

Chronische buikpijn

7 vragen
7 antwoorden
7 tips



Scan deze QR voor de
podcast en internettips

7 vragen 7 antwoorden





Wat is chronische buikpijn?

Als je al lang of vaak buikpijn hebt, noemen we het chronische buikpijn. Je hebt dan:

- Buikpijn waar je meer dan 2 maanden last van hebt;
- Buikpijn die je altijd voelt of die vaak terugkomt;
- Buikpijn waar je elke week wel een keer last van hebt. Of vaker.

Van 10 kinderen met buikpijn heeft gemiddeld 1 kind afwijkingen in de buik. Dit kan bijvoorbeeld een ontsteking zijn van de darmen. Het kan gaan om de ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Ook kan het een overgevoeligheid voor gluten zijn. Deze overgevoeligheid voor gluten noemen we coeliakie. Gelukkig komen deze ziekten heel weinig voor. Kijk op onze website voor meer informatie over deze ziektebeelden.

Bij 9 kinderen vindt de dokter geen afwijkingen. Dat is fijn, maar wat is er dan aan de hand? Dan gaat er iets mis tussen wat je denkt in je hoofd en wat je voelt in de buik. Dit heet functionele buikpijn. Ook deze buikpijn kunnen we behandelen.

Wat gebeurt er in je buik?

In je buik gebeurt veel. Alles wat je eet en drinkt, gaat door de buik: als je het eten in je mond doorslikt gaat het naar je slokdarm, dan naar je maag, dan naar je darmen. Het lichaam haalt dan de goede stoffen uit je eten. Dit gebeurt vanzelf, hier voel je niets van. Deze stoffen geven je energie. Die energie heb je nodig om bijvoorbeeld naar school te gaan of te sporten.

Verbinding tussen je hoofd en je buik

Heb jij wel eens 'ergens buikpijn van'? Bijvoorbeeld van een spreekbeurt of examen? Dan zit er spanning in je hoofd, je kunt bijna nergens anders aan denken? De spanning kan zo erg worden dat je er misselijk van wordt, vaak naar de wc moet of buikpijn krijgt. Er is dus een 'verbinding' tussen je hoofd en je buik. Met die verbinding kan iets misgaan. De buikpijn die je dan krijgt, noemen we: functionele buikpijn of prikkelbare darmsyndroom. De dokter moet dan wel zeker weten dat je geen andere ziekte hebt waardoor je pijn in je buik hebt.



Bij functionele buikpijn werken je hoofd en je buik niet goed samen. Als er iets mis is in je darmen, gaat er een seintje van je buik naar je hoofd: je pijnsysteem gaat aan. Dit gebeurt bijvoorbeeld ook bij buikgriep, harde poep of een operatie. We weten niet altijd precies wat het pijnsysteem aanzet. We weten wel dat kinderen met spanningen en stress vaker buikpijn hebben. Ook gevoelige kinderen hebben er vaker last van.

Je pijnsysteem kan blijven aanstaan terwijl er met je buik niks meer mis is. Je buik wordt dan te gevoelig. Hoe werkt dit dan? Vergelijk je pijnsysteem maar eens met het alarmsysteem van een auto. Het alarm hoort alleen af te gaan als iemand de auto openbreekt. Als het systeem te gevoelig is, gaat het alarm al af als iemand alleen maar in de buurt komt van de auto. Misschien gaat het alarmsysteem zelfs al af als er alleen maar een blaadje op de auto valt. Dan moeten we het alarmsysteem opnieuw afstellen. Dit doen we ook als het pijnsysteem in je buik te gevoelig is.

2

Hoe vaak en bij wie komt chronische buikpijn voor?

Chronische buikpijn komt heel vaak voor: van elke 10 kinderen in Nederland heeft gemiddeld 1 kind last van chronische buikpijn. In de puberteit komt het bij meisjes vaker voor dan bij jongens.

3

Waar moet je op letten bij chronische buikpijn?

Hoe vaak heb je buikpijn? Hoeveel last heb je er dan van? De dokter wil dit graag weten. Dit is soms lastig om te vertellen. Daarom is het goed om 1 of 2 weken voor je naar de dokter gaat een buikpijndagboek bij te houden. Op de volgende pagina zie je een voorbeeld.



Buikpijn dagboek

Maandag:

Buikpijn in de middag van 1 uur tot 3 uur. Tijdens schooltijd, daarna niet meer tijdens spelen met vrienden. Cijfer buikpijn 8.

