

Zenuwen in de knel

Houd je rug recht als je iets optilt

Zenuwen zijn erg gevoelig. Door een verkeerde beweging kunnen de zenuwen knel komen te zitten tussen de wervels...

In een wervel zit ook een gat. Door dat gat loopt het ruggenmerg. Tussen twee wervels komen daar links en rechts zenuwen uit tevoorschijn. Soms kunnen door een verkeerde beweging de wervels verkeerd komen te zitten. De zenuwen tussen de wervels komen dan in de knel. Dat is heel erg pijnlijk. Vandaar dat je je rug beter kunt strekken als je iets zwaars moet tillen. Je wervelkolom werkt dan als een veer, je zenuwen komen dan niet in de knel.