

鞋类知识普及

什么样的鞋子是合适的？

合适的鞋子可提供支撑并且舒适。穿款式合适、合脚的鞋子可以降低跌倒的风险，并降低足部受伤的风险。以下是你的所有鞋子中应包含的重要因素。

稳固性 – 鞋带/带扣/尼龙搭扣带

你的鞋子应该能够通过鞋带、带扣或尼龙搭扣带解开和系紧。这样可以防止脚趾收缩抓紧，并防止脚部肌肉需要用力穿住鞋子而过度劳累。低帮不系带类的鞋子是很危险的，可能会导致跌倒。

鞋跟稳定性和高度

鞋后跟部分应该是稳固的，可以很好地固定脚踝。鞋跟高度应小于2.5厘米。高跟鞋会增加对脚掌的压力，并增加跌倒的风险。

弯曲部分

鞋子只应在脚趾处弯曲，而非脚掌部分。你不应该能够将鞋子掰弯成圆弧状。坚固的足弓可以提供良好的支撑。

合脚

鞋子应该在站立时是合脚的，并且从最长脚趾的末端到鞋头部分的末端应该有一个拇指的宽度。购买新鞋时，应随身携带矫形器/支具，并在可能的情况下拆下鞋内衬，为矫形器/支具留出空间。

鞋头部分

鞋头部分为脚趾提供空间和保护。该部分应有足够的宽度和深度，以确保为脚趾留有空间。尖头鞋或鞋头部分宽度和深度不足可能会对皮肤造成损害，例如水泡或溃疡。

鞋跟稳定性



鞋类知识普及

我有矫形器/支具， 应该穿什么样的鞋子？

所有矫形器都需要配有一双好鞋才能正常发挥作用。你可能需要一双更大的鞋子来容纳矫形器。如果你的脚不适合穿普通的鞋子，可以定制鞋子。可能需要对鞋子进行改造，例如弧形鞋底，以帮助矫形器/支具发挥其功能。

我在家里或住院时穿什么样的鞋子？

赤脚或穿着袜子走动会增加跌倒或脚部受伤的风险。“红袜子”或有防滑底的袜子并不能降低跌倒的风险。你在家穿的鞋子应该具备上述合适鞋子的所有功能。如果你选择在家穿拖鞋，请选择一款封合的、鞋跟结实、稳固性好的拖鞋。

可能有适合你的鞋子的当地零售商：

Walk On Footwear
247 Queens Pde, Fitzroy North
9482 2300

Molloy's Shoe Store
405 Bell Street, Pascoe Vale South
9354 6954

The Athletes Foot
各个地点
www.athletesfoot.com.au

Gilmours
182 Burgundy Street, Heidelberg
547 Whitehouse Road, Mitcham
1187 Glen Huntly Road, Glen Huntly
www.gilmours.com.au

Grosby Slippers
David Jones, Myer, Harris Scarf, Big W

Gadean and DB Slippers
www.gadeanfootwear.com.au

Extra Depth Footwear
1e Hamilton Street, Mont Albert
5/134 Pascoe Vale Road, Moonee Ponds
www.comfortandfit.com.au

Bilby Shoes
2 Northgate Drive, Thomastown
9465 0880
www.bilbyshoes.com.au

Foot Solutions
299 High St, Ashburton
9811 5899

New Balance Factory Outlet
XX-Wide (6E fit 857v2)
428 Smith St, Collingwood
9415 8006
47 Wangara Rd, Cheltenham
9583 1255
www.newbalance.com.au

Watt's Corner Shore
264 Lygon St, Carlton
9663 2805
www.wattsshoestore.com.au