Dinsdag:

Buikpijn in de ochtend voor het poepen, harde poep, zonder bloed. Vandaag 1 glas appelsap en 1 fles water gedronken. Een boterham gegeten.

Woensdag

Vandaag toets op school, veel buikpijn. Ik voelde mij erg verdrietig. Na de toets werd het minder. Wandelen leek te helpen.

Donderdag

Vandaag niet gepoept.

Je kunt je buikpijn dan ook een cijfer te geven. Een 10 betekent: heel veel pijn, een 0 betekent: geen pijn. In het buikpijndagboek schrijf je ook op of je nog andere klachten hebt. Bijvoorbeeld: of je die dag hebt gepoept, of er bloed of slijm bij je poep zat, of de poep hard of juist heel dun was. Ook koorts, ongesteldheid, slechte eetlust, afvallen, spugen en pijn aan je gewrichten (knieën, ellebogen, polsen en enkels) kun je opschrijven. Schrijf ook op wat jij voelde tijdens de buikpijn, wat je eraan deed en of dat hielp. Voor de dokter zijn dit allemaal belangrijke dingen om te weten.

4

Waar kijkt de dokter naar bij chronische buikpijn?

De dokter stelt je vragen over jouw buikpijn en kijkt naar je dagboek. De dokter wil weten of je gewoon naar school gaat en leuke dingen doet. Of je bent afgevallen. Of je vaak koorts of andere klachten hebt. Of familieleden een darmziekte hebben. Maar ook: is er iets naars gebeurd? Zijn je ouders bijvoorbeeld gescheiden? Word je gepest op school? Ben je angstig of verdrietig? Vertel dit dan ook aan je dokter.

Bij het onderzoek voelt de dokter in je buik. Ook kijkt de dokter naar jouw groeicurve om te zien of je bent gegroeid of afgevallen. Meestal krijg je ook een bloedonderzoek. We onderzoeken dan bijvoorbeeld de ontstekingswaarden in je bloed. We willen zeker weten dat je geen ziekte hebt, zoals coeliakie, ziekte van Crohn of colitis ulcerosa. Soms onderzoeken we ook je plas of poep. Een foto of echo van de buik is bijna nooit nodig.

5

Wat kun jezelf doen als je chronische buikpijn hebt?

Als je coeliakie hebt, geeft de dokter je uitleg over de ziekte en ga je een glutenvrij dieet volgen. Als de dokter denkt dat je een ontsteking in de darmen hebt, ga je naar een speciale kinderarts voor maag-darm-leverziekten.

Van de 10 kinderen die we onderzoeken, zijn gemiddeld 9 kinderen gezond. De oorzaak van de buikpijn is dan een storing tussen het hoofd en de buik. De darmen zijn dan niet ziek. Veel kinderen zijn opgelucht als ze horen dat ze geen darmziekte hebben. Maar waar komt de buikpijn dan vandaan? Samen met je dokter en je ouders ga je hier dan over praten. Ook bespreek je wat je eraan kunt doen. Denk bijvoorbeeld aan het volgende:

- Drink genoeg;
- Eet gezond eten en eet voldoende vezels;
- Beweeg voldoende;
- Praat over je angst en verdriet;
- Praat over hoe je stress en spanning kunt verminderen. Doe je misschien teveel?
- Ga gewoon naar school, ontspan als je geen buikpijn hebt en doe leuke dingen.



Heb je zoveel last van je buik dat je niet naar school kan? Heb je zo veel pijn dat je fijne dingen niet meer kunt doen? Dan heb je behandeling nodig. Er zijn een aantal behandelingen die de storing tussen je hoofd en je buik weer tot rust kunnen brengen. Bijvoorbeeld cognitieve gedragstherapie en hypnotherapie. Je dokter legt het allemaal uit of kijk bij tip 7 naar de website die hier uitleg over geeft. De gevoeligheid van je buik wordt dan weer normaal.

Een andere mogelijkheid is: gezonde darmbacteriën eten of drinken. Dit noemen we probiotica. Ze zijn te koop in capsules, zakjes en melkdrankjes. Als je veel last hebt van een opgeblazen gevoel kun je een speciaal dieet volgen. Je dokter beslist samen met jou wat voor jou het beste is.

6

Wat kan je verwachten?

De meeste kinderen hebben buikpijn door een storing tussen hoofd en buik. Deze buikpijn verdwijnt uiteindelijk wel. Soms duurt het lang voordat het overgaat, soms komen de klachten toch weer terug. Het blijft dan een gevoelige plek. Op een gegeven moment leer je steeds beter hoe je hiermee om moet gaan. Bespreek met je dokter of psycholoog wat je moet doen als de klachten terugkomen.

