

PIJN BETER BEGRIJPEN

1

Pijn is een soort
brandalarm. Het wijst
ons op mogelijk gevaar
voor ons lichaam.



Het klinkt misschien
vreemd, maar pijn
is dus in de meeste
gevallen goed voor ons.



Pijn laat weten wanneer
u gebeten wordt door
een hond.



Of wanneer uw hand een
hete pan raakt, zodat u
actie onderneemt.



An anatomical illustration of the human nervous system, showing the brain, spinal cord, and a dense network of peripheral nerves. The nerves are depicted as glowing magenta lines against a dark blue background. A semi-transparent grey box with rounded corners is positioned over the upper right portion of the image, containing text in a dark red font.

leder mens heeft een
pijnsysteem...

A close-up photograph of a pregnant woman's bare midsection. Two hands are gently cupping her belly from the sides. The woman is wearing a white t-shirt and a pink maternity band. In the top right corner, there is a semi-transparent pink rounded rectangle containing white text.

... zoals ieder mens ook
een spijsverterings-
systeem heeft.

A person is shown from the waist down, wearing a grey t-shirt and dark shorts. They are holding their lower back with both hands, and a red, glowing area indicates pain in the lower abdominal region. In the background, a white toilet is visible in a bathroom with green patterned tiles.

Het spijsverteringssysteem heeft ook momenten waarop het u probeert te beschermen: bijvoorbeeld diarree bij verkeerd eten.

A close-up photograph of a person's arm and hand. The arm is wrapped in a white, elastic bandage. The hand is visible, with fingers slightly curled. The background is blurred, showing more of the person's arm and hand. The text is overlaid on the right side of the image.

Zo beschermt het pijn-
systeem u ook bij een
blessure of ziekte.



Het pijnsysteem maakt chemische stoffen vrij die het pijnlijke lichaamsdeel gevoeliger maken voor pijn.

A close-up, side-view photograph of a person's arm and hand holding a silver metal crutch. The person is wearing a red and blue plaid shirt and dark blue trousers. The background is a blurred hospital hallway with yellow walls, white ceiling lights, and a blue hospital bed in the distance.

Daardoor bent u extra
voorzichtig met het
aangedane lichaamsdeel.



Dit is heel normaal en
hoort binnen enkele weken
weer te verdwijnen.

An anatomical illustration of the human nervous system. The central nervous system, including the brain and spinal cord, is highlighted in a bright yellow-orange color. The spinal cord runs vertically down the center of the image. Numerous peripheral nerves, shown as thin, branching lines, extend from the spinal cord to the rest of the body. These nerves are colored in shades of purple and magenta. The background is a dark blue, and the overall image has a glowing, ethereal quality.

Maar het pijnsysteem kan
ook overgevoelig worden en
te veel pijn aanmaken.

Het pijnsysteem gaat
dan te gemakkelijk 'aan'.



A large, close-up image of a blue bowling ball. The ball is positioned on the left side of the frame, with its three finger holes clearly visible. The surface of the ball has a textured, slightly grainy appearance. A semi-transparent blue rectangular box with rounded corners is overlaid on the right side of the ball, containing white text.

