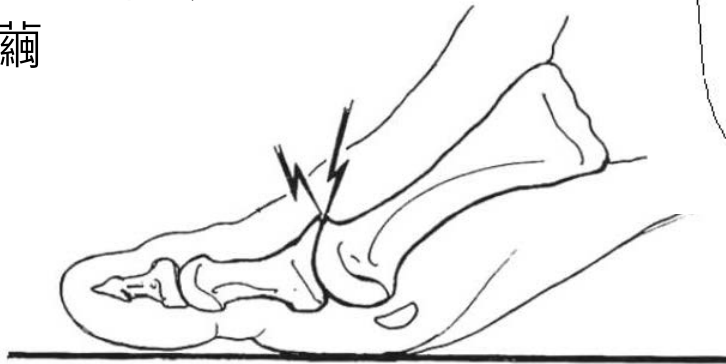
- 鞋底外側磨蝕
- 分析：膝內翻
- 步姿：走路會把重心放在膝蓋內側 和足骨外側
- **潛在問題：**
 - 內側房退化
 - 內側膝痛
 - 膝外側肌肉痛



鞋磨蝕情況與足部健康的關係

▶ F類

- 前掌內側及前掌中間部份磨蝕
- 分析：拇趾僵硬或拇趾受限症
- 步姿：因為大拇趾在走路時不能屈曲，所以壓力分佈在拇趾前端及中掌
- **潛在問題：**
 - 第一蹠趾關節疼痛
 - 前掌厚繭



簡單自我檢查法

» 第二步：
觀察鞋子的外觀

第二步：觀察鞋子的外觀

▶ 從後望

- 後幫是否對稱？



▶ 從上方望

- 有否向內傾？
- 是否有其他磨蝕的痕跡



簡單自我檢查法

» 第三步：
觀察您的鞋墊

第三步：觀察您的鞋墊

- ▶ 有沒有破爛的地方？
- ▶ 那個位置特別深色？
 - 這就是受壓力較多的地方



Difficult Feet 特殊足形



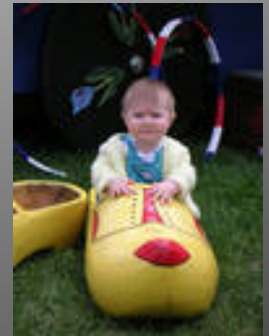
修改鞋子

- ▶ 增強及改變鞋子本身功能
- ▶ 改動鞋子的設計和外觀



鞋幫(Upper)修改
鞋幫封口(Closure)修改
底鞋(Outsole)修改

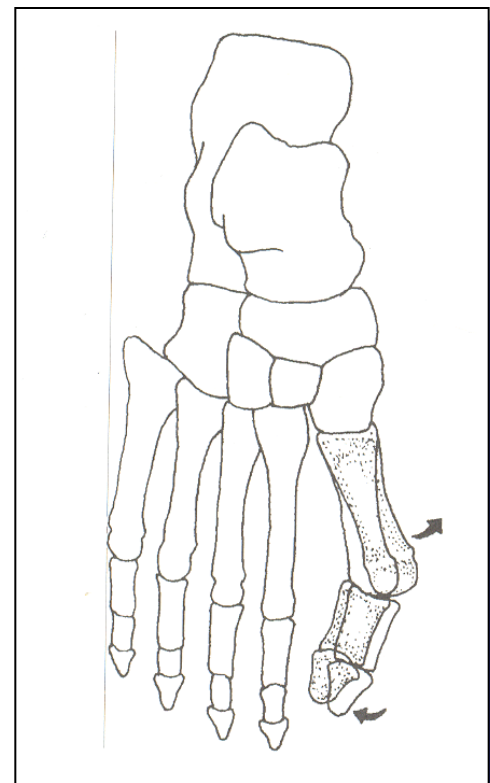
VS



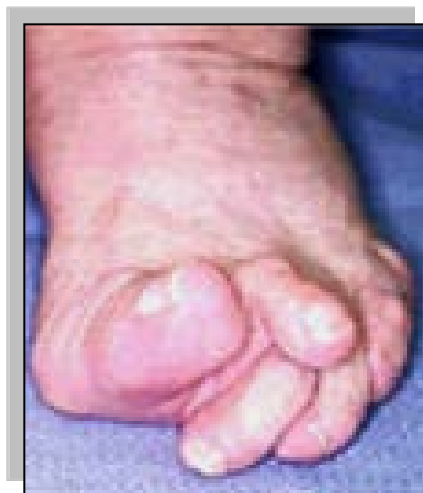
訂製鞋子

鞋幫(Upper)修改

拇趾外翻 / 拇趾囊腫

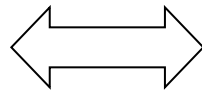
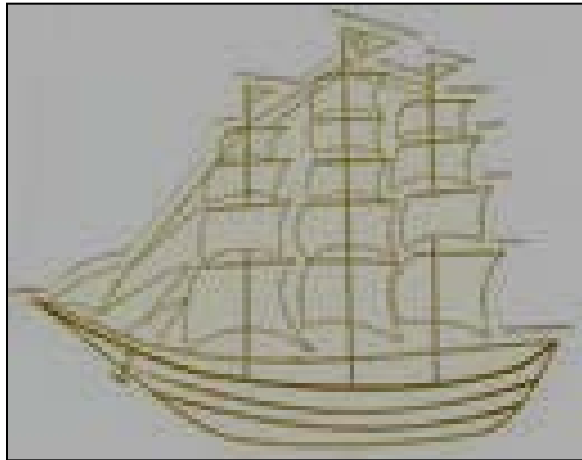


