



De vrouwelijke sporter



Menstruatiecyclus

in relatie tot presteren

Waarom



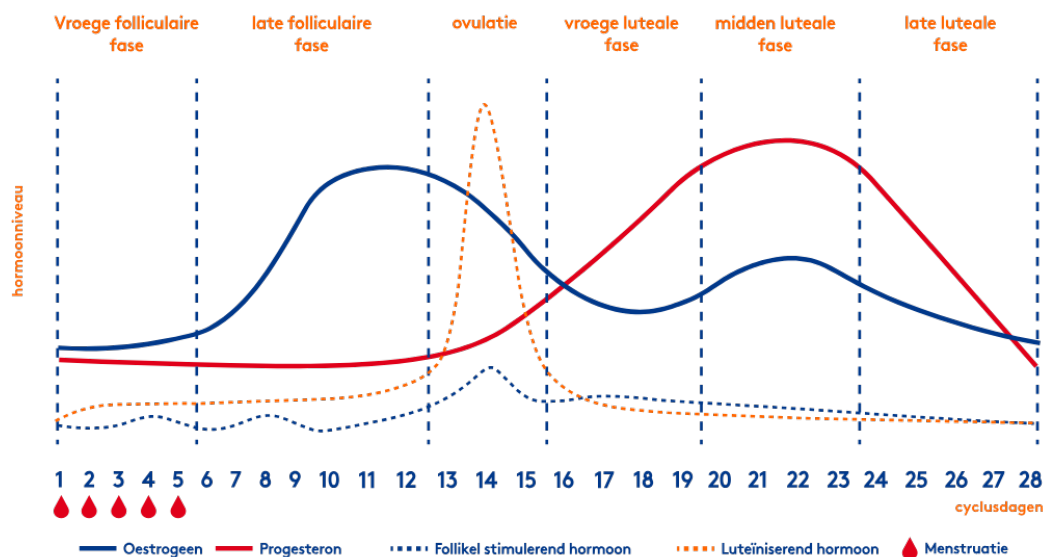
Veel vrouwelijke topsporters geven aan dat ze beter of slechter presteren tijdens bepaalde fasen van hun menstruatiecyclus. Ze kunnen bijvoorbeeld voorafgaand aan of tijdens hun menstruatie minder goed presteren omdat ze fysieke en/of mentale klachten hebben. Tegelijkertijd voelen veel vrouwen zich sterker tijdens andere fasen van hun cyclus.

Sporters vinden het vaak moeilijk om met hun coaches of begeleidingsteam te praten over cyclusgerelateerde klachten. Ze voelen zich ongemakkelijk, denken dat coaches hun niet begrijpen, of dat coaches te weinig weten van de menstruatiecyclus. Coaches geven zelf ook vaak aan dat ze te weinig weten over de menstruatiecyclus om hun sporters te kunnen helpen. Hierdoor trainen sporters vaak niet optimaal, of krijgen ze niet de juiste hulp bij eventuele klachten.

Wat



Een natuurlijke menstruatiecyclus (zonder het gebruik van hormonale anticonceptie), duurt ongeveer 21 tot 35 dagen en begint met de menstruatie en de folliculaire fase (rijpen van de eicel). Ongeveer halverwege vindt de eisprong (ook ovulatie genoemd) plaats, daarna volgt de luteale fase (waarin de baarmoeder zich voorbereidt op het innestelen van de eicel).



powered by



Invloed van hormonen

Tijdens de menstruatiecycclus fluctueert de aanmaak van vrouwelijke geslachtshormonen. De belangrijkste hormonen zijn oestrogeen en progesteron. Naast hun functie in het voortplantingssysteem hebben deze allebei invloed op allerlei processen in het lichaam. Ze kunnen dus ook invloed hebben op de sportprestatie.