7

Is chronische buikpijn bij iedereen even erg?

De buikpijn is bij iedereen anders. Met een goede behandeling zorgen we ervoor dat je zo veel mogelijk alles normaal kunt doen. Bijvoorbeeld: dat je normaal naar school kunt gaan, normaal kunt sporten, normaal met vrienden af kunt spreken.

Het is belangrijk je buikpijn te laten onderzoeken. Als je geen darmziekte hebt, kan dat je al geruststellen. Belangrijk is ook dat je weet welke behandelingen er zijn. Wees niet bang dat het nooit overgaat. Door je goed te laten onderzoeken en behandelen, kom je altijd dichterbij de oplossing. En dus bij het moment dat je geen last meer hebt van je buikpijn.



7 tips



**1**

Zoek afleiding

Als je buikpijn hebt, is het goed afleiding te zoeken. Luister bijvoorbeeld naar muziek, bekijk een leuke film of spreek af met vrienden. Ook naar school gaan kan helpen om je buikpijn even te 'vergeten'.

**2**

Waar je aan denkt... wordt erger

Als je aan luizen denkt, krijgt je gelijk jeuk op je hoofd. Buikpijn is een beetje zoals jeuk: als je er veel aan denkt, wordt het erger. Probeer dus minder aan je buikpijn te denken. Bijvoorbeeld door afleiding te zoeken: zie tip 1.

**3**

Doe ontspanningsoefeningen

Ontspanningsoefeningen kunnen helpen. Je kunt deze oefeningen ook samen doen met je ouders. Zet je handen maar eens op je buik en probeer – heel rustig – naar je handen toe ademen.

**4**

Probeer hypnose

Hypnose is een goede behandeling als je gevoelige darmen hebt. Op de website 'Hypnose bij buikpijn' staan filmpjes met uitleg. Veel kinderen die elke dag thuis de hypnose-oefening doen, hebben na enkele maanden minder last van buikpijn

**5**

Praten over je gevoelens helpt

Heb je angst, verdriet of spanningen? Heeft je buikpijn hiermee te maken? Dan is het goed om hierover te praten. Bijvoorbeeld met je vrienden, ouders, dokter of psycholoog.



6

Tip voor jouw ouders (familie en vrienden)

Vraag niet naar de buikpijn. Als je kind buikpijn heeft, komt het daar zelf wel mee. Hoe minder jij als ouder de aandacht erop legt, hoe fijner dat is voor jouw kind.

7

Internet tips

Op internet kom je veel informatie tegen over chronische buikpijn. Niet alles is even betrouwbaar. Deze internettips zijn betrouwbaar en bevatten nuttige tips:

- [Kind bij de dokter](#) (informatie over coeliakie, darmontstekingen en klachten die lichamelijk niet goed te verklaren zijn (SOLK))
- [Hypnose bij buikpijn](#) (Nederlands, Engels, Spaans)
- [Stichting Hypnose voor kinderen](#)
- [Informatie over hypnose als medische behandeling](#)
- [Informatie over psychische buikpijn bij kinderen op de basisschool](#)
- [Uitleg over de hersenen in kindertaal](#)
- [Uitleg over cognitieve gedragstherapie bij functionele buikpijn](#)
- [Uitleg Maag-Darm-Leverstichting over buikpijn bij kinderen](#)
- [Uitleg Thuisarts.nl over buikpijn bij kinderen](#)
- [Uitleg Thuisarts.nl over functionele buikpijn bij kinderen, geschreven voor de ouders](#)
- [Richtlijn Nederlandse Vereniging voor Kindergeneeskunde \(NVK\) voor de behandeling van functionele buikpijn bij kinderen](#)

Scan deze QR voor de podcast en internettips



Colofon

Auteurs folder

Drs. Lotte Heijerman (AIOS kindergeneeskunde AUMC)
Drs. Carole Lasham (kinderarts Tergooi MC)
Dr. Arine Vlieger (kinderarts Antonius ziekenhuis)
Dr. Merit Tabbers (kinderarts MDL Emma
kinderziekenhuis)
Dr. Gerdine Kamp (kinderarts Tergooi MC).

Redactie

Ben de Graaf, tekstschrijver

Vormgeving

Julia Groenveld, masterstudent geneeskunde, Amsterdam

Met dank aan

Stichting Kind en Ziekenhuis

www.kinbijdedokter.nl