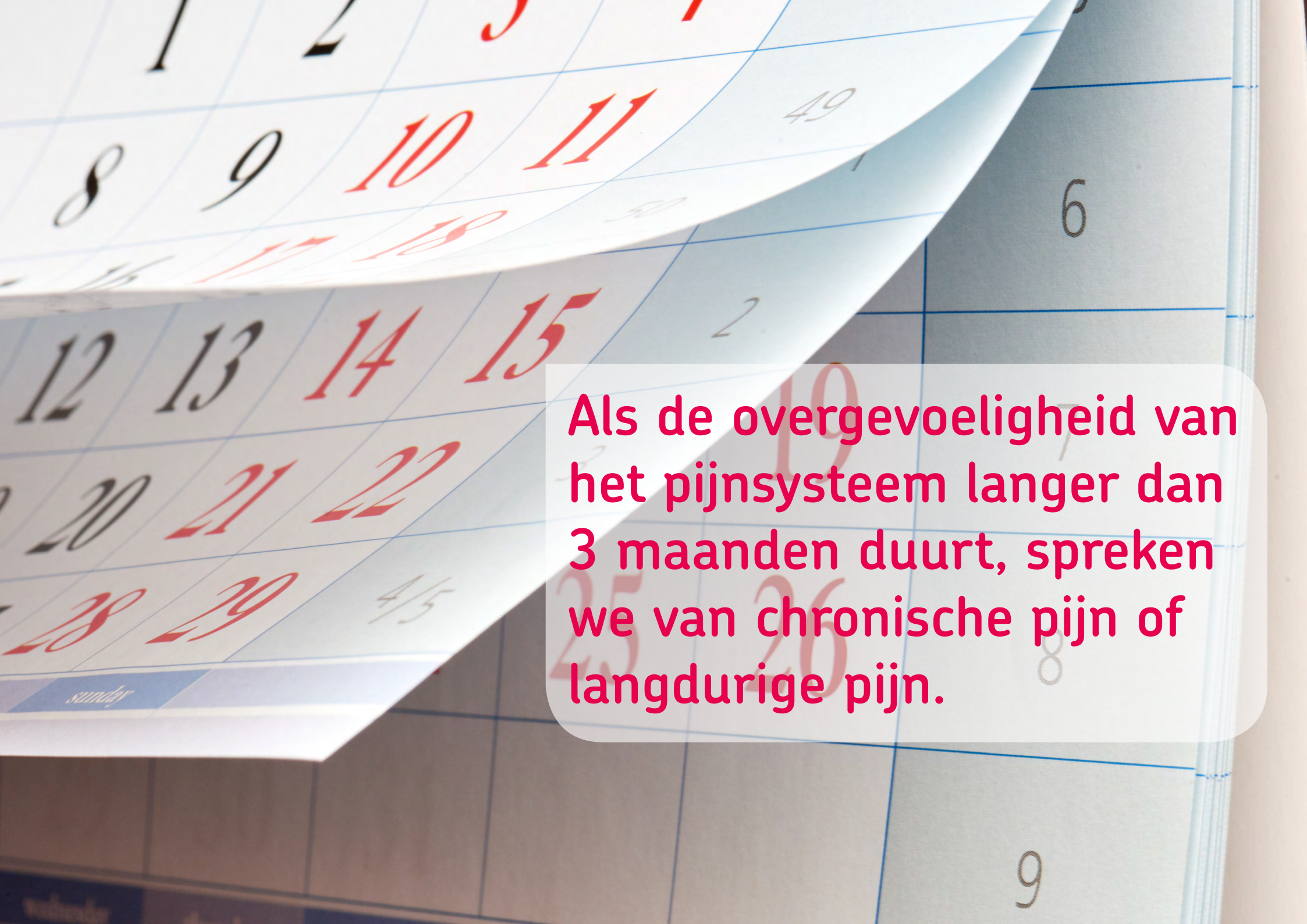
Een voorbeeld: als er een
bowlingbal op uw voet valt,
voelt u pijn.

A close-up photograph of a human hand, palm up, holding a small, white, spherical pingpong ball. The hand is light-skinned and the background is plain white. A semi-transparent dark grey box with rounded corners is positioned in the lower right area of the image, containing white text.

Maar als het pijnsysteem
verstoord is, kunt u zelfs pijn
voelen als er een pingpong-
balletje op uw voet valt.

Langdurige spanning of ingrijpende levensgebeurtenissen kunnen het pijnsysteem ook actief maken.





Als de overgevoeligheid van het pijnsysteem langer dan 3 maanden duurt, spreken we van chronische pijn of langdurige pijn.

De arts spreekt dan misschien van chronische pijnen, of van fibromyalgie, lage rugpijn, nek- en schouderklachten, pijnklachten na een ongeval, pijnklachten in spier- en peesweefsel.





Het goede nieuws is dat de overgevoeligheid van het pijnsysteem ook weer kan afnemen.