

# Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK)

Als u last heeft van lichamelijke klachten, die maar niet over gaan, gaat u waarschijnlijk naar de huisarts. U hoopt dat de huisarts weet wat er met uw lijf aan de hand is. Soms begrijpt de huisarts niet waardoor het komt dat u ergens last van heeft. Als er na grondig onderzoek door uw huisarts en/of medisch specialist geen medische verklaring is gevonden voor uw klachten, noemen we dit Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK). Het kan hierbij gaan om allerlei soorten klachten, zoals pijn in spieren of gewrichten, misselijkheid, buikklasten, duizeligheid, hoofdpijn, hartkloppingen en vermoeidheid.

## Hoe vaak komen SOLK voor?

SOLK komen veel voor. Van de klachten waarmee mensen bij de huisarts komen, blijft een derde onverklaard. Ook medisch specialisten hebben voor ongeveer de helft van de klachten geen medische verklaring. Meestal gaan deze klachten binnen een paar weken of maanden vanzelf over, maar soms blijven klachten bestaan.

## Wat is de oorzaak?

Als klachten lang bestaan, is het soms lastig te achterhalen wat precies de oorzaak is geweest. Meestal is er ook niet één oorzaak, maar is het een optelsom van verschillende oorzaken. Deze oorzaken kunnen lichamelijk, psychisch en sociaal zijn. Oorzaken verschillen van persoon tot persoon. Voorbeelden van factoren die een rol kunnen spelen zijn:

- Erfelijke aanleg
- Een ongeluk
- Een grote operatie
- Een griep of andere (virus)infectie
- Ingrijpende levensgebeurtenis, zoals scheiding of een overlijden
- Langdurige stress of overbelasting

## Wat zijn de gevolgen?

Lichamelijke klachten kunnen een grote invloed hebben op uw leven. De klachten zorgen ervoor dat u bepaalde dingen niet goed meer kunt doen. Ook zijn de klachten vaak van invloed op wat u denkt, wat u voelt, wat u doet en op uw omgeving:

**Denken:** Lichamelijke klachten roepen vaak negatieve gedachten op. Dit kunnen gedachten over de oorzaak van de klachten zijn, zoals *“Bij zo’n erge pijn moet er wel iets beschadigd zijn.”* Of gedachten over hoe het verder zal gaan, zoals *“Dit gaat vast nooit meer over.”*

**Voelen:** Klachten kunnen allerlei emoties met zich meebrengen. Bijvoorbeeld bezorgdheid, angst, frustratie, boosheid, somberheid, wanhoop en schaamte.

**Doen:** In hun doen en laten houden mensen vaak (onbewust) rekening met hun klachten. Als u pijn heeft, past u bijvoorbeeld ongemerkt uw houding aan. Als u zich moe voelt, neemt u misschien extra rust of spant u zich minder in. Misschien gaat u bepaalde situaties of activiteiten liever uit de weg, omdat u weet dat u hiervan meer last van uw klachten krijgt.

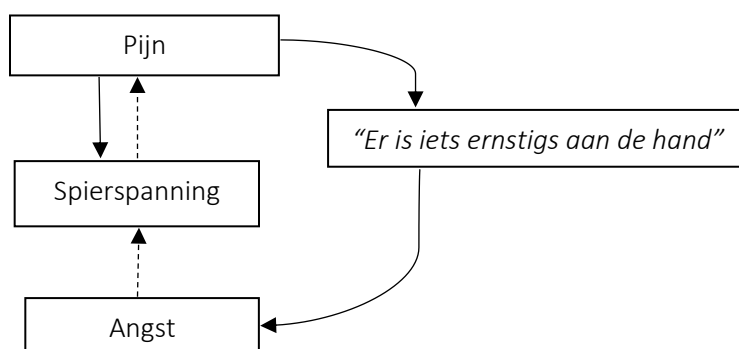
**Omgeving:** Vanuit uw omgeving kunt u reacties krijgen op uw klachten. Misschien ervaart u onbegrip thuis of op het werk of probeert uw omgeving juist extra rekening met u te houden. Sommige mensen met SOLK voelen zich niet serieus genomen door hun zorgverlener, bedrijfsarts of het UWV en hebben het gevoel dat ze moeten ‘bewijzen’ dat ze ziek zijn.

