

Complexe problematiek, werkbare oplossingen

Pijneducatie en arbeidsrevalidatie zijn essentieel voor het aanpakken van SOLK.

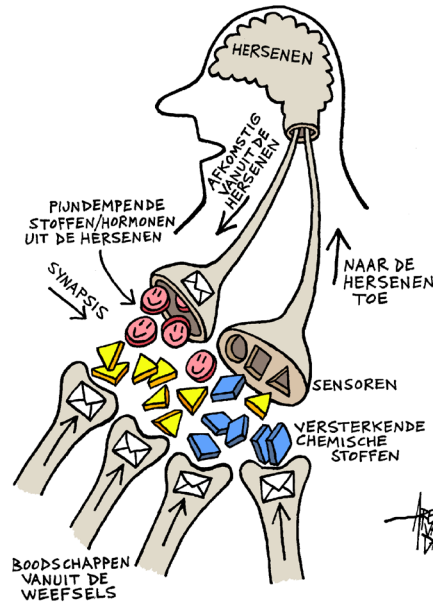
Het werk van een dokter kan op papier eenvoudig zijn. Een patiënt presenteert zijn klachten en zowel de arts als de patiënt weten eigenlijk al wat het is. Na één onderzoek is dit bevestigd, de diagnose is gesteld en de behandeling start volgens de geldende beroepsrichtlijnen. Maar wat te doen bij de groep patiënten waarbij dit niet geldt?

Gastauteur: Peter Westdijk (bestuurder NOLK)

Bij ongeveer 40% van de patiënten wordt geen verklaring gevonden. Bij een deel verdwijnen de klachten alsnog spontaan, maar er blijft een groep die langdurig last blijft houden van 'onverklaarde' klachten als chronische pijn, vermoeidheid of darmklachten. Naarmate deze langer bestaan komen er klachten bij en neemt de ernst ervan toe. Tegenwoordig spreken we dan over Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK).

Ontregelde systemen

Hoewel de klachten medisch niet (goed) verklaard kunnen worden, is veel bekend over de achtergrond van dit soort complexe klachtbeelden. Het gaat om een ontregeling van ons pijn-, vermoeidheid-, immuun- en/of stress-systeem. Deze werken normaliter in harmonie samen. Bij een brein dat om wat voor reden ook (chronisch) overbelast en overgevoelig



pijndempende stoffen

Illustratie van Arend van Dam, afkomstig uit boek 'Pijneducatie - een praktische handleiding voor (para)medici' (Wilgen & Nijs, 2007 / uitgever BSL)

is geraakt, zijn deze systemen ontregeld. Dat verklaart waarom er vaak sprake is van comorbiditeit. In de richtlijnen op het gebied van SOLK wordt voor de behandeling een multidisciplinaire aanpak voorgestaan. Cognitieve gedragstherapie /ACT (Acceptance and Commitment

Therapy) is een bewezen effectieve aanpak om de 'oude' gedachten omtrent de klachten uit te dagen en om te zetten naar helpende gedachten en daarmee naar functioneel gedrag. Fysieke training helpt om het vertrouwen in het lichaam te herwinnen.

Pijneducatie

Belangrijk is dat de patiënt 'meegaat' in deze aanpak en gaat werken aan het 'herdefiniëren van de klachten'. Wanneer de patiënt begrijpt dat de overtuiging dat klachten een medische oorzaak moeten hebben niet juist is, kan hij aan de hand van het bio-psycho-sociaal denkkader na gaan denken over een nieuwe persoonlijke verklaring. Professor Jo Nijs van de Vrije Universiteit Brussel is gespecialiseerd in de behandeling van chronische pijn en doet onderzoek naar het effect van pijneducatie op het effect van een behandeling. "Door op een begrijpelijke manier uit te leggen dat bij chronische pijn de relatie tussen pijn en weefselschade is verdwenen, bereik je dat de patiënt zijn lichaam weer durft te belasten en zo de systemen weer gaat trainen die ontregeld zijn geraakt. Het overgevoelige brein is te vergelijken met een overgevoelig autoalarm dat activeert bij een ongevaarlijke prikkel."

Werk

Naast goede pijneducatie is de inzet van het werk - als gecontroleerde omgeving - een effectief middel om te bereiken dat de patiënt gedoseerd zijn belastbaarheid

kan opbouwen en het gezonde gedrag kan toepassen. De leidinggevende kan worden betrokken om afspraken te maken en om de optimale voorwaarden te creëren. Dr. Rob Hoedeman, bedrijfsarts bij Arboned, is gepromoveerd op SOLK. "Ongeveer 15 procent van het (langdurig) verzuim in Nederland kan worden

"Het betrekken van werk binnen een behandeltraject is van essentieel belang"

toegeschreven aan een ernstige vorm van SOLK. Deze groep verzuimt ook nog 78 dagen langer dan gemiddeld en de kans op de ontwikkeling van een angst- of stemmingsstoornis stijgt met een factor 4 tot 6." Daarnaast heeft zijn onderzoek aangetoond dat werknemers die verzuimen als gevolg van SOLK veel stress ervaren als gevolg van hun lichamelijke klachten en de onzekerheid over het beloop van diagnostiek en behandeling. Zij realiseren zich niet wat de risico's zijn van stagnerende re-integratie. "De betrokken zorgprofessionals moeten inzicht krijgen in deze overtuigingen om het stressniveau weer tot een normaal niveau terug te brengen. Het betrekken van werk binnen een behandeltraject is van essentieel belang."