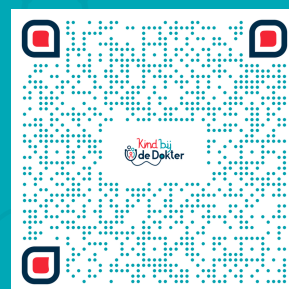


# SOLK/ALK

*Onbegrepen pijn*

**7 vragen  
7 antwoorden  
7 tips: mijn  
kind heeft  
SOLK/ALK**



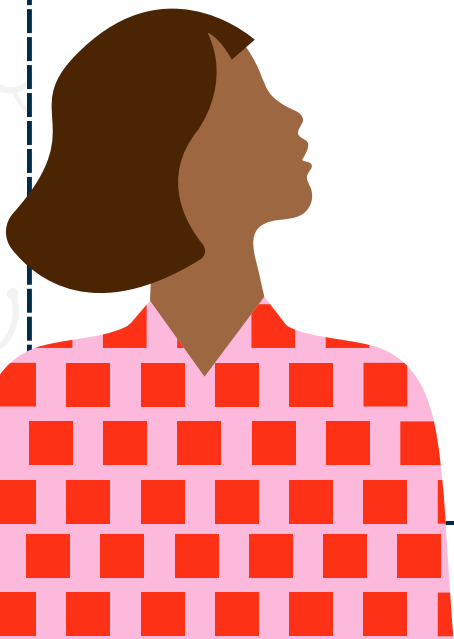
Scan deze QR voor de  
podcast en internettips

# SOLK heeft een nieuw naam... ALK!



In de volgende folder gaat het dus ook over ALK als je SOLK leest.

*ALK staat voor 'Aanhoudende Lichamelijke Klachten'. Deze naam is vergelijkbaar met de internationale naam (Persistent Somatic Symptoms) die veel in onderzoek wordt gebruikt. De naam ALK past dus beter dan de oude naam. Samen met patiënten is daarom besloten de naam te veranderen.*



# 7 vragen 7 antwoorden





## Wat is SOLK?

SOLK staat voor Somatisch (ander woord voor lichamelijk), Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten. Ook de termen 'functionele klachten' en 'medisch onverklaarde klachten' worden gebruikt. SOLK kan in het hele lichaam voorkomen. Vaak is het buikpijn, hoofdpijn, vermoeidheid of langdurige pijn in gewrichten of spieren.

De term SOLK gebruiken we voor lichamelijk klachten die maar niet overgaan en waarbij de dokter geen beschadiging of ziekte van het lichaam heeft gevonden. Dit kan heftig zijn en je dagelijks leven negatief beïnvloeden. Leuke dingen doen is niet leuk meer, net als afspreken met vrienden of naar school gaan. Hieronder geven we meer uitleg over SOLK en 'onbegrepen pijn'.

### ***Als de dokter geen ziekte of beschadiging van het lichaam heeft gevonden, hoe verklaar je het dan?***

Je lichaam en je leven kan uit balans raken. We denken dat bij pijn verkeerde pijnsignalen en pijnbanen kunnen ontstaan. Hierdoor voel je pijn zonder dat er iets beschadigd is. Bij moeheid blijf je maar moe zonder dat je begrijpt waarom. Hieronder noemen we enkele oorzaken:

- Een nare gebeurtenis, bijvoorbeeld iemand die je goed kent is overleden, je ouders gaan scheiden of je wordt gepest op school)
- Een infectie, bijvoorbeeld keelpijn door een virus. De keelpijn kan dan blijven als het virus al weg is.
- Een beschadiging, bijvoorbeeld je hebt je knie verdraaid, de knie is niet meer dik maar de pijn blijft.

Soms is niet duidelijk aan te geven waarmee het is begonnen. Sommige mensen zijn er extra gevoelig voor. Het helpt ook niet mee als je niet lekker in je vel zit. Bijvoorbeeld als je weinig fijne mensen om je heen hebt of als je vaak slecht slaapt.



2

## Hoe vaak en bij wie komt SOLK voor?

SOLK komt bij kinderen en bij volwassenen veel voor. Onderzoek geeft aan dat een kwart van de tieners langdurige pijnklachten, hoofdpijn, buikpijn of moeheid heeft zonder dat de dokter een oorzaak heeft gevonden. Het komt minder voor bij hele jonge kinderen en bij jongens.

3

## Hoe weet je dat je SOLK hebt?

Dit is lastig te zeggen. SOLK kan álle klachten geven overal in je lichaam. Pijn en vermoeidheid komen het meest voor. Vaak heb je ook slaapproblemen, misselijkheid of hartkloppingen. Soms veranderen de klachten in de loop van de tijd.

