



CHRONISCHE PIJN

— TEMMEN —

*Je lichaam werkt niet tegen je.
Het probeert je te **beschermen**.*

Ontdek waarom je lichaam blijft beschermen
en hoe je weer vooruit kunt.

Moving Lifestyle

KWALITEIT IN VITALITEIT

Je lichaam werkt niet tegen je

Misschien herken je dit:

- Je klachten blijven terugkomen.
- Je probeert te blijven bewegen.
- Je doet oefeningen, behandelingen of trainingen.

Soms gaat het even beter.

Maar nooit echt blijvend.

Langzaam ontstaat twijfel.

Ligt het aan mijn lichaam?

Doe ik iets verkeerd?

Moet ik gewoon doorzetten?

*Wat als je lichaam je niet tegenwerkt ...maar je probeert te **beschermen**?*

Chronische pijn betekent meestal niet dat er iets stuk is.

Vaak betekent het dat je lichaam zich **onveilig** voelt.

En zolang je systeem in **bescherming** blijft,
blijft het activeren van pijn.

In dit e-book ontdek je **waarom** — en wat je **wél** kunt doen.

Waarom klachten blijven *terugkomen*

Je doet oefeningen.

Je probeert actief te blijven.

Soms helpt het even.

Maar daarna komt de pijn terug.

Niet omdat je iets verkeerd doet.

Maar omdat je lichaam nog steeds denkt
dat het moet beschermen.

Je lichaam kijkt niet alleen naar spieren of gewrichten.

Het kijkt naar:

- energie
- stress
- slaap
- ademhaling
- ontsteking
- veiligheid

Als meerdere systemen onder druk staan,
blijft het *zenuwstelsel* alert.

En zolang die alertheid blijft bestaan,
blijft ook de pijn bestaan.

Herstel gaat niet alleen over bewegen.

Het gaat over:

- hoe je slaapt
- hoe je herstelt
- hoe je ademt
- hoe veilig je lichaam zich voelt

Wat je lichaam probeert te beschermen

Je lichaam reageert niet willekeurig.

Pijn ontstaat zelden zonder reden.

Het ontstaat wanneer je systeem denkt dat **bescherming** nodig is.

Niet alleen bij een blessure.

Maar ook wanneer je lichaam **langdurig belasting** ervaart.

Je zenuwstelsel kijkt voortdurend naar:

- veiligheid
- energie
- herstel
- prikkels
- spanning
- eerdere ervaringen

Wanneer meerdere signalen tegelijk aanwezig zijn,
gaat je lichaam **niet in herstel**.

Het gaat in **beschermen**.

Dat kan zich uiten als:

- aanhoudende pijn
- slecht slapen
- spierspanning
- overgevoeligheid voor belasting

*Je lichaam probeert je niet te beperken.
Het probeert je te beschermen.*

Waarom herstel vaak niet lukt

Je probeert het al.

- Je beweegt meer.
- Je doet oefeningen.
- Je let op je houding.
- Misschien heb je meerdere behandelingen gevolgd.

En toch blijft het terugkomen.

Niet omdat je niet genoeg doet.

Maar omdat **herstel** meer vraagt
dan alleen de plek waar je pijn voelt.

Je lichaam herstelt alleen wanneer het systeem
voldoende **veiligheid** ervaart.

Wanneer één domein onder druk staat,
kan je lichaam vaak nog compenseren.

Maar wanneer meerdere systemen tegelijk belast zijn,
blijft het lichaam alert.

En een alert lichaam herstelt niet volledig.

Herstel wordt vaak gezocht in:

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| • sterker worden | • beter herstellen |
| • meer trainen | • beter reguleren |
| • meer behandelen | • beter luisteren naar signalen |

*Herstel begint **niet bij harder werken.**
Het begint bij het creëren van **veiligheid.***

Herstel vraagt om het *totaalplaatje*

Je lichaam kijkt nooit naar één klacht.

- Niet alleen naar je rug.
- Niet alleen naar je knie.
- Niet alleen naar pijn.

→ Je lichaam kijkt naar *het geheel*.

Klachten ontstaan vaak wanneer meerdere systemen tegelijk onder druk staan:

- slaap
- ademhaling
- immunsysteem
- stress
- voeding
- beweging

Wanneer deze bouwstenen uit balans raken, blijft je zenuwstelsel alert.

En zolang alertheid blijft bestaan, blijft bescherming actief.

Je hoeft daarom *niet harder* te trainen.

Niet meer oefeningen te doen.

Niet nog één behandeling te zoeken.

Je lichaam heeft iets anders nodig:

→ *richting*.

Herstel ontstaat wanneer alle bouwstenen samenwerken.

Niet door één oplossing — maar door het systeem weer in *balans* te brengen.

De volgende stap naar *herstel*

Je lichaam geeft al langer signalen.

Misschien herken je dat je:

- blijft zoeken naar oplossingen
- tijdelijk vooruitgaat
- maar telkens weer terugvalt

Niet omdat je faalt.

Maar omdat *herstel* zelden ontstaat
door één losse interventie.

Binnen *Moving Lifestyle* werken we aan herstel vanuit
het geheel:

- | | |
|--------------|----------------|
| • slaap | • immunsysteem |
| • ademhaling | • voeding |
| • stress | • bewegen |

*Je lichaam hoeft niet harder te werken.
Het heeft de juiste *richting* nodig.*

Dank je voor het lezen

Je lichaam werkt *niet tegen je*.

Het probeert je te beschermen.

Te vertragen.

Te laten luisteren.

Misschien kijk je nu anders naar je klachten.

Niet als iets dat opgelost moet worden,
maar als een signaal dat begrepen mag worden.

Herstel ontstaat niet door harder te werken,
maar door opnieuw samen te werken
met je lichaam.

Stap voor stap.

In jouw tempo.

Wanneer je voelt dat je hierin begeleiding wilt,
ben je welkom.

www.moving-lifestyle.nl



Moving Lifestyle

— KWALITEIT IN VITALITEIT —