

毅行者的足部護理

李慧瑩女士

毅行者的常見逐步問題

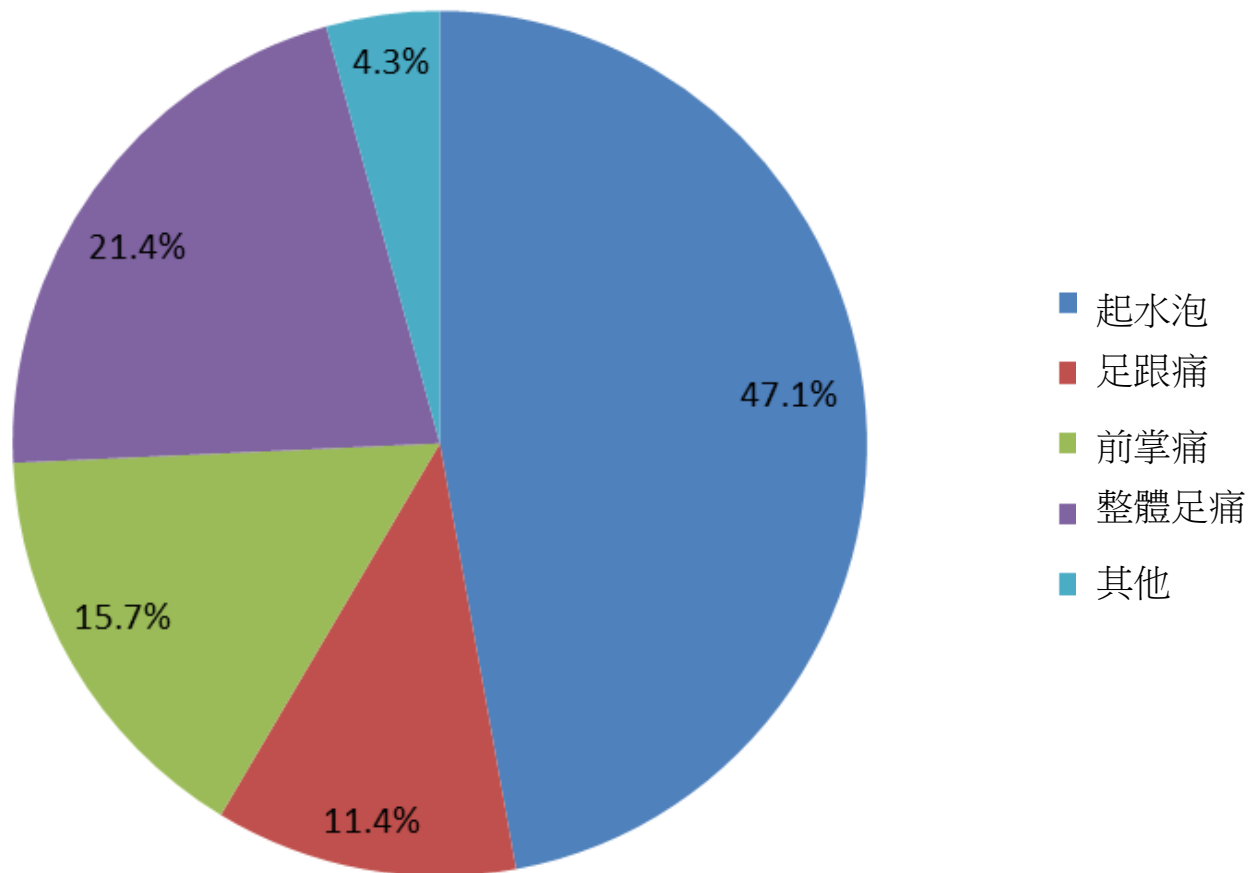
- 水泡
- 足痛
- 足踝扭傷
- 黑指甲



毅行者比賽前的預備

How to hike with happy feet







What you need...