4

## Hoe weet de dokter dat je SOLK hebt?

De dokter luistert naar je verhaal, onderzoekt je en gaat zorgvuldig na of je klachten passen bij een bekend ziektebeeld. Er zijn drie mogelijkheden

- De klachten passen goed bij SOLK, er is geen extra onderzoek nodig.
- Er is extra onderzoek nodig om zeker te weten dat er geen medische oorzaak is. Dus geen aantoonbare ziekte of beschadiging. Dit extra onderzoek kan bijvoorbeeld bloedonderzoek, een röntgenfoto of een scan zijn.
- Er wordt een medische oorzaak gevonden maar je klachten zijn heftiger dan je hierbij zou verwachten. Bijvoorbeeld: je hebt moeite gehad met poepen, dat gaat nu goed, maar de buikpijn blijft.

**5**

## Wat kun je doen als je SOLK hebt

Het is belangrijk om weer te vertrouwen op je lichaam. Het is soms best lastig te schakelen in je hoofd dat er geen medische oorzaak is. Het helpt je als dit lukt. Weet dat SOLK over kan gaan. Dit gaat stapje voor stapje. Doe dingen waar je blij van wordt, ga zo veel mogelijk naar school en naar buiten. Dat helpt. Een fysiotherapeut of revalidatiearts kunnen hierbij ondersteunen. Ook een psycholoog kan je helpen. Het is bewezen dat cognitieve gedragstherapie of hypnotherapie goede behandelingen zijn en je verder kunnen helpen.

**6**

## Wat kan je verwachten als je ... hebt?

Je kunt echt helemaal beter worden. Soms blijft er wel een 'gevoelige plek' in je lichaam maar je hebt dan geleerd hiermee om te gaan. Een kleine groep kinderen houdt last. Na een goede behandeling hoeft dit geen hoofdrol meer te spelen in jouw leven.

