

# Slapende voeten

Iedereen heeft wel eens last van "slapende voeten". Dat geeft een raar gevoel. Je voet gaat steeds harder tintelen en je kunt er niet meer op gaan staan.

In het lichaam van de mens zit een dradennet van zenuwen. Die brengen de boodschappen door van de hersenen naar alle delen van het lichaam en andersom. Zodra jij bijvoorbeeld besluit om je tenen te bewegen, gaat een hersenseintje via de zenuwen naar je tenen. Dat gaat razendsnel en voor je het in de gaten hebt, bewegen je tenen al.

Maar.....als je een tijdje met de benen over elkaar zit, dan zijn je zenuwen afgekneld. De boodschap van je hersenen, om de tenen te bewegen, komen niet meer bij de tenen. Pas als je rechtop gaat staan, gaan de zenuwen weer werken. Ze komen weer langzaam op gang en dat geeft een prikkelend gevoel. Even wachten tot de verbinding weer goed is, en je kunt je voet weer alle kanten op bewegen.