## Waarom gaan de klachten niet over?

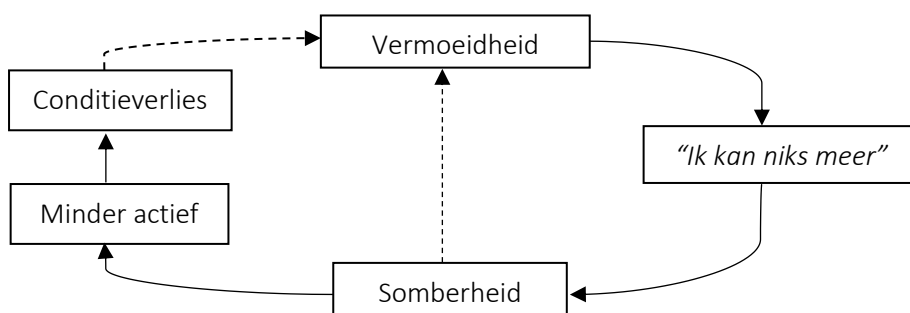
Soms kunnen de gevolgen van lichamelijke klachten het herstel in de weg staan. Er ontstaat een vicieuze cirkel: de gevolgen van de lichamelijke klachten houden de klachten in stand of maken ze zelfs ongewild erger.

Twee voorbeelden:

- Stel dat u al weken een heftige pijn in uw nek voelt. U denkt: *“Dit is een slecht teken. Er is vast iets ernstigs aan de hand.”* U bent bezorgd en u voelt zich angstig. Bij pijn spannen de spieren rondom een pijnlijke plek zich aan. Dit is bedoeld om de pijnlijke plek te beschermen. Als de pijn lang aanhoudt, kan die spierspanning de pijn juist versterken. Angst zorgt ook voor spierspanning. Zo kunnen bezorgdheid en angst de pijn versterken.



- Stel dat u door vermoeidheid uw werk of hobby's niet meer kunt doen. U denkt dan misschien *“Ik kan niks meer.”* Het is begrijpelijk dat u daar somber van wordt. Mensen die zich somber voelen, hebben de neiging zich terug te trekken en minder te ondernemen. Als u voor langere tijd minder actief bent, gaat uw conditie achteruit. Uw spieren worden minder sterk. Daardoor krijgt u sneller last van vermoeidheid wanneer u zich inspannt. Kortom: somberheid en conditieverlies kunnen vermoeidheid versterken.



Dit zijn voorbeelden van manieren waarop gevolgen van lichamelijke klachten ervoor kunnen zorgen dat de klachten niet overgaan. Uw zorgverlener kan u helpen om uit te zoeken hoe dat bij u precies werkt en hoe de vicieuze cirkel doorbroken kan worden.

## Misverstanden over SOLK

Over SOLK bestaan veel vooroordelen en misverstanden:

*“Mensen met SOLK stellen zich aan.”*

Omdat er bij onderzoek geen afwijkingen worden gevonden, wordt soms gedacht dat er ‘niets aan de hand is’ of dat mensen met SOLK zich aanstellen. Dit is niet waar. De klachten zijn niet ingebeeld en u kunt er niets aan doen dat u de klachten gekregen heeft. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen met SOLK net zo veel last hebben van hun klachten als mensen met vergelijkbare klachten waar wel een medische verklaring voor is.

*“Het zit tussen de oren.”*

Dat er geen medische verklaring voor de klachten gevonden is, betekent niet automatisch dat de klachten dus een psychische oorzaak hebben. Bij het ontstaan van SOLK spelen vaak verschillende oorzaken een rol. Deze kunnen psychisch, maar ook lichamelijk of sociaal zijn.

Soms stelt de huisarts of specialist voor u door te verwijzen naar een psycholoog of psychiater. Dit betekent niet dat hij of zij denkt dat het ‘tussen de oren zit’ of dat u gek bent. Langdurige lichamelijke klachten hebben vaak ook psychische gevolgen. Deze psychische gevolgen kunnen de lichamelijke klachten weer versterken. Daarom kan behandeling door een psycholoog of psychiater zinvol zijn.

*“Er is niets aan te doen.”*

Dat de oorzaak van de klachten niet bekend is, betekent niet dat er niets aan te doen is. Er zijn veel aandoeningen, waarvan de precieze oorzaak onbekend is (bijvoorbeeld een hoge bloeddruk). Toch zijn daar werkzame behandelingen voor. Dat geldt ook voor SOLK.

## Meer informatie

Als meer wilt lezen over SOLK, kunt u kijken op:

- [www.thuisarts.nl/onvoldoende-verklaarde-lichamelijke-klachten](http://www.thuisarts.nl/onvoldoende-verklaarde-lichamelijke-klachten)
- [www.onbegrepenklachten.info](http://www.onbegrepenklachten.info)