Boots, insoles, liner socks, outer sock, foot powder



合適的鞋具：

遠足靴子或越野跑鞋最佳：

- 在比賽前，要做遠足訓練，最少10x5公里的操練。
- 在比賽時不要穿着全新的運動鞋。
- 要多帶備一雙鞋子，當感到所穿的鞋子令足部不適，便要替換。
- 鞋子必須能於大腳趾關節位置輕易屈曲。
- 鞋跟必須堅固，不能輕易用手擠壓扁。
- 鞋底要能承拓足部，不能輕易扭曲。
- 鞋頭要有合適前腳掌的闊度，不能太狹窄或太闊。
- 不要買頂腳趾鞋，鞋頭要離開腳趾大約 1-1.5 厘米。尤其在下山的路程，腳會向前冲，鞋頭要有足夠空間緩冲。
- 穿上襪子後，腳趾要能在鞋內郁動。



鞋墊



- 要夠厚，用有避震功能的物料如EVA或記憶棉最好。
- 鞋墊跟杯要夠深，3D形狀的全墊，能幫助步伐提升及穩定足部在合適的位置。
- 如果閣下已經穿著矯型鞋墊，最好先諮詢你的足病診療師是否適合毅行者活動。

綁鞋帶技巧

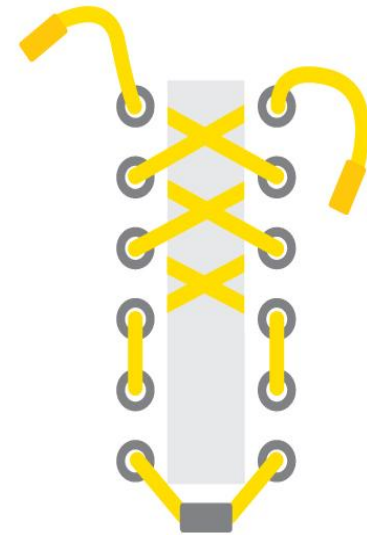
穩定足部綁法

<https://youtu.be/SOE28brAcEc?t=36>

鎖定足部綁法

<https://youtu.be/LXjOLWgWq9k>

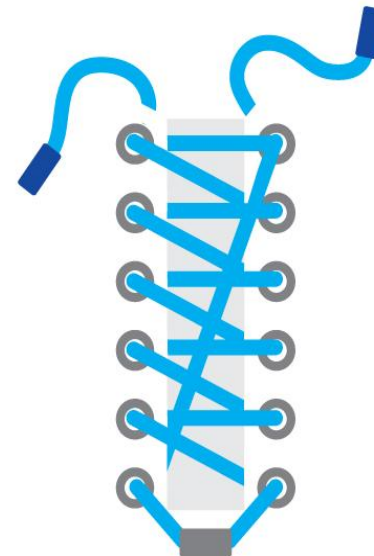
WIDE FOREFOOT



SOLUTION:

Leave
Some
Space

BLACK TOENAILS | TOE PAIN



SOLUTION:

Get
Your Shoe
OFF
Your Toe

一層或兩層襪子？

SOCK CONDITION		BLISTER INCIDENCE	SEVERE BLISTER INCIDENCE
Single sock	Standard military socks (wool-cotton-nylon-Spandex combination)	69%	24%
Double sock arrangement 1	Standard military boot sock plus a thin polyester inner sock	77%	9%
Double sock arrangement 2	Very thick, dense, prototype outer sock (wool-polypropylene combination) plus the same thin polyester inner sock as group 2	40%	11%

Knapik JJ, Hamlet MP, Thompson KJ and Jones BH. 1996(A). Influence of boot-sock systems on frequency and severity of foot blisters. *Military Medicine*. 161(10): 594-598.