Folliculaire fase

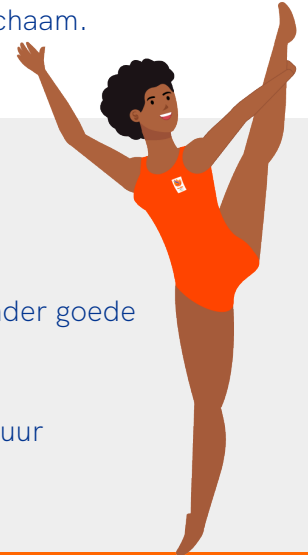
Oestrogeen hoog
Progesteron laag

- Vaatverwijding
- (Mogelijk) betere glucose-opname in de spieren
- (Mogelijk) meer gebruik van vetzuren als brandstof
- (Mogelijk) betere aansturing van de spieren
- (Mogelijk) beter spierherstel en spieropbouw

Luteale fase

Progesteron hoog
Oestrogeen laag

- (Mogelijk) iets minder goede sportprestaties
- Lichte toename in lichaamstemperatuur



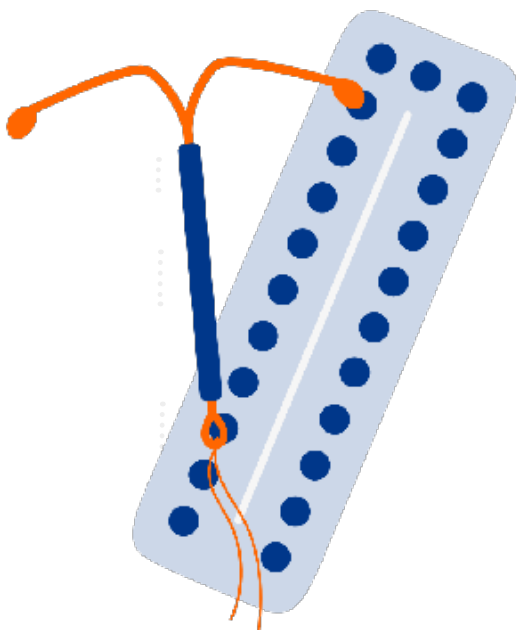
Wetenschappers denken dat je iets beter kunt presteren tijdens de folliculaire fase van je cyclus. Dit is echter nog niet onomstotelijk bewezen. Gemiddeld genomen zijn prestaties tijdens deze fase niet beter dan in andere fasen van de cyclus. Dit komt waarschijnlijk doordat de verschillen klein zijn en de concentraties van geslachtshormonen van vrouw tot vrouw en per cyclus variëren. Door deze individuele verschillen is het belangrijk om niet te veel naar gemiddelden te kijken, maar vooral naar jouw eigen prestaties. Sommige vrouwen merken namelijk prestatieverschillen, terwijl anderen geen verschil ervaren.



Hormonale anticonceptie

Als je hormonale anticonceptie gebruikt (zoals de pil, een hormoonhoudend spiraaltje, de prikpil, vaginale ring, implantatiestaafje of pleister), fluctueert je hormoonniveau niet zoals tijdens je natuurlijke cyclus. De aanmaak van oestrogeen en progesteron door je lichaam blijft dan laag.

Naast het voorkomen van zwangerschap kan hormonale anticonceptie ook helpen om cyclusgerelateerde klachten te verminderen. Bovendien kun je hiermee ervoor zorgen dat je niet menstrueert tijdens een belangrijke wedstrijd.



