

Doe de test

Ben je benieuwd hoe waarschijnlijk het is dat het bij jou om Mind Body symptomen gaat? En of emotionele factoren onbewust een rol spelen bij het ontstaan en in stand houden van jouw lichamelijke (pijn)klachten? Onderstaande vragen helpen je hierbij.

Hoe meer vragen je beantwoordt met 'ja', hoe groter de kans dat het om Mind Body symptomen gaat en emotionele factoren mede je symptomen veroorzaken.

1. Heb je langer dan drie maanden last van pijn of andere lichamelijke klachten?	ja/nee
2. Is een duidelijke medische verklaring voor je klachten uitgebleven?	ja/nee
3. Heb je verschillende behandelingen (medicijnen, therapieën) geprobeerd en gaf niets blijvende volledige verlichting?	ja/nee
4. Is je verteld dat je met je klacht moet leren leven?	ja/nee
5. Voel je je niet begrepen of geholpen door de gezondheidszorg?	ja/nee
6. Speelden er stressvolle of onprettige gebeurtenissen in je leven rond de periode dat je klachten begonnen?	ja/nee
7. Ervaar je de onzekerheid en onduidelijkheid omtrent je aandoening als beangstigend?	ja/nee
8. Roept het hebben van je (pijn)klachten regelmatig frustratie bij je op?	ja/nee
9. Staat je klacht in de lijst van beschreven klachten op pagina 3 van dit document?	ja/nee
10. Heb je eerder in je leven last gehad van andere lichamelijke klachten die ook in de lijst staan?	ja/nee
11. Herken je zes of meer van de onderstaande karaktereigenschappen in jezelf? <ul style="list-style-type: none">• Perfectionisme• Graag goed of aardig gevonden willen worden• Je regelmatig schuldig voelen• Streng voor jezelf zijn• Hoge verwachtingen van jezelf hebben• Groot gevoel voor verantwoordelijkheid• Onzekerheid over jezelf• Veel behoefte aan controle• Voortdurend verlangen om beter te zijn• Vaak pleasen of willen behagen van mensen• Angst voor conflicten	ja/nee

<ul style="list-style-type: none"> • Onzeker zijn in contacten • Neiging om gevoelens en gedachten binnen te houden • Neiging om boosheid mee te dragen • Niet voor jezelf opkomen • Moeite met loslaten • Regels heel nauwgezet volgen • Je vaak zorgen maken 	
12. Ben je bang dat je klachten zullen verergeren of nooit meer weg zullen gaan?	ja/nee
13. Is je pijn symmetrisch ofwel heb je last van bijvoorbeeld beide armen of beide zijden van je rug?	ja/nee
14. Zijn je (pijn)klachten soms erger en soms minder, in plaats van constant?	ja/nee
15. Heb je bij een bepaalde activiteit soms geen last en op een ander moment opeens wel last?	ja/nee
16. Verschuift je pijn binnen je lichaam wel eens van plek?	ja/nee
17. Zijn je klachten wel eens een periode (een dag, een week of langer) geheel weg geweest?	ja/nee
18. Heb je opgemerkt dat je pijn of klachten toenemen in of vlak na stressvolle situaties/periodes?	ja/nee
19. Heb je naast je lichamelijke klachten last van angsten, slaapproblemen, burn-out of depressieve klachten?	ja/nee
20. Ben je in je leven slachtoffer (geweest) van fysiek geweld, seksueel misbruik, emotioneel misbruik of emotionele of fysieke verwaarlozing?	ja/nee

Hoeveel van de twintig vragen heb je met JA beantwoord?

De bovenstaande vragen geven aanwijzingen. Over het algemeen geldt: hoe meer vragen je met 'ja' hebt beantwoord, hoe meer symptomen je hebt, en hoe meer je klachten variëren in intensiteit en locatie, hoe waarschijnlijker het is dat het om Mind Body symptomen gaat en emotionele factoren (onbewust) een rol spelen.

Een behandeling volgens de Mind Body benadering kan dan waarschijnlijk bijdragen aan jouw herstel.

We raden je aan bij langdurige (pijn)klachten met je (huis)arts te bespreken of deze denkt dat het SOLK kan zijn. Door het gesprek over de mogelijkheid van SOLK te openen, kunnen wellicht onnodige onderzoeken, behandelingen of medicatie (en daarmee veel tijd en kosten) worden voorkomen.

Hieronder vind je een uitgebreide lijst met veel voorkomende aandoeningen waarbij de Mind Body benadering vaak kan helpen:

Aanhoudende pijn

- Fibromyalgie
- Spanningshoofdpijn
- Migraine
- Rugpijn
- Nekpijn
- Bilpijn
- Kniepijn
- Whiplash
- Patellofemoraal pijnsyndroom (pijn rondom de knieschijf)
- Kaakklachten
- Chronische buik en bekken klachten
- Bekken instabiliteit
- Frozen shoulder
- Aangezichtspijn
- Chronische tendinitis (in elk gewricht)
- Vulvodynie (pijn of branderigheid rondom vrouwelijk geslachtsorgaan)
- Piriformis syndroom (pijn in de bil met uitstraling naar het been)
- Syndroom van Tietze (pijnlijke verbinding tussen borstbeen en ribben)
- Repetitive Strain Injury (RSI)
- Voetpijn syndromen
- Myofasciaal pijn syndroom (pijn als gevolg van spierknopen ofwel triggerpoints)

Stoornissen van het autonome zenuwstelsel

- Prikkelbare darm syndroom
- Overactieve blaas
- Posturale Orthostatische Tachycardie Syndroom (POTS) (een aandoening die gepaard gaat met duizeligheid)
- Complex regionaal pijnsyndroom (CRPS) (continue pijn in een ledemaat, meestal na een letsel en inactiviteit)

Andere klachten

- Tinnitus (oorsuizen)
- Hyperacusis (overgevoelig voor geluid)

- Burn-out
- Long Covid
- Chronische vermoeidheid, CVS/ME
- Post Commotioneel Syndroom ofwel PCS (langdurige klachten na hersenschudding)
- Functioneel Neurologische Stoornis ofwel FNS (conversie)
- Duizeligheid
- Paresthesie (doof gevoel, tintelen, branden)
- Slaapproblemen
- Overprikkeling
- Hoog gevoeligheid (voor aanraking, geluid, geur, voedsel, medicatie)
- Psychogene niet-epileptische aanvallen (aanvallen die sterk lijken op epileptische aanvallen, maar dat niet zijn)
- Globus gevoel (brokgevoel in de keel)
- Maagklachten
- Chronische hoest
- Chronische hooikoorts

Bron: Stichting Emovere