

Wat zijn onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten (SOLK)?

Vraag je aan mensen of ze de afgelopen twee weken lichamelijke klachten hebben gehad, dan zegt bijna iedereen "ja". Vaak zijn die klachten niet goed te verklaren. Ze zijn er gewoon en horen bij het leven. Veel klachten gaan vanzelf over.

Van alle mensen die bij de huisarts komen, heeft bijna de helft lichamelijke klachten die niet goed te verklaren zijn: bij medisch onderzoek is er geen ziekte of lichamelijke afwijking te vinden die de klachten goed verklaart. Wanneer deze klachten langer dan een paar weken duren, is er sprake van onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten. Uw huisarts noemt die klachten SOLK (Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten). Somatisch betekent 'lichamelijk'.

Welke factoren kunnen een rol spelen bij SOLK?

- Lichaam en geest: lichamelijke klachten hebben invloed op psychische klachten. Ze kunnen bijvoorbeeld spanning, stress, angst, verdriet en/of somberheid geven. Omgekeerd kan stress ook lichamelijke klachten, langdurige pijn of moeheid geven
- Bij mensen met SOLK lijkt het erop dat wat ze voelen en wat ze denken sterker met elkaar verbonden is dan bij andere mensen.
- Aanleg: iemand kan een bepaalde aanleg of gevoeligheid hebben die de kans op klachten groter maakt. Het kan zijn dat u steeds bepaalde klachten krijgt als u onder spanning staat, bijvoorbeeld buikpijn, rugpijn, vermoeidheid of jeuk.
- Aandacht en gevoeligheid: sommige mensen merken lichamelijke klachten sneller op, letten er meer op of zijn gevoeliger voor wat er in hun lichaam gebeurt.
- Gedachten en ideeën: sommige mensen maken zich meer zorgen als ze iets voelen in hun lichaam. Een voorbeeld: als u schrikt of onder spanning staat, gaat uw hart sneller kloppen. De meeste mensen weten dat en wachten tot het overgaat. Als u denkt dat er iets mis is met uw hart, geeft dat extra spanning en blijft uw hart snel kloppen.
- Uitlokkende gebeurtenissen: lichamelijke klachten kunnen beginnen met een heftige gebeurtenis of ziekte. Zo kan bijvoorbeeld een heftige darminfectie het begin zijn van langdurige buikpijnklachten.
- Dingen die ervoor zorgen dat de klachten blijven: iemand met rugklachten durft soms door angst of ongerustheid over de rugpijn niet meer te bewegen. Daardoor kunnen de rugklachten blijven of erger worden.

Behandeling bij SOLK?

Sommige mensen hebben er genoeg aan te weten dat er geen oorzaak voor de klachten gevonden is. Zij gaan gewoon verder met hun leven. De klachten gaan dan vaak vanzelf over.

Als het niet vanzelf over gaat kan de psychosomatisch oefentherapeut u helpen de factoren die een rol spelen op te sporen, bewust te maken en zo mogelijk te veranderen. Het lukt daardoor vaak beter om met de klachten om te gaan en verder te gaan met uw leven. De therapie bestaat uit lichamelijke oefeningen en therapeutische gesprekken.