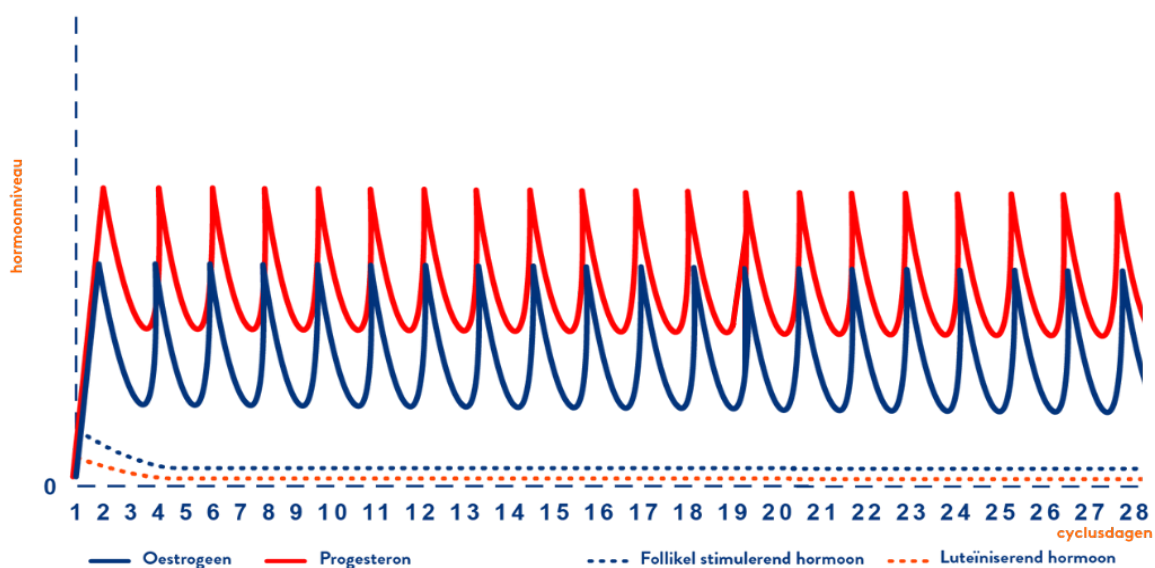
powered by



Invloed van hormonale anticonceptie

Gemiddeld genomen presteer je niet beter of slechter wanneer je hormonale anticonceptie gebruikt. Er zijn echter wel individuele verschillen: sommige vrouwen hebben minder, terwijl anderen juist meer cyclusgerelateerde klachten ervaren met anticonceptie. Hormonale anticonceptie kun je zowel met als zonder hormoonvrije week ('stopweek') gebruiken. Het besluit om wel of geen hormonale anticonceptie te gebruiken, is een persoonlijke keuze welke je kunt bespreken met een arts indien gewenst.

Menstruatiecycclus met hormonale anticonceptie (zonder stopweek)



Ervaren prestatie

Veel vrouwen geven aan dat ze beter of slechter presteren tijdens bepaalde fasen van hun cyclus. Dit ervaren prestatievermogen wisselt erg per persoon; sommige vrouwen geven aan dat ze de dagen voorafgaand aan de menstruatie minder goed presteren, waar anderen juist benoemen dat ze tijdens hun menstruatie beter presteren.



powered by





Hoe

Goed presteren tijdens alle fasen van de menstruatiecycclus vereist een **individuele benadering**. Omdat het effect van de menstruatiecycclus op de prestatie sterk verschilt tussen vrouwen en bij elke vrouw van cyclus tot cyclus, is er geen one-size-fits-all aanpak mogelijk.

Het **monitoren van de menstruatiecycclus** is een goede eerste stap (zie voor meer informatie de factsheet "Monitoren van de menstruatiecycclus"). Hierdoor kan een sporter patronen herkennen en opmerken of en wanneer gedurende de cyclus zij zich minder belastbaar voelt en mogelijk haar prestaties beter of slechter zijn. Ook kunnen afwijkingen in de menstruatiecycclus worden gesignaleerd. Indien nodig kan een sporter, in overleg met de coach, het trainingsprogramma aanpassen op de menstruatiecycclus.

Bij **cyclusgerelateerde klachten** (zie factsheet "De menstruatiecycclus") kan een sporter hulp zoeken bij een arts. Deze kan ook helpen bij de keuze voor een passende anticonceptiemethode.



Ten slotte is **open communicatie** tussen coach en sporter belangrijk voor het welzijn van de sporter én voor de sportprestaties. Praten over menstruatie kan in het begin ongemakkelijk zijn, maar draagt eraan bij dat sporters niet blijven rondlopen met klachten die wellicht verholpen kunnen worden.

" Doorbreek samen het taboe! "



Samen hebben we de kans om het taboe rond de menstruatie te doorbreken. **Bespreek je klachten** met vrienden, trainers of experts op dit gebied. De kans is groot dat je klachten verminderen en je met **meer plezier kunt sporten**.



powered by

