



強化足弓 跑跑跳跳更靈活

文 / 林泰祐 (國家運動科學中心助理研究員) 圖 / 柯欽耀



▲「足弓塌陷」像腳底完全貼在地板上。這有時讓走路或跑步不大舒服。

你聽過「足弓塌陷」嗎？這個詞看起來有點陌生，其實很簡單。不妨想像我們的腳底像一座小小的橋，橋中間是拱起來的，這就是一個「足弓」。當我們站立或走路，足弓就像橋一樣，幫助我們承受身體的重量，並且讓我們走路時能夠平衡。

其實，每個人的腳底形狀不一樣，有些人的足弓比較高，有些人的比較低，這很正常。不過，如果足弓比別人的低，甚至是平平的，沒有拱起來，像整個腳底貼在地板上一樣，就是「足弓塌陷」，也叫「扁平足」。

足弓塌陷可能是以下原因形成的：

- 天生自然的：這和父母遺傳給我們的基因有關；就像每個人的眼睛和頭髮會有深淺不同顏色一樣，足弓的形狀也是天生的。
- 肌肉力量不夠：我們的腳上有許多負責支撐足弓的小肌肉，如果它們不夠強壯，足弓就可能塌陷下來。
- 過度使用：如果跑了很長的距離或經常站著，腳底的肌肉可能變得疲勞，使足弓暫時塌陷。這就像橋樑承受太多重量，會變得那麼不堅固。

足弓塌陷影響行動。大多時候，足弓塌陷不會讓人感覺很痛，甚至很多小朋友長大後，足弓會自然變得更穩固。可是，對一些人來說，足弓塌陷可能導致腳痛，尤其是跑步、跳躍或站立很久後，腳可能感到痠痛或疲累。

有些人可能發現，因為足弓塌陷，穿鞋時腳不大舒服，走路姿勢也變得有些奇怪。這是因為足弓塌陷會改變走路時腳和地面的接觸方式，可能會讓膝蓋、臀部或背部的壓力變大。

- ### 足底肌肉訓練有方
- 訓練足底肌肉可以幫助支撐足弓，減少塌陷，並且讓走路、跑步都更舒服。有幾種簡單又有趣的運動，能幫助我們訓練足底肌肉。
- 毛巾抓握運動：這項運動很簡單，只需要一條毛巾，並且可以在家裡的任何地方進行，卻對訓練足底肌肉非常有效。它可以強化腳趾和腳底的小肌肉，讓足弓更有力氣。
- 做法：
1. 把毛巾鋪在地上。
 2. 坐在椅子上，雙腳放在毛巾上，不離開地面。
 3. 用腳趾抓住毛巾，嘗試把毛巾拉向自己。
 4. 重複這個動作十次。

- 拾物運動：可以像玩遊戲一樣的增加腳趾靈活性，並且強化足底肌肉。
- 做法：
1. 找幾樣彈珠、橡皮擦或鉛筆之類的小東西，放在地上。
 2. 用腳趾把這些物品一個個拾起來，移到旁邊的小盒子或容器裡。
 3. 每隻腳拾起十件小物。
- 足弓提升運動：可以直接幫助提升足弓的高度，是非常針對性的訓練，可以學會控制足弓，並加強腳底的支撐能力。
- 做法：
1. 坐在椅子上，雙腳平放在地板上。
 2. 不動腳跟，試著把腳趾往內捲，讓足弓拱起來。
 3. 維持這個姿勢五秒鐘，然後放鬆。
 4. 重複這個動作十次。
- 腳趾抬高運動：這個動作可以強化腳趾和腳底的肌肉。
- 做法：把腳趾用力上翹。
- 其實，小時候的足弓塌陷在成長過程中會慢慢改善。我們的肌肉變得更強壯，骨頭變得更硬，足弓也會變得更加穩固。所以別擔心，足弓塌陷不是什麼大問題，只要注意穿適合的鞋子，做一些簡單的生活運動，並且保持健康的生活習慣，我們的腳一定會越來越強壯！
- 如果有任何不舒服，記得立即告訴爸爸媽媽，他們會幫助你找到最好的方法來照顧你的腳。