



## Vormen van Body Stress

### 1. Lichamelijke overbelasting

Lichamelijke overbelasting kan acuut ontstaan door een verkeersongeluk, een ernstige val of het verkeerd tillen van een zwaar voorwerp. De overbelasting kan ook langzaam opgebouwd worden door een onjuiste houding, een belastende sport, zwaar lichamelijk of repeterend werk. Verder kan een langdurig ziekbed, een operatie of zwangerschap dit ook veroorzaken.

De overbelasting kan ervaren worden langs de wervelkolom (vooral in de onderrug), in de schouders en ledematen.

### 2. Emotionele overbelasting

Emotionele of mentale overbelasting kan ontstaan bij heftige emoties zoals boosheid, verlies van een dierbare of een shock. Over langere tijd opgebouwde spanningen zoals financiële zorgen, verdriet, strubbelingen op het werk, verstoorde relaties of depressie dragen eveneens bij aan het ontstaan van teveel spierspanning.

Deze overbelasting kan zich uiten door het beschermend aanspannen van middenrif, kaken, nek en schouders.

### 3. Chemische overbelasting

Chemische overbelasting mag op het eerste zicht ongewoon klinken maar toch kent bijna iedereen het. Het wordt (vaak ongemerkt) veroorzaakt door het nuttigen, inademen of via de huid opnemen van stoffen zoals medicatie, kunstmatige conserveringsmiddelen, insecticiden, wasmiddelen of cosmetica.

Deze overbelasting kan als hevige nek- en hoofdpijn ervaren worden.