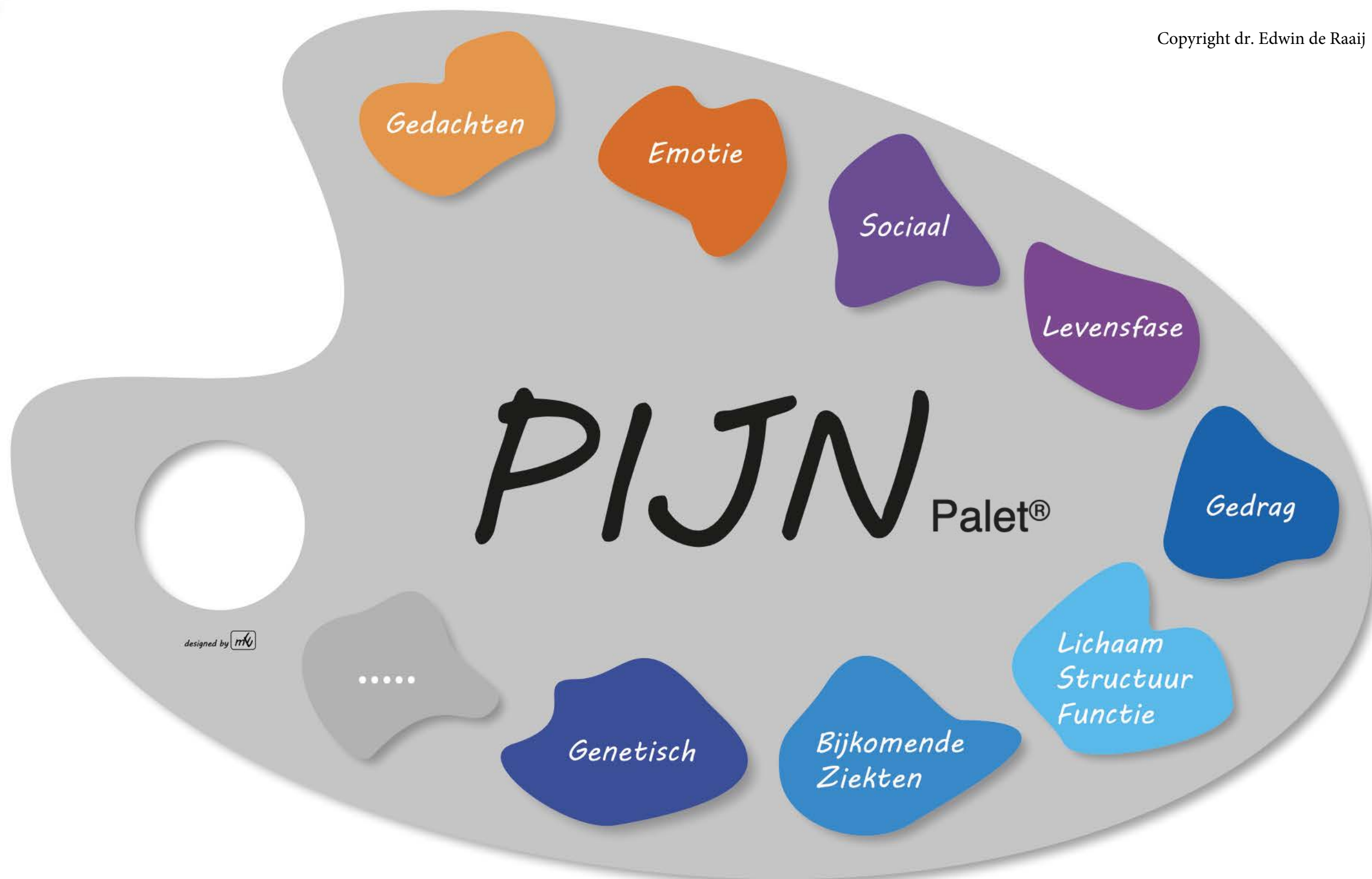




VOORBEELDEN DIE PIJN KUNNEN BEÏNVLOEDEN

Gedachten

- Bewegen met pijn is niet goed
- Het gaat nooit meer over
- Er is iets kapot in mijn lichaam
- Ik kan er zelf niets aan doen
-

Emotie

- Ik maak me zorgen
- Voel me onzeker als ik beweeg
- Ik twijfel erg of het nog goed komt
- Ik ben bang om te bewegen
-

Sociaal

- De werkdruk is hoog
- Ik heb geen tijd om te sporten
- Er is geen sociaal vangnet
- Ik ben mantelzorger
-

Levensfase

- Ervaringen met pijn vanuit opvoeding
- Periode met fysiek / mentaal trauma
- Verminderd aanpassingsvermogen
- Afhankelijkheid
-

Gedrag

- Te weinig beweging
- Geen grenzen stellen en bewaken
- Dat heb ik altijd zo gedaan
- Niemand teleurstellen
-

Lichaam Structuur Functie

- Vermindering van kracht
- Beperkt in beweging
- Gespannenheid van spieren
- Weefselschade
-

Bijkomende Ziekten

- Steunweefsel aandoeningen
- Immuunsysteem aandoeningen
- Overgevoeligheid voor prikkels
- Mentale klachten
-

Genetisch

- Overgevoeligheid voor prikkels
- Vermogen om te leren
- Pijngevoeligheid
-