





# Les 2: Wat veroorzaakt teveel pijn?



Teveel pijn wordt veroorzaakt  
wanneer zenuwen in het lichaam  
overgevoelig worden.



Zenuwen kunnen gevoeliger worden omdat zenuwen de mogelijkheid hebben om te veranderen...



Zenuwen die gevoeliger worden  
gaan gemakkelijker aan.



Een voorbeeld: normaal is het zo  
dat meedoen met gymlessen geen  
pijn doet, toch?



Maar wanneer zenuwen gevoeliger worden kan het zo zijn dat je na 5 minuten basketbal als pijn voelt en niet meer mee kunt doen aan dit leuke spel.



Overgevoelige zenuwen kun je  
eigenlijk gewoon meten, zodat we  
het zeker weten!





Dus een teveel aan pijn voelen zit  
niet 'tussen je oren'.





Teveel aan pijn voelen betekent dat je zenuwen te gevoelig zijn geworden en gemakkelijk aan gaan.



Hoe komt het nou dat het lichaam zenuwen te gevoelig laat worden?



Na een blessure of ziekte wil het  
lichaam dat beschadigde gebied  
beschermen om het te laten  
genezen...handig toch!



Het lichaam laat chemische stoffen  
vrij die de zenuwen gevoelig  
maken.



Hierdoor krijgen we eerder pijn  
waardoor we extra voorzichtig  
worden met het lichaamsdeel dat  
beschadigd is.



Hartstikke handig en die  
gevoeligheid houdt een paar  
weken aan.....en dan hoort de  
gevoeligheid te verdwijnen.



Maar soms kan het mis gaan en  
houdt de overgevoeligheid te lang  
aan.







Er terwijl de overgevoeligheid van de zenuwen alleen in het beschadigde gebied zou moeten zitten.....verspreid deze gevoeligheid zich naar andere delen van het lijf.



Het goede nieuws is dat de overgevoeligheid van zenuwen ook kan veranderen en dat de zenuwen weer minder gevoelig kunnen worden.



En geloof het of niet.....dat kun  
jij zelf doen!!!