



De vrouwelijke sporter

Menstruatiecyclus en blessures



Waarom

Sommige blessures komen vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Bijvoorbeeld letsels aan de voorste kruisband of hersenschuddingen.

Een blessure ontstaat door meerdere factoren:

Interne factoren

Bijvoorbeeld eigenschappen van spieren en pezen, anatomie, eerdere blessures en vermoeidheid.

Externe factoren

Bijvoorbeeld het weer of de ondergrond waarop je sport.

Vrouwelijke hormonen kunnen invloed hebben op de rekbaarheid van spieren, pezen en gewrichtsbanden. Ook kunnen ze invloed hebben op het aansturen van de spieren. Daarom lees je in deze factsheet wat er bekend is over een mogelijke relatie tussen de menstruatiecyclus en blessures.

Tip: Benieuwd naar alle basisinformatie over de menstruatiecyclus? Lees dan [deze factsheet](#).



Wat

Tijdens de menstruatiecyclus stijgt en daalt je hormoonniveau voortdurend.

Deze schommelingen kunnen invloed hebben op:

- Coördinatie
- Hoe zwaar een inspanning voor je voelt
- De beweeglijkheid van je gewrichtsbanden



powered by



Vlak voor en tijdens de ovulatie maakt je lichaam veel **oestrogeen** aan. Dit hormoon zorgt samen met het hormoon relaxine voor soepelere gewrichten. In theorie kan dit zorgen voor een grotere kans op gewrichtsblessures, bijvoorbeeld aan je voorste kruisband of je enkel.

Er zijn alleen **geen grote wetenschappelijke onderzoeken** die dit verband laten zien. Volgens sommige kleine studies kan er in deze fase van de cyclus wel een iets grotere kans op blessures zijn, maar geldt dit niet voor iedereen.

Op dit moment is er **niet genoeg wetenschappelijk bewijs** om je intensiteit bij trainingen en wedstrijden aan te passen aan je cyclus.

Hormonale anticonceptie

Er is geen bewijs dat hormonale anticonceptie beschermt tegen blessures.

Gebruik je hormonale anticonceptie, zoals de pil, een hormoonhoudend spiraaltje, prikpil, vaginale ring, implantatiestaafje of pleister? Dan blijft je hormoonniveau stabiel en heb je geen grote piek in oestrogeen tijdens