鞋幫封口(Closure)修改



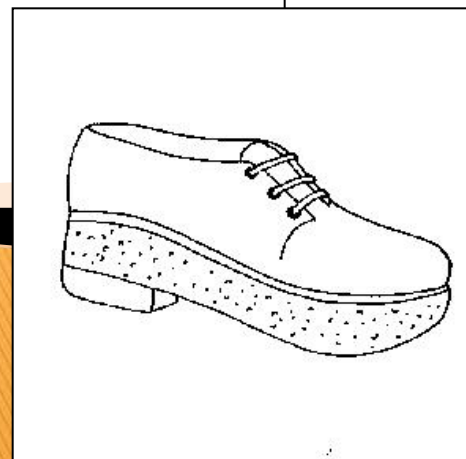
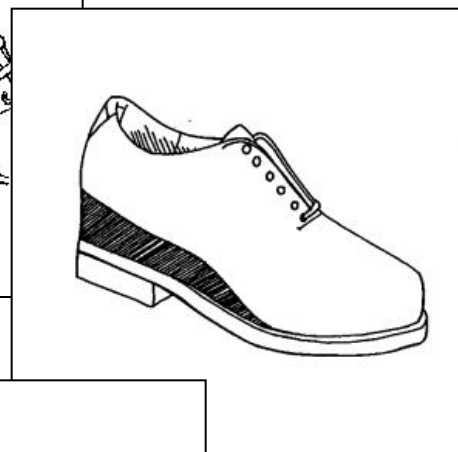
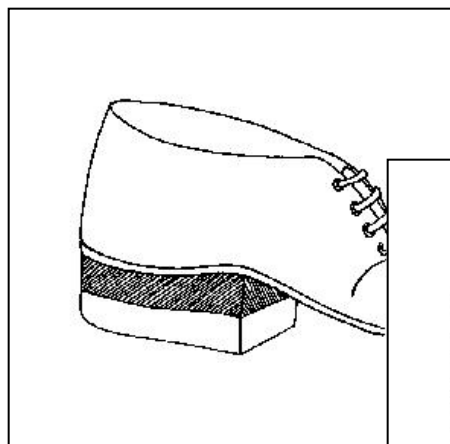
底鞋(Outsole)修改

Rocker Sole Modification 船底鞋



底鞋(Outsole)修改

長短腳

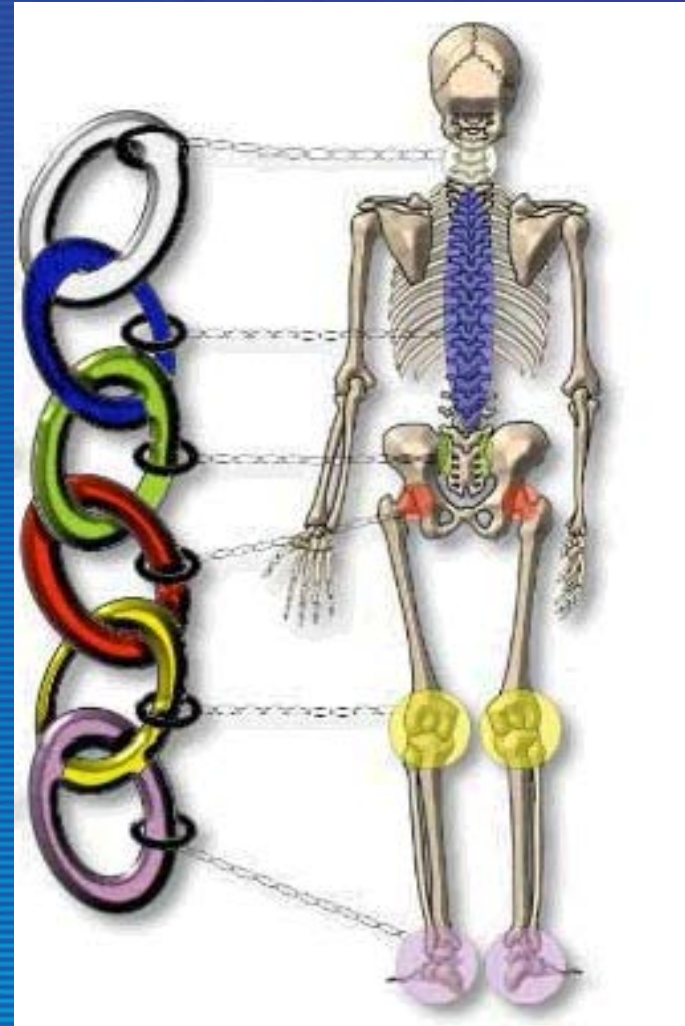


足科矯形 Pedorthics

足科矯形是一門專業服務，服務包括為足患人士檢查足部、套取足模、設計及訂製配方鞋墊、修改或訂製鞋子，減輕及消除因『足部生物力學』偏歪而引起的痛症。

足科矯形

Pedorthics



足科矯形 Pedorthics



Ped = 腳 ; orthotics = 矯形器具



甚麼是配方鞋墊?

- 訂製
- 有矯正度數
- 針對性



糾正：下肢關節力學偏歪

配方鞋墊



Thank you!



Further discussions are welcome:

www.ezped.com

2522-9673

