



人到中年,足弓就渐渐“塌”了! 一个脚印看出足弓高低

人是唯一有“足弓”的脊椎动物,作为人类特有的足部骨骼形态,它也是“安装”在身体最底端的缓冲装置:从高处落下时减震、前进跳跃时发力……尽管在日常生活中,足弓的存在感不强,但它始终默默维持着足部结构的稳定。人到中年,你会发现脚心离地面越来越近,走路越来越累,足弓似乎在不断“塌陷”。这张长脚底的弓,是不是越“绷”越好?让专家来帮您解读足弓对身体的影响。

足弓,长在脚底的「发动机」



足有两个不同方向的足弓,横弓及纵弓,纵弓又有外侧纵弓和内侧纵弓之分。

内纵足弓:避震器

弓形高,弹性大,吸收地面的反作用力,起缓冲震荡的作用。

外纵足弓:维稳器

弓形低,弹性相对差,与维持平衡和保持身体站姿有关,影响着身体移动时重心转移的路径。

横弓:推进器

行走时帮助身体向前推进。

这三张弓构成一个三角结构,对我们的脚进行支撑,维持足弓的形态,依靠骨骼本身的形状、韧带及肌肉的坚强有力。

随着年龄增长等因素,组织器官发生退行性改变,脚心离地越来越近,甚至足弓塌陷,走路容易累,休息后站起来开始行走时更严重。

足弓常悬空以缓冲震荡,保护大脑和内脏,使人有很好的弹性。如果足弓塌陷,脚底的血管和神经受到压迫,足部韧带过分拉扯,最终严重影响行走。

足弓是越高越好吗?



脚型的划分通常以足弓的高低为标准,分为高弓足、正常足和扁平足(低弓足)。

低足弓

与正常足弓相比,低足弓在运动过程中不能起到良好的震荡吸收和缓冲作用,更多地是依靠膝、踝关节代偿,容易导致膝关节或小腿痛。

高足弓

高足弓呈爪型,理论上具有更强的弹跳能力,但同时受到的伤害也更大,因为高足弓不能及时释放震荡产生的压力,容易发生足底疼痛、崴脚等情况。

高、低足弓的人长时间运动、过度疲劳都可能导致跟腱炎、足底筋膜炎,甚至并发关节炎等。

足弓高低并不是天生的,新生儿的脚底完全是扁平的,在足弓发育过程中,如果没有得到充分的跑跳锻炼,足部就不会形成良好支撑。

走路时小腿发力不均衡,最终使多数低足弓的人表现为“内八字”和“X”型腿,鞋跟内侧易磨损;高弓足的人走路呈“外八字”和“O”型腿,鞋跟外侧易磨损。

一张纸判断足弓形状



生活中自测足弓高低的常见方法有2种。

足部水印自测法

取一张A4纸,平铺在地面上;双脚微微打湿,踩在纸上,印出脚型。然后双脚离开,通过留下的印记判断自己的脚型。



左为低足弓,中间为正常足弓,右为高足弓

可以看到,足底偏中间的位置有一块空白。正常情况下,空白部分的宽度应占整个足宽的2/3;如果<2/3,则为低足弓或扁平足;>2/3,则为高足弓。

手指检测法

双脚踏在地面,将手指从足的内侧塞入,正常足弓可以达到足底中部,若塞不进去则为扁平足,而高弓足几乎可以达到足外侧。

4件事让足弓更适配身体



对成年人而言,足弓虽已成型,但也可通过以下方法进行适当矫正或弥补。

脚趾抓毛巾

适用于扁平足,使足内在肌得到充分锻炼,减少髌膝踝的代偿作用。

将毛巾平铺于地面,单脚踩在毛巾上,用脚趾不断抓毛巾,注意脚跟不要抬起,有酸胀感后换另一只脚练习。

勾脚练习

适用于高弓足,可以牵伸到小腿后侧肌肉,增强行走时的稳定性。

勾脚时,脚尖最大限度勾起,脚跟往远蹬;绷脚时,脚腕伸展,脚背向上拱,脚尖向下压,与腿部尽量形成一条直线。

脚底滚网球

足弓高的人通常足底筋膜较紧,可通过滚网球适当放松。双脚交替踩在网球上,前后滚动。注意过程中要保持身体的稳定性。

选择合适的鞋

扁平足由于足弓缺少支撑力,在挑选鞋时应考虑鞋底带有支撑能力的鞋型;高弓足因缓冲效果差,应选择减震效果好的鞋。

此外,有些人认为高弓足适合弹跳,扁平足不适合任何运动,并没有这些说法,三届奥运短跑冠军尤塞恩·博尔特就是扁平足。

高、低足弓的人如果想要减少弹跳带来的不适,可选择游泳、骑自行车等,以减少足部与地面的接触。