

‘Zit het nu tussen de oren of is hij echt ziek?’



Wat kunnen de oorzaken zijn van Solk:

Somatisch onvoldoende verklaarde lichamelijke klachten? Daarop zijn verschillende visies.

- **Visie 1:** ‘Ze zijn helemaal niet ziek’. Er zijn nog altijd mensen die de lijdensdruk van Solk-patiënten ontkennen, waaronder medici als R.U. Melchers, bedrijfsarts te Houten. Die schreef onlangs op de website van vakblad Medisch Contact: ‘Solk is geen ziekte maar een lifestyle.’ Bij hem zijn deze mensen met hun vage klachten en ‘gelamenteer’ aan het verkeerde adres; hij adviseert de werkgever om niet uit te betalen. ‘In mijn ervaring is SOLK dan rap over.’
- **Visie 2:** ‘Het is allemaal psychisch.’ Dat heet ‘somatisatie’: de hoofd- of rugpijn is de lichamelijke uiting van een psychisch probleem. Therapeuten met deze visie gaan bijvoorbeeld op zoek naar onderliggende trauma’s of psychische conflicten.
- **Visie 3:** ‘De onverklaarde klachten zijn het gevolg van onverwerkte emoties’. Grondlegger voor deze visie (die overeenkomsten vertoont met visie 2) is oud-neuroloog Marten Klaver, adviseur van het Netwerk Psychosomatiek Twente. Hij zegt dat veel klachten voortkomen uit een storing in het limbisch systeem, waar psyche en lichaam samenkomen.
- **Visie 4:** ‘Het is wél lichamelijk en als er maar lang genoeg gezocht wordt, zal de fysieke oorzaak wel gevonden worden’. “Onbegrepen klachten zijn gemiste diagnoses”, zo vat hoogleraar Judith Rosmalen deze visie samen. Daarvoor zijn overigens weinig aanwijzingen: uit onderzoek blijkt dat er maar een kleine groep Solk-patiënten is bij wie later alsnog een fysieke oorzaak wordt gevonden, die eerder over het hoofd werd gezien. Maar het blijft natuurlijk wel mogelijk dat er lichamelijke oorzaken zijn die we nog niet kunnen meten, benadrukt Rosmalen.
- **Visie 5:** ‘We kennen de oorzaak niet, maar kunnen wel de gevolgen bestrijden’: deze therapeuten werken met het zogeheten ‘gevolgenmodel’ en bieden hun cliënten onder meer cognitieve gedragstherapie aan. Die is bewezen effectief, al helpt deze behandeling zeker niet alle Solk-patiënten van hun klachten af.

Meer over Solk

Solk is een containerbegrip voor uiteenlopende klachten, die langer dan enkele weken duren en die, na grondig medisch onderzoek, niet door een somatische aandoening kunnen worden verklaard. Het gaat onder meer om chronische vermoeidheid, chronische hoofdpijn, buikpijn, nekpijn, spierpijn, duizeligheid. Voor enkele klachten die vaker samen voorkomen zijn ook

aparte namen bedacht, zoals het chronische vermoeidheids syndroom (CVS), het prikkelbare darmsyndroom (PDS) en fibromyalgie (pijn in bindweefsel en spieren). Overigens is Judith Rosmalen – ‘Solk-hoogleraar’ aan het UMCG – geen fan van de term. “Het is een heel heterogene groep, het zijn de kliekjes die overblijven nadat we

onze diagnostische mogelijkheden hebben uitgeput. Solk is in feite: Wat we niet snappen. Maar de patiënten hebben absoluut niet allemaal hetzelfde.” Meer over Solk: www.solknet.com; www.gripopklachten.nl; www.solk.nl; www.nolk.info. Boek: Michiel van Geloven, ‘Alle therapeuten gehad? SWP Uitgeverij, 2015.

Hoe kun je stoppen met hoesten?

het consult

Een lezeres e-mailt *Trouw* namens haar schoonzus. Die begint elke ochtend met een hoestbui van maar liefst drie kwartier; pas dan heeft ze het slijm in haar keel los gehoest en keert de rust weer. Zo gaat het al meer dan zes jaar.

De schoonzus – die géén roker is – heeft vergeefs van alles geprobeerd: hoestdrankjes met thym of honing, keelpastilles, neussprays. Ook legde ze haar klachten aan de huisarts voor, die longfoto’s liet maken. Omdat daarop niets bijzonders te zien was, adviseert hij haar nu codeïne, een hoestdemper die bijwerkingen heeft en de schoonzus daarom niet aanspreekt. Vandaar haar vraag: zijn er ook homeopathische middelen om het hoesten tegen te gaan?

Op die laatste vraag moet longarts José de Kluijver het antwoord schuldig blijven; homeopathie is haar terrein niet. Maar als specialist van de hoestpoli van het Reinier de Graaf-ziekenhuis heeft ze wél verstand van chronisch hoesten. “De mensen die hier komen, hoesten gemiddeld zeven jaar. Voor velen is het een groot probleem, ook sociaal. Sommigen durven niet meer naar restaurants of bioscopen.”

Dat deze huisarts longfoto’s liet maken, vindt De Kluijver goed. “Maar er zijn ook oorzaken die niet in de longen zitten. Maagzuur- en neusproblemen bijvoorbeeld.” Om erachter te komen wat de schoonzus mankeert, zou De Kluijver haar verschillende vragen willen stellen: heeft ze misschien een allergie voor huismijt? Hooikoorts? Chronische bijholteontsteking? Last van maagzuur? Of slaap-apneu, waarbij je ’s nachts verschillende keren ophoudt met ademen?

Een van die klachten zou de oorzaak kunnen zijn van het slijm dat zich blijikbaar ophoopt in de luchtwegen. Over hoestdempers is De Kluijver in dit geval niet enthousiast. “Je kunt niet elke ochtend codeïne of zoiets gebruiken. Je kunt beter op zoek naar de oorzaak.”

Er zijn ook mensen bij wie de oorzaak onvindbaar blijft. Of die het hoesten ongewild zelf instandhouden dóór te hoesten: ‘gewoontehoesters’. Zij kunnen baat hebben bij logopedie, maar De Kluijver schat in dat de schoonzus niet in die categorie thuis hoort, omdat ze alleen ’s ochtends hoest. Ze moet terug naar de huisarts, of naar een longarts, of naar een van de hoestpoli’s in Nederland. “Ze is altijd welkom.”

IRIS PRONK

Zelf een vraag stellen? Mail naar gezondheid@trouw.nl



FOTO ANP