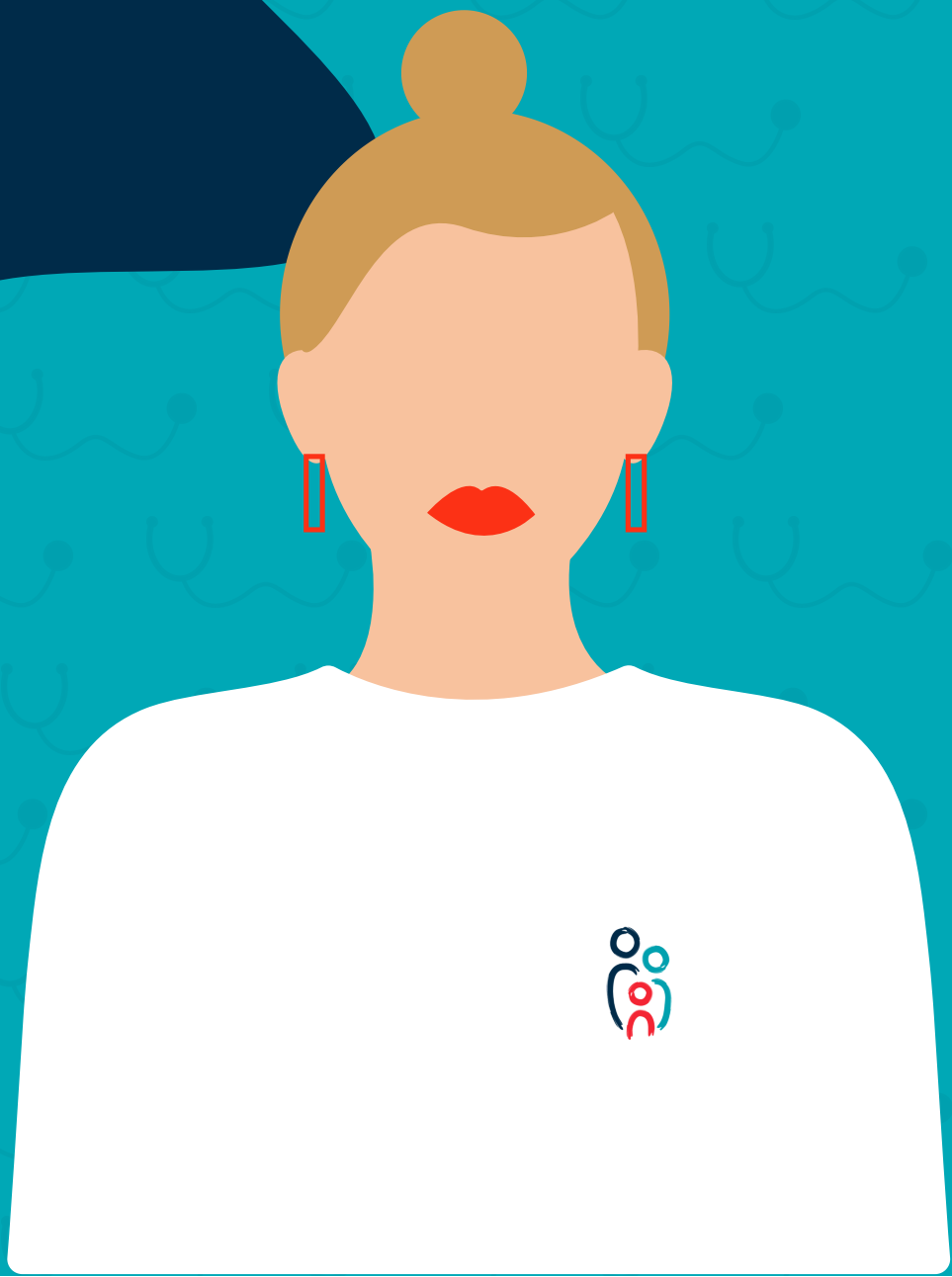
**7**

## Is .... altijd bij iedereen even erg?

SOLK is niet bij iedereen even erg. De manier waarop jijzelf, je ouders, vrienden en school met jouw klachten omgaan, is van invloed en bij iedereen anders. Ook als je al lang last hebt en angstig bent of somber, kan het moeilijker zijn. Het is belangrijk om SOLK op tijd te (h)erkennen en aan te pakken.



# 7 tips



## 1 Schaam je nooit

Het is niet jouw schuld. Het is echt. Ook al is dit voor zowel jouzelf als voor anderen soms moeilijk te begrijpen. Kijk naar de Blog van Michelle Kraaij <https://painkillersbymies.com>. Of lees ervaringsverhalen van andere kinderen/jongeren op [www.ziemijnu.nl](http://www.ziemijnu.nl).

## 2 Verstop je gevoel niet

Sta jezelf toe om verdriet te hebben of angstig te zijn. Praat, schrijf of teken over dingen die je moeilijk vindt of waar je je vervelend over voelt. Zo kun je leren voelen wat deze emoties voor jou betekenen en kun je de pijn verwerken.

## 3 Doe leuke dingen

Als je hersenen worden afgeleid kunnen ze niet bezig zijn met de klachten of de pijn. Waar krijg jij energie van? Sommige dingen die je voeger leuk vond lukken nu misschien (nog) niet. Wat kan er wel?

## 4 Sta open voor begeleiding

De behandeling is misschien anders dan je eerder had verwacht maar de dokters staan hier helemaal achter.

## 5 Stop met vechten

Het helpt als je het kunt accepteren. Dit is makkelijker gezegd dan gedaan, maar negatieve gevoelens zoals frustratie en stress maken het erger.



6

## Zorg voor ritme en regelmaat

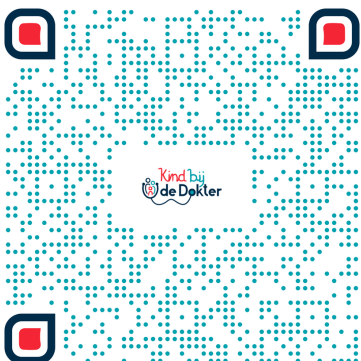
Ritme en regelmaat zijn belangrijk; Elke dag op dezelfde tijd opstaan, altijd ontbijten, vaste eetmomenten en op tijd naar bed. Naar school gaan helpt ook. Veel bewegen en naar buiten gaan is goed voor je conditie, zorgt voor ontspanning en maakt stofjes vrij in je lichaam die zorgen voor een blij gevoel.

7

## Kijk op onze website

Neem snel een kijkje op [www.kindbijdedokter.nl](http://www.kindbijdedokter.nl) voor een aantal handige linkjes en internettips.

Scan deze QR voor  
de  
podcast en  
internettips



April 2023

# Colofon

## Auteurs folder

Drs. Imke van Kessel, kinderarts, fellow sociale  
pediatrie, Amsterdam UMC

Drs. Gerdine Kamp, Kinderarts, Tergooi MC

Drs. Lotte Heijerman, arts, Tergooi MC

## Redactie

Dhr. Ben de Graaf, tekstschrijver, Hoevelaken

## Vormgeving

Mw. Julia Groenveld, masterstudent geneeskunde, Amsterdam

## Met dank aan

Roeline van Driel, Proscop

Michelle Kraaij, Stichting Emovere

[www.kindbijdedokter.nl](http://www.kindbijdedokter.nl)