



患者及照护者教育

如何选择安全的鞋子以防止跌倒

本信息介绍了如何通过穿安全的鞋子来防止跌倒。

关于穿鞋安全

所穿鞋子会影响您的舒适度和安全性。穿着不安全的鞋子会让您更容易跌倒和受伤。即使是在家中，您也应始终穿着安全的鞋子，以帮助防止跌倒。

什么是安全的鞋子？

安全的鞋子是指合脚、舒适且完好的鞋子。安全的鞋子还具有防止跌倒的功能（见图 1）。

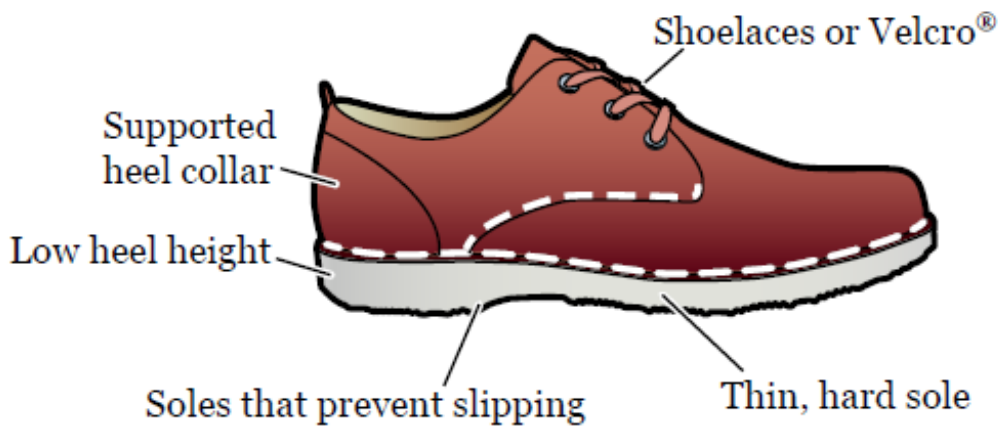


图 1. 安全鞋子的示意图

安全的鞋子具有以下特点：

- 鞋跟等于或低于 1 英寸（1.6 厘米）。
- 鞋子采用闭合形式，可以与脚部保持贴合（如鞋带或 Velcro®）。
- 薄硬鞋底。
- 防滑鞋底。

- 加支撑的鞋领，可稳固抓紧脚跟。

什么是不安全的鞋子？

不安全的鞋子是指不合身、不适或状况不佳的鞋子。不安全的鞋子具有以下特点：

- 鞋跟高于 1 英寸（1.6 厘米）。
- 无法将脚固定在鞋内（如防滑鞋、拖鞋、木屐或人字拖）。
- 鞋底过软或过厚。
- 鞋底湿滑或磨损。

穿脱鞋的小技巧

如果穿脱鞋时遇到困难，不妨试试下面的小技巧：

- **使用鞋拔。** 如果您的手无法伸到脚下，可以使用带长柄的鞋拔来帮助穿鞋（见图 2）。您可以从零售药店购买（比如 CVS 或 Walgreen），或从亚马逊等在线零售商处购买。
- **使用弹力鞋带。** 这是一种带有弹性的鞋带。可以让您直接穿脱鞋子，因此您不必系上或解开鞋带。
- **穿带有魔术贴的鞋子。** 魔术贴比鞋带更容易系紧在脚上。



图 2. 使用鞋拔

如果您因为双脚肿胀而难以穿脱鞋子：

- 请向医疗保健提供者咨询治疗方案，包括针对水肿（腿部肿胀）的物理治疗方法。
- 穿使用魔术贴固定的宽鞋。

不能穿鞋时应该如何处理

如果您出现脚部疼痛且不能穿鞋，请咨询您的医疗保健提供者。他们会将您转诊至足科医生。足科医生可向您推荐矫形器（为脚部提供额外支撑的鞋垫）。他们还可能为您提供足弓支撑，让您在穿鞋时感觉更舒适。

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

How to Choose Safe Shoes to Prevent Falling - Last updated on March 29, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利