

参考提示:

- 如果您的双脚大小不一致，请按照比较大的脚来选鞋码。
 - 因为脚走多了会稍微膨胀，您应该在中午或傍晚时购买鞋子，选择适合的鞋号才会更加准确。
 - 购买新鞋子时，鞋子就应该感觉舒适，大小合适。
 - 试穿新鞋子时，请在室内试穿至少三十分钟到一小时并检查双脚是否有被鞋子摩擦损伤的现象以确保鞋是否合适。如果有这些现象，请勿使用鞋子。
 - 请每半年检查您的鞋子。如果鞋子有任何以下的现象，例如：
 - 鞋底纹路有过度的磨损
 - 鞋底支撑或弹性与购买时相比明显不足
 - 鞋子的任何部位破裂
- 您就必须更换鞋子。

足部医疗及义肢设计中心

101座，惹兰陈笃生

联络热线:

6357 7000 (中央热线)



若想了解更多详情，请用智能手机
扫描以上的二维码，或浏览
<http://bit.ly/TTSHHealth-Library>

这些讯息对您有帮助吗？如果您对所
阅读的内容有任何意见或疑问，请随
时反馈至
patienteducation@ttsh.com.sg

足病学医疗部

如何挑选合适的鞋子



选择合适鞋子的重要性

- 一双好的鞋子能给足够的保护以及预防足部问题。
- 鞋子有许多不同的款式和设计，材料构造也大有分别。您应该穿上合适的鞋子进行相应的活动。
- 一双好的鞋子可以支撑并更好地将体重均匀地分配在双脚上。



理想鞋子应具备以下几点

1. 鞋后跟要坚固

- 支撑您的脚后跟并防止脚踝过度移动。

向内按压时，鞋后跟还能保持原型。



向内按压时，鞋后跟太轻易被压下。



2. 坚固以及具备护垫作用的鞋底

- 有助于足部更均匀地分配压力
- 鞋底的中后部位要坚固才能支撑好足弓。

足够的支撑：

双手测试鞋底时，不容易被弯折。



支撑力度不足：

双手测试鞋底时，鞋底轻易弯折。

3. 合适的尺码

长度

- 请先将脚跟贴齐鞋后跟，然后系紧鞋带再站立。脚趾与鞋尖应该还有一横指的空间。



宽度

- 鞋子最宽的部位应该比脚板最宽的部分略宽一些。



深度

- 鞋头最宽的部位应该可以捏上大约一公分的布料。



一公分的空位

4. 固定方式

- 固定方式包括鞋带，贴带或带扣。固定位置应该靠近脚踝部位。这能防止脚在鞋内移动。
- 确保您的鞋带/贴带系牢。



鞋带



快速绑带



魔术贴带



- 每次脱鞋和穿鞋时，您应该重新解开和系紧鞋带。这会防止鞋后跟受损也能确保脚能牢牢固定在鞋内。



X



✓