
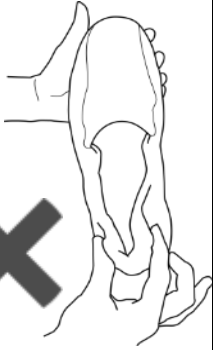

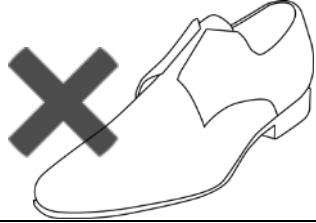




# 如何为关节炎患者选择合适的鞋子

## How to Choose Shoes for Arthritis

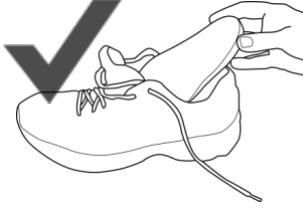
好:	差:
<p>→ 给脚留出空间</p> 	<p>→ 行走时，脚趾不应受到挤压或触碰到鞋尖</p> 
<p>→ 选鞋底较硬的鞋子。</p> 	<p>→ 避震鞋不错，但不应该太容易弯曲！</p> 
<p>→ 如果您的脚前端疼痛，弧形底（前端上翘）会有帮助。</p> 	<p>→ 如果您平衡不佳，请向医疗团队寻求建议</p> 

好:	差:
<p>→ 稳固避震的踝杯能让脚踝处于稳定的位置。</p> 	<p>→ 行走时，脚踝不应向前滑动或上下滑动</p> 
<p>→ 鞋帮采用柔软舒适的材料</p> 	<p>→ 脚趾的顶部或两侧不应该有压力</p> 
<p>→ 低跟，高度为 1/2" - 1 1/2"</p> 	

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

此资料不能取代医务人员向您提供的建议。

经 OASIS 和 Mary Pack 关节炎计划许可可改编。图片经温哥华沿岸卫生局许可可使用

好:	差:
<ul style="list-style-type: none"><li>→ 柔软舒适的鞋垫</li><li>→ 如果您穿矫正鞋垫, 要选能取下鞋垫的鞋子。</li></ul>	

### 如何□□鞋子

- 下午□穿鞋子; 白天您的脚可能会□□。
- 站立□□量双脚的□度和□度。鞋子的尺□只能起参考作用, 合脚更重要。
- 要穿着您打算穿的袜子和□正鞋垫□穿鞋子。
- 在店里走几分□, 看看是否舒适与合脚。在不同的地面上□走, 如地毯、瓷□和混凝土。
- □鞋的商店能让您在室内□穿新鞋几天, 必要□可以退□。
- 如果您的脚很疼, 您可能□需要室内穿的鞋。
- 关□炎治□□可以提供一份商店名□及好的鞋子品牌。

\* 至少一年□一次鞋子, 如果您□常穿的□, 更□□率□□更高。

### 鞋□推荐/□方:

- |                               |                                  |
|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 超□   | <input type="checkbox"/> 能放入□正鞋垫 |
| <input type="checkbox"/> 超深   | <input type="checkbox"/> 硬鞋底     |
| <input type="checkbox"/> 中性   | <input type="checkbox"/> 弧形底     |
| <input type="checkbox"/> 步□控制 | <input type="checkbox"/> 其他      |
| <input type="checkbox"/> 系鞋□  | _____                            |
| <input type="checkbox"/> 尼□搭扣 | _____                            |

Adapted content from (IVA-43) and images used with permission from Vancouver Coastal Health

[www.fraserhealth.ca](http://www.fraserhealth.ca)

此资料不能取代医务人员向您提供的建议。

经 OASIS 和 Mary Pack 关节炎计划许可改编。图片经温哥华沿岸卫生局许可使用