

# 流行的德训鞋,怎么就成了“伤脚鞋”?

女子天天穿,疼痛难忍进医院,医生:长期穿窄头、挤脚鞋,容易加重足部畸形

大家都知道高跟鞋伤脚,所以不少人成为了平底鞋的忠实粉丝。

近年来,一股“德训鞋”潮流刮到了大街小巷。地铁里、商场中、校园内,随处可见它的身影。

这款鞋原本并不是为日常通勤设计的,却凭借极简复古、轻巧秀气的鞋型走红,成了很多人松弛感穿搭的刚需单品。

可最近,有人却因为这双好看的鞋,脚疼到影响走路,进了医院。



AI 制图。

## 第一批穿德训鞋的“受害者”出现了

应女士(化姓)今年 32 岁,天生脚型宽大、脚背偏高。她发现,当下流行的德训鞋,上脚后能在视觉上收窄脚型,让脚看起来更小。

为了穿搭美观,她网购来德训鞋,即便鞋子前脚掌偏挤,也坚持穿着,通勤、逛街都不离脚。

## 鞋子不全“背锅”,但窄鞋会持续“添乱”

“都说穿高跟鞋才容易得这种病,我一直穿平底鞋也中招了?”应女士百思不得其解。

对此,医生表示,过去踇外翻多与长期穿高跟鞋有关。如今德训鞋等窄版运动鞋、网红休闲鞋流行,鞋型过窄,导致不少常穿平底运动鞋的人也中招,临床上碰到不少此类患者。

正常的足部,大脚趾和第二足趾排列顺直,跖趾关节平整没有凸起。

## 出现这4个信号,就要小心了

踇外翻日常可以自查,如果足部出现下面这些情况,就要当心:

大脚趾根部关节凸起,穿鞋容易磨红、起茧;

大脚趾慢慢向旁边的脚趾歪斜,严重时甚至会压到第二脚趾;

走路、久站后前脚掌酸痛,休息后稍有缓解,反复出现;

一段时间后,她感到长时间走路后脚趾酸胀,以为只是劳累,休息便能缓解。

可久而久之,她的大脚趾根部凸起一块,疼痛感日渐加重,穿鞋子摩擦后局部还会发红,甚至影响正常行走。

疼痛难忍的她这才前往医院骨科就诊。经检查,确诊为踇外翻。

而踇外翻人群,大脚趾向外偏斜,关节内侧凸起,反复摩擦后容易红肿、疼痛。

医生表示,这种病一般是多因素共同造成的,足部畸形、遗传、先天脚型、韧带松弛、扁平足或是部分全身性疾病,都属于高危因素。

鞋子虽然并不是这种病的唯一病因,但如果长期穿窄头、挤脚鞋或是高跟鞋,容易诱发疼痛,加重足部畸形。

凸起部位反复发炎,一碰就疼,影响正常走路。

注意,不要把所有大脚趾根部疼痛全都简单归为踇外翻。如果脚趾根部凸起处短时间突然红肿、剧烈疼痛,甚至伴随发烧、伤口流脓渗液,一定要尽快就医。

(人民网、四川日报)

## 科普

## 确诊后要不要做手术

不少人查出踇外翻后,会网购分趾器、夜间矫正支具,希望靠器具把歪掉的脚趾掰回来。

医生解释,分趾器、夜间支具可以帮助减轻不适症状。但对于成年人来说,矫正器无法永久把骨骼复位。

不过,查出这种病,也不等于一定要做手术。如果没有明显疼痛感,穿鞋、走路都不受影响,可以优先保守处理。更换宽松合适的鞋子,搭配护垫、定制鞋垫调整足部受力。

只有经过规范保守治疗后,疼痛依旧持续,严重影响走路,才需要进一步评估手术。

(人民网)

## 提醒

## 平底鞋选错了,一样伤脚

**鞋底太软的鞋** 近些年,有“踩屎感”的鞋十分流行。这种鞋的鞋底柔软,虽然脚感舒适,但鞋底过软会导致脚底板缺乏支撑力,出现足弓塌陷。久而久之,很可能引起软组织损伤,造成足部疼痛,甚至向上影响到踝关节及膝关节的健康。

**鞋底太平的鞋** 天气暖和时,不少人会换上单薄透气的平底单鞋。虽然这类鞋很轻便,但太平的鞋底,同样会让足弓没有支撑。如果鞋底做得很薄,没有专门的缓冲层,减震功能也会很差。长期穿这种鞋,可能会诱发韧带炎症及足底筋膜炎。

**鞋底太厚的鞋** 厚底鞋有增高的效果,还能提高鞋子的减震能力,是不少人的最爱。但松糕鞋的前底后跟都又厚又平,就像是踩着高跷走路,容易扭伤脚踝。而且,松糕鞋垫高了脚部,会让身体的重心前移,改变人体的正常线条,导致膝关节过伸,会增加骨关节炎、髌骨软化的患病风险。