襪子套及襪子

- A) 要有吸濕排汗，減少摩擦的功能，以減低皮膚起泡的情況。招牌上印有 Coolmax, Dri-fit或 moisture-wicking 。如人造纖維混紡羊毛。
- B) 穿薄襪子套加高質量的厚襪子。
- C) 不要穿棉襪，棉質會將濕氣保持在皮膚上，令摩擦增加，容易起水泡。
- D) 多預備幾對襪子套。皮膚過分潮濕會令皮膚發脹，很容易擦傷。

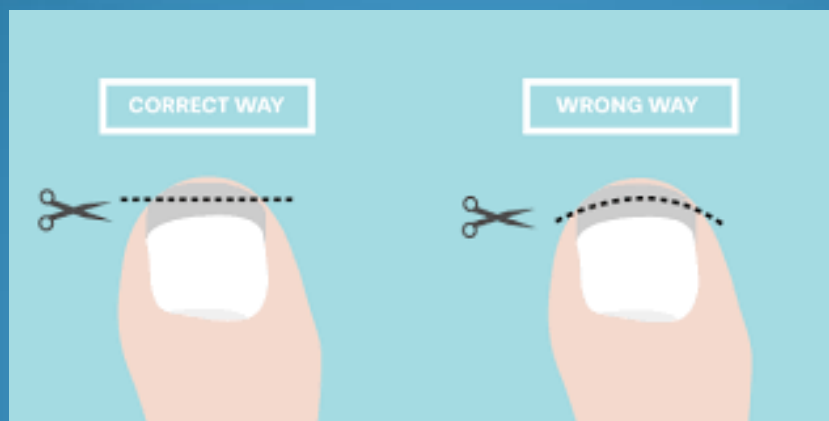


行山枴杖

Research has shown that trekking poles reduce the risk of lower limb injuries especially going down the mountain. It was also mentioned that in another study, 71% of ankle injuries were sustained by walkers not using a pole during the descent. It is worthwhile to use some poles for this long walk.

指甲和厚繭護理

在比賽前約七至十天，要剪指甲及磨薄腳上的厚皮。



足部急救用品



- 一卷護足膠布
- 幾篇保護膠貼
- 消毒抹布
- 不粘貼皮膚敷料
- 消毒棉棒
- 醫生膠紙

準備比賽

- 強化下肢運動
- 脫下鞋子休息和換襪子套
- 用爽身粉，潤膚膏，用膠布貼保護腳的敏感部份
- 使用肌肉酸痛舒緩軟膏

跨部門商防蚊措施 蚊傳 病未來兩月威脅增

跨部門商防蚊措施 蚊傳病未來兩月威脅增

2016年08月12日

衛生署及食環署在跨部門會議上，審視未來兩個月的蚊傳疾病風險，呼籲市民做好防蚊。



產品	萬寧售價	DEET成份	效能	其他效能	有效小時
殺牠死護膚蚊怕水	\$39.9	6%	驅蚊、跳蚤、蒼蠅	具天然保濕護膚精華	6
萬寧驅蚊蟲貼24片裝	\$35.9	不含DEET	驅蚊、蟲	NA	8
尚護健驅蚊貼12片	\$29.9	不含DEET	驅蚊、蠓、蚤、蟻	預防日本腦炎、寨卡病毒	24
歐護防蚊液	\$49.9	25%	驅蚊、壁蝨、蠓、蚋、沙蚤	NA	8
歐護天然蘆薈防蚊液	\$42.9	7%	防蚊	NA	2
驅蚊滴成人配方	\$99.8	30%	防蚊、蟬	NA	7
驅蚊滴幼兒配方	\$108.8	不含DEET(含Picaridin 25%)	防蚊、蟬	NA	12
珮氏驅蚊爽滾珠	\$49	不含DEET(含10%歐洲野紅茄提取物IBI-24610)	驅蚊蟲	止痕、水泡、疙瘩	12
3M Ultrathon 驅蚊膏2安士	\$51.9	34.34%	驅蚊、蠓、恙蟎、鹿蜱、跳蚤、螫蠅	防水濺、防雨、防汗	12

Thank you and Enjoy!

