

一切都源于走路时脚趾一个微小的动作:穿着人字拖时,人们会担心鞋飞脱出去,因此走路时下意识地弯曲起脚趾以抵住鞋底。弯曲脚趾抵紧鞋底这种动作,会过度使用跖筋膜和从脚趾到脚跟的结缔组织,因而导致脚底、脚后跟的炎症以至于髌关节、脊背的疼痛。