

特徴	詳細	具体例
運動不足	足首を使う機会が少ないとアキレス腱が柔軟性を失いやすい	<ul style="list-style-type: none"> ・ デスクワーク中心の生活で長時間座りっぱなし ・ 1日の歩数が少ない
過剰な負荷	急激な運動や偏った動作の繰り返しがアキレス腱に負担をかける	<ul style="list-style-type: none"> ・ ランニングやジャンプの多いスポーツ ・ 運動前後のストレッチ不足
加齢	コラーゲン繊維の硬化や運動量の減少によりアキレス腱の弾力性が低下	<ul style="list-style-type: none"> ・ 中高年以降で特に運動習慣が少ない
靴や姿勢の影響	ヒールの高い靴や姿勢の悪さがアキレス腱を短縮させる	<ul style="list-style-type: none"> ・ ヒールを日常的に履く女性 ・ 猫背や悪い歩行姿勢
身体の柔軟性	身体が硬いとアキレス腱も硬くなりやすい	<ul style="list-style-type: none"> ・ 普段からストレッチをしない ・ 以前から体が全体が硬い ・ がに股歩行
ケガの既往	アキレス腱炎や捻挫の後遺症により足首周囲の器質的な異常がある	<ul style="list-style-type: none"> ・ アキレス腱炎や捻挫を経験したことがある ・ 足首を骨折したことがある
生活環境の影響	日常生活の中で足首の使用頻度が減少すると固くなりやすい	<ul style="list-style-type: none"> ・ 床上の生活が減り、しゃがみ込みの頻度が減少