





# Les 5: Pijn is gek!



Soms doen kleine verwondingen  
meer pijn dan grote wonden.  
Stappen in een punaise kan heel  
erg zeer doen!





Hoe kan het dat een stap in een  
punaise minder pijn doet  
wanneer je weg rent voor de  
hond?



Het brein kan veel stofjes vrijgeven die de pijn kunnen beïnvloeden. Die stofjes blokkeren de zenuw impulsen.



Het brein wil niet lastig door  
kleine pijntjes zoals de punaise  
wanneer je aan het vluchten bent  
voor de hond van de burens.



Het brein activeert een systeem dat de pijn dempt in de voet. Dan kun je wegrekken voor de hond.





Dat systeem heet pijn-remmend systeem. Dit werkt vanuit het brein en pijn-remmende chemische stoffen komen voor in het hele lijf.





Dat pijn-remmende systeem kun je leren aanzetten waardoor de pijn die je al langere tijd voelt minder sterk wordt.