为帮大家挑选一双合脚的鞋子,医生给出选鞋核心要点,主要是记住四个字:宽、稳、合、换。

**宽:**鞋头预留充足空间。站立状态下,最长脚趾距离鞋头大约保留 1 厘米空隙,前脚掌不能被挤压。

**稳:**鞋底要有适度缓冲支撑,不能太薄太软,后跟包裹要紧,走路脚跟不容易晃动打滑。

**合:**选鞋不能只看尺码。建议下午、傍晚去试鞋,站立走几步感受,确认大脚趾根部不受挤压。新鞋一上脚就挤脚,不要抱有“穿久了就能撑大”的想法。

**换:**分场景穿鞋。长时间走路、久站,优先选宽鞋头、包裹稳定的鞋子;窄版秀气的时尚鞋,可以短时间穿搭,千万别用来长距离步行。

此外,买鞋最好选在下午 3 点到 4 点左右。经过一天活动,双脚会出现生理性肿胀,此时试穿合适的鞋,日常穿着通常更不容易挤脚。

(人民网、四川日报)

# 潇湘晨报分类信息

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>遗失声明</b><br>长沙赛搏电力器材有限公司(统一社会信用代码:91430111779047362J)遗失无印章编号公章一枚,声明作废。<br>●湖南好润智能输送设备有限公司遗失公章,编号43010510076237,声明作废。<br>●长沙三新智能门窗有限公司遗失财务专用章一枚,声明作废。<br>●衡南县江口镇龙力粉业加工 遗失 编号:湘小作坊0422000583 食品生产加工小作坊许可证副本作废。<br>●湖南金芒果信息科技有限公司遗失公章 43010310224305、财务章 43010310224307、合同章 43010310224306, 声明作废。<br>●湖南东球建材有限公司 遗失 公 章 一 枚, 编 号:43112710002478, 声明作废。<br>●桑植县利福塔镇舒家坪村经济合作社遗失开户许可证,核准号J5592000542202, 声明作废。<br>●湘潭融丰信息科技有限公司遗失公章4303000137352 声明作废<br>●长沙市望城区道教协会遗失长沙市望城区民政局2016年2月24日核发统一社会信用代码51430112MJJ653339F 社会团体法人登记证书正副本声明作废。<br>●湖南省很亮数金科技服务有限公司遗失公章43010510125008 财务章43010510125009 易立私章43010510125011 声明作废。<br>●湖南铭发装饰工程有限公司(统一社会信用代码91430400MA4L30XLI1)遗失2019年12月3日核发营业执照副本,声明作废 | <b>遗失声明</b><br>中信保诚人寿保险有限公司湖南省分公司以下展业证遗失,展业证号码:02003643000080002019000276、00003243000000002020002531、00003243000000002019001628、00003243000000002020000038、0000324300000000202000592、0000324300000000202000138, 声明作废<br><b>拍卖公告</b><br>受委托,我公司定于2026年9月29日10时在湖南省(株洲市)国有资产资源交易平台拍卖株洲市天元区滨江南路湘江风光带天元大桥下的房屋、场地及天元区湘江风光带天元大桥河西侧沙滩广场的场地五年租赁权,总出租面积约3672.5㎡,租赁用途:建设低空主题乐园飞行营地项目,起拍价:142740元/年。拍卖公告之日起至拍卖日前看样及报名,咨询0731-28417878。<br><b>株洲拍卖有限公司 变卖公告(第一次)</b><br>受托,本公司将于2026年9月29日10时在国家税务总局常德市鼎城区税务局3楼会议室依法对位于常德市鼎城区西站路与永丰路中梁·滨江首府3期39#联排别墅1单元102号、103号住宅(建筑面积均为164.96㎡,参考价均为44.90万元,保证金每套5万元)进行公开变卖,报名截止日期2026年9月27日17时。即日起至2026年9月27日,在标的所在地展示。详询:刘先生18073168739<br><b>湖南物源拍卖有限公司</b> | <b>股东会议通知</b><br>湖南信达南方贸易有限公司定于2026年10月8日上午9时在 公司会议室召开股东会。本次会议将审议以下事项:办理公司注销事宜,请股东接到通知后按时参会。若未按时参会,视为自动放弃表决权。特此通知。联系人:刘兰香 15111101816<br><b>南县水利工程建设管理中心 南县西北部灌溉水源补偿工程(一期)环境影响评价第二次信息公示</b><br>根据《环境影响评价公众参与办法》,对南县西北部灌溉水源补偿工程(一期)环境影响评价进行第二次信息公示。征求意见稿和公众参与意见表网络链接:https://gongshi.qsyhbge.com/h5public-detail?id=543271,公众可自2026年9月16日至2026年9月29日采取电话或信函方式反馈意见。刘总,18711759656、南县南洲东路352号。<br>●长沙豪英教育咨询有限公司遗失长沙市天心区市场监督管理局2021年1月25日核发统一社会信用代码91430103MA4L66D641 营业执照正本,声明作废<br>●桑植县官地坪镇林家堡村股份经济合作社遗失财务专用章,编码:4308220017290, 声明作废<br>●湖南风雷教育咨询有限公司遗失湖南湘江新区管理委员会2018年03月29日核发91430100MA4LAWB130营业执照正本,声明作废<br>●湖南顺事运输有限公司遗失财务章43011110040820、罗红玲私章43011110040822, 声明作废 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|