

Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK)

Wat zijn Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK)

Iedereen heeft weleens lichamelijke klachten. Als deze langer aanhouden ga je waarschijnlijk naar de huisarts. Soms kan deze, ook na grondig onderzoek in het ziekenhuis, geen of een onvoldoende medische verklaring vinden. In dat geval kan er sprake zijn van Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK). ALK is een overkoepelende term. Soms zijn er ook andere diagnoses gesteld zoals chronische pijn, Functioneel Neurologische Stoornis (FNS), fibromyalgie, chronische vermoeidheid of is er sprake van een chronische somatische ziekte (bijvoorbeeld multiple sclerose of een inflammatoire darmziekte). Deze aanhoudende lichamelijke klachten kunnen ernstig zijn en je gedachten en gevoelens gaan beheersen. Wanneer dit jouw dagelijkse functioneren belemmert, is er sprake van een 'Somatisch-Symptoomstoornis of verwante stoornis'. Op deze pagina zullen we vooral spreken van ALK als overkoepelende term.

Wat is een somatisch-symptoomstoornis?

We spreken van een Somatisch-Symptoomstoornis wanneer:

- je langdurig last heb van één of meer lichamelijke klachten (zoals ALK)
- de lichamelijke klachten je duidelijk hinderen in het dagelijks leven en
- de lichamelijke klachten je gedachten, gevoelens en/of gedrag en daarmee je leven gaan beheersen.

Hoe vaak komt het voor?

ALK komen veel voor. Van de klachten waarmee mensen bij de huisarts komen, blijft een derde onverklaard. Meestal gaan deze klachten binnen een paar weken of maanden vanzelf over, maar soms blijven klachten bestaan. Naar schatting heeft zeven procent van de bevolking een Somatisch-Symptoomstoornis. Het komt iets vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Het komt voor op alle leeftijden.

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 factoren. Deze factoren kunnen lichamelijk, psychisch en sociaal zijn. Factoren die van invloed zijn 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
- Een ingrijpende levensgebeurtenis, zoals scheiding of een overlijden
- Langdurige stress of overbelasting

Wat zijn de gevolgen?

Lichamelijke klachten kunnen een grote invloed hebben op je leven. De klachten zorgen ervoor dat je bepaalde dingen niet goed meer kunt doen. Ook zijn de klachten vaak van invloed op wat je denkt, voelt, doet en ook op je 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, zoals bezorgdheid, angst, frustratie, boosheid, somberheid, wanhoop en schaamte.

Doen

In je doen en laten houd je vaak (onbewust) rekening met je klachten. Als je pijn hebt, pas je bijvoorbeeld ongemerkt je houding aan. Als je je moe voelt, neem je misschien extra rust of span je je minder in. Misschien ga je bepaalde situaties liever uit de weg, omdat je weet dat je dan meer last van je klachten krijgt.

Omgeving

Vanuit je omgeving kun je reacties krijgen op je klachten. Misschien ervaar je onbegrip thuis of op het werk of probeert je omgeving juist extra rekening met je te houden. Sommige mensen met ALK voelen zich niet serieus genomen door hun zorgverlener, bedrijfsarts of andere instanties 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 steeds erger.

Stel dat je al weken een heftige pijn in je nek voelt. Je denkt: "Dit is een slecht teken. Er is vast iets ernstigs aan de hand." Je bent bezorgd en je voelt je 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 je al weken een heftige pijn in je nek voelt. Je denkt: "Dit is een slecht teken. Er is vast iets ernstigs aan de hand." Je bent bezorgd en je voelt je 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 je door vermoeidheid je werk of hobby's niet meer kunt doen. Je denkt dan misschien: "Ik kan niks meer". Het is begrijpelijk dat je daar somber van wordt. Mensen die zich somber voelen, hebben de neiging zich terug te trekken en minder te ondernemen. Als je voor langere tijd minder actief bent, gaat je conditie achteruit. Je spieren worden minder sterk. Daardoor krijg je sneller last van vermoeidheid wanneer je je



inspant. Kortom: somberheid en conditieverlies kunnen vermoeidheid versterken.

Misverstanden over ALK

Over ALK bestaan veel vooroordelen en misverstanden:

“Mensen met ALK 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 ALK zich aanstellen. Dit is niet waar. De klachten zijn niet ingebeeld en je kunt er niets aan doen dat je de klachten hebt gekregen. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen met ALK 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 ALK spelen vaak verschillende oorzaken een rol. Deze kunnen psychisch, maar ook lichamelijk of sociaal zijn. Soms stelt de huisarts of specialist voor om je door te verwijzen naar een psycholoog of psychiater. Dit betekent niet dat hij of zij denkt dat het ‘tussen de oren zit’ of dat je 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 ALK.

Wat voor behandelingen zijn er?

Om de vicieuze cirkel te doorbreken, bieden we bij Dimence in het [Specialistisch Centrum Aanhoudende Lichamelijke Klachten](#) een breed aanbod aan behandelingen aan:

- Diagnostiek volgens het gevolgenmodel
- Cognitieve gedragstherapie (CGT) met het gevolgenmodel
- Lichaamsmentaliserende psychotherapie, waaronder schematherapie
- Gespecialiseerde fysiotherapie
- Psychomotorische therapie (PMT)
- Lichaamsgerichte EMDR
- Acceptance and commitment therapy (ACT)
- Systeemtherapie
- Farmacotherapie
- Hypnotherapie
- Katalepsie-inductie
- Verpleegkundige interventies, o.a. vanuit de positieve psychologie
- (Blended) e-mental health modules
- Educatie Aanhoudende Lichamelijke Klachten (ALK)

Ben je benieuwd naar meer uitleg over deze behandelingen? Lees er meer over op de [webpagina](#) van het Specialistisch Centrum

Meer informatie

Wanneer je meer wilt lezen over ALK, kun je kijken op:

- www.topggz.nl/afdeling/specialistisch-centrum-solk-somatisch-symptoomstoornissen
- www.ALKnieuws.nl
- www.NALK.info
- www.onbegrepenklachten.info
- www.gripopklachten.nl

Wil je jouw behandelaar informeren over ALK en/of de mogelijkheden van het Specialistisch Centrum voor Aanhoudende Lichamelijke Klachten van Dimence in Deventer? We hebben ook een [speciale pagina voor verwijzers](#).