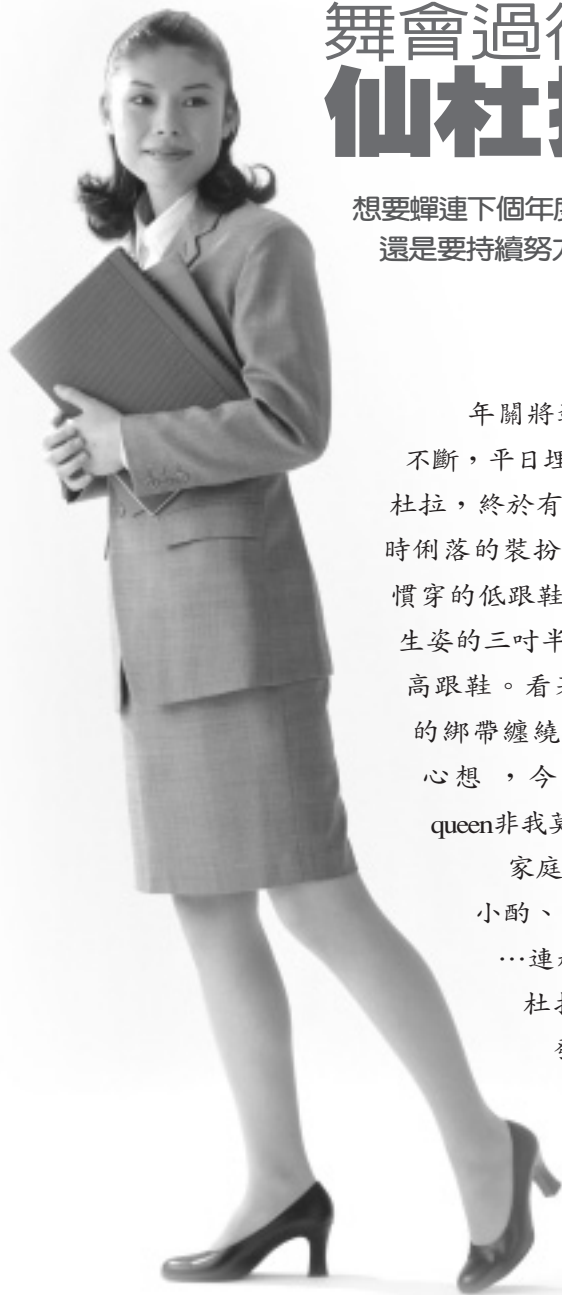


文／蔡世瑩 國泰醫院物理治療師

舞會過後， 仙杜拉的美麗與哀愁

想要蟬連下個年度的party queen，
還是要持續努力保持美麗和運動。



年關將近，聚餐的邀約不斷，平日埋首於工作的仙杜拉，終於有機會一改平時俐落的裝扮，脫下每日慣穿的低跟鞋；登上搖曳生姿的三吋半、細帶細跟高跟鞋。看著鏡中纖細的綁帶纏繞的足踝，心想，今晚的party queen非我莫屬了吧！

家庭聚餐、朋友小酌、通宵舞會…
…連趕三場，仙杜拉的大腳趾

發麻、前腳掌

發痛發脹、腳上的繫帶快磨出水泡的刺痛、小腿酸痛、腰也直不起

來了。甩掉水晶高

跟鞋，仙杜拉不想讓王子看到如此狼狽的自己，決定叫黃色南瓜計程車逃回家了。

高跟鞋一直是女性甜蜜的毒藥，即便了解它百害而無一益；尤其是對足部與腰部的傷害，重要場合還是忍不住穿上它展現優美的儀態。要能像國際標準舞老師一樣足蹬高跟鞋保持整晚的美姿美儀，需要有強健的肌力與肌耐力，包括了：腹肌、背肌、臀部、腿部、足踝及腳掌肌肉。足夠的柔軟度，包括了：腰部、髖部前側、大小腿後側肌肉柔軟度要夠好。

一雙穩定度良好的高跟鞋：鞋子本身要平



穩，放在地上不能歪斜、包腳和踝部有交叉繫帶的鞋子絕對比只有腳板上一條細細的橫帶要穩，鞋子的皮質或設計要容許前腳掌擴大又不能鬆脫向前滑。

像仙杜拉一樣的上班族，平常缺少背、腹肌和下肢肌力的訓練，臨時要練瑜珈或是彼拉提姿已經來不及抱佛腳了。只能在聚會及舞

會中盡量減少連續站立的時間，隨時找機會小坐一下，或是到化妝室拉拉筋、按摩小腿和足部。

回到家後的保養更是不可缺少！溫水泡腳後，自己做輕柔舒緩足部按摩：用手彎曲腳趾、拱起腳掌、扳開腳掌伸展足底筋膜，小腿拉筋與按揉，大腿後側肌肉伸展，髖部前側與大腿前側肌肉伸展，彎起雙腳伸展背部肌肉。

舒緩了一晚受盡折磨的雙腳，仙杜拉爲了下星期年終尾牙，和從年初就已經接到手軟的喜帖，決定小小的挪用一點年終獎金買一雙今年流行的復古款繫帶圓頭美麗珍鞋(腳踝有繫帶的有跟娃娃鞋)，並且想到自己因爲久站會出現的下背酸痛，星期一就去請教她的物理治療師朋友關於背痛的運動建議，想要蟬連下個年度的party queen，還是要持續努力保持美麗和運動。

