Wat is ALK en waarom is een goede behandeling belangrijk?

Aanhoudende lichamelijke klachten (ALK) zijn klachten die minstens enkele weken duren, lijdensdruk geven en het functioneren beperken. Voorheen werd de term SOLK gebruikt voor klachten die onvoldoende verklaard waren. ALK is een breder begrip, waarbij de nadruk niet meer ligt op het al dan niet kunnen verklaren van de klachten, maar op het aanhouden van klachten en de gevolgen die dit heeft voor de patient. Dus het kan ook gaan om aanhoudende klachten bij een adequaat behandelde ziekte. Daarnaast is de term ALK neutraler en acceptabeler dan SOLK.

Voorbeelden van ALK die veel voorkomen zijn rugpijn, buikpijn, hoofdpijn, moeheid, duizeligheid en tinnitus. Veel voorkomende syndromen (dit zijn combinaties van klachten) zijn fibromyalgie, prikkelbaar darm syndroom en chronisch vermoeidheidssyndroom.

De overeenkomsten tussen de verschillende ALK klachten zijn groter dan de verschillen. Daarom kun je bij alle ALK het biopsychosociale model toepassen en je richten op de factoren die de klachten beïnvloeden. Voor verschillende specifieke syndromen zijn er aanvullende behandelingen die zich specifiek op één klacht richten, zoals de aanpak voor prikkelbare darmsyndroom met verschillende behandelingen, de aanpak van duizeligheid met specifieke duizeligheidstraining, van vermoeidheid of van tinnitus.

Aanhoudende pijn, ook wel chronische pijn genoemd, is onderdeel van ALK, maar ALK is breder. Echter veel mensen met ALK hebben ook pijn klachten en veel mensen met aanhoudende pijn ervaren ook andere klachten

De impact van ALK

ALK komt veel voor, naar schatting in Nederland bij 2-3 miljoen mensen en brengt hoge kosten met zich mee. Dit zijn zowel de kosten van (zinloze) verwijzingen naar specialisten als de maatschappelijke kosten van ziekteverzuim en WIA.

Zowel zorgverleners en patiënten zijn vaak niet tevreden over de zorg voor mensen met ALK. Zorgverleners vinden het lastig om ALK te bespreken, het brede gesprek te voeren, tot een gezamenlijke probleemdefinitie te komen en dan verder de ALK aanpak toe te passen.

Er gaat veel kostbare tijd verloren met aanvullende diagnostiek, vaak wel 2-3 jaar. In deze tijd gaat er bij de patiënt veel verloren aan conditie, sociale contacten en werk. Patiënten voelen zich regelmatig niet serieus genomen en aan hun lot overgelaten. We zien dit nu weer veel bij mensen met Long Covid.