

## Functionele klachten/ Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten (SOLK)

Bij pijn in een gewricht of lichaamsdeel, hoofdpijn, buikpijn of extreme vermoeidheid, waardoor het niet meer lukt om gewoon te functioneren, kan er sprake zijn van SOLK. Somatisch Onvoldoende verklaarbare Lichamelijke Klachten (SOLK) zijn lichamelijke klachten (zoals pijn) zonder dat er een medische oorzaak voor is. Misschien ga je niet meer sporten, ben je vaker thuis van school of lukt naar school fietsen niet meer. Soms zie je ook je vrienden of vriendinnen hierdoor minder dan je zou willen.

In deze folder leest u hoe we hier samen wat aan kunnen doen.

### Wat is de oorzaak en voor wie is deze therapie bedoeld?

Door een combinatie van lichamelijke, sociaal en psychische factoren, kunnen je klachten blijven bestaan (en niet vanzelf overgaan). Al deze factoren gaan we samen goed in kaart brengen. Kinderen en jongeren die chronisch vermoeid zijn of chronische pijn ervaren kunnen deze therapie volgen.

### Aanpak

De behandeling bij de kinderfysiotherapeut (op beide praktijken in Elst en Nijmegen-Noord/Oosterhout) is natuurlijk afhankelijk van de klachten die je hebt. Deze aanpak is gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten. Het is een aanpak waarbij meerdere disciplines samenwerken, namelijk de kinderpsycholoog en de kinderfysiotherapeut. Zo zorgen we ervoor dat we de klachten op de meest effectieve manier aanpakken.

We maken een plan van aanpak in samenspraak met jou en je ouders.

- Het is belangrijk alle factoren in kaart te brengen, die zorgen dat je klachten niet overgaan.
- We gaan stap voor stap je dagelijkse activiteiten weer opbouwen.
- Je leert een betere balans te vinden tussen actief zijn en ontspannen.
- We leren je de ideeën en gedachten ombuigen die je klachten in stand houden.
- We werken oplossingsgericht.
- Je ouders doen actief mee, dit is belangrijk omdat ze een grote rol spelen bij je herstel.

### Meer informatie

YouTube filmpje: Understanding Pain: What to do about it in less than five minutes?

<https://www.youtube.com/watch?v=4b8oB757DKc>

Het boek (te lenen bij ons op de praktijk) en de website <http://www.begrijpdepijn.nl/>