

Als je spieren reeds lang opgespannen zijn (ook al merk je dit niet) dan krijg je **reflexpijn**. Reflexpijn is de pijn die ontstaat doordat een bepaalde spier langdurig en chronisch opgespannen wordt.

Zo kan je bijvoorbeeld hoofdpijn beginnen krijgen door gespannen nekspieren en schouders.

### Opdracht

Duid op onderstaande figuur aan waar jij voelt dat je spieren soms opspannen.

