

爆火的洞洞鞋，你穿对了吗？

台州市立医院 2024年08月08日 14:49 浙江



洞洞鞋，以其轻巧、透气和多彩的设计和舒适性迅速走红，成为夏日街头的一道亮丽风景。



感谢医院美小护供图

从质疑洞洞鞋，到理解洞洞鞋，再到加入洞洞鞋，相对普通拖鞋，不少人为它的凉快透气，舒适百搭买单，成为夏日里的最爱穿搭，“踩屎感”、“无痛增高”等时尚元素

更是让洞洞鞋成为不少爱美人士的心头好。然而，这种看似无害的时尚选择背后隐藏着一些对足部健康的威胁。

洞洞鞋的足部健康隐患

台州市立医院骨科门诊近期接诊了一些因穿鞋不当导致脚痛的患者，小美就是其中之一。

前不久小美看中了一款美丽时尚的洞洞鞋，再加上近期天气炎热，不论是日常出行还是逛街游玩，小美总爱穿着这双新买的洞洞鞋。穿的时间一久，小美感觉脚就不舒服，进而发展成疼痛，走路都疼的她赶紧来医院。

骨科副主任医师郑鑫解释说洞洞鞋鞋底柔软，鞋码偏大，行走的时候不能给脚提供足够的支撑和保护，走多了就容易引起脚底疲劳，甚至是脚踝的疼痛。听从医生建议，小美更换了合脚的运动鞋，脚痛的症状慢慢得到了缓解。

洞洞鞋背后的健康隐患

1 缺乏足部支撑

洞洞鞋的材质通常较为柔软，**缺乏足够的足弓支撑**。长期穿着可能导致足部疲劳甚至疼痛。

尤其是儿童，足弓尚在发育，长期穿洞洞鞋不利于足弓的发育，引发扁平足、X型腿等下肢健康问题。

2 增加崴脚和跌倒风险

洞洞鞋鞋底比较厚且软，遇到地面不平整或者下楼梯时很容易崴脚。此外部分洞洞鞋的鞋底是弧度明显的半球形，穿上这样的厚底洞洞鞋让踝关节稳定性减弱，增加崴脚的风险。

洞洞鞋的防滑性能相对较差，尤其在湿滑的表面上，穿着洞洞鞋行走时容易滑倒。

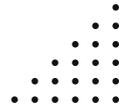
此外，洞洞鞋的设计和材质容易被扶梯“咬住”，导致意外受伤。

3 材质过敏

部分人对洞洞鞋的塑料材质可能产生过敏反应，出现皮肤红肿、瘙痒等症状。

4 细菌滋生

虽然洞洞鞋设计有通风孔，但在潮湿环境中，这些孔洞可能成为细菌和真菌滋生的温床，增加足部感染的风险，容易诱发脚气。



如何穿洞洞鞋更安全

01 选择合适的尺寸

穿着合适尺寸的洞洞鞋可以减少足部不适和受伤的风险。

02 考虑足部支撑

如果已经确诊有足部问题，那么应该选择带有足弓支撑的洞洞鞋款式，或使用专门的鞋垫来提供额外支撑。

另外，选择洞洞鞋时不要过度追求所谓的“踩屎感”。

03 注意穿着场合

避免在需要良好防滑性能的场所穿着洞洞鞋，如浴室、厨房或工作环境中存在滑倒风险的地方。

04 定期清洁

定期清洁洞洞鞋，以减少细菌和真菌的滋生，保持足部卫生。

05 适度穿着

不要长时间连续穿着洞洞鞋，适时更换其他类型的鞋子，以减轻对足部的压力。



summary

医生提醒：

洞洞鞋虽然提供了便利和舒适，但长期穿着可能对足部健康产生不利影响。了解这些潜在的健康问题，并采取适当的预防措施，可以帮助我们在享受洞洞鞋带来的舒适同时，保护我们的足部健康。



选择鞋类时，健康和舒适永远是首要考虑的因素。



供稿 | 骨科 郑鑫
 编辑排版 | 宣传统战部
 审核 | 郑文标 李皖生



扫码关注
 台州市立医院
 微信公众号





台州市立医院
台州学院附属市立医院

扫码关注
台州市立医院眼科中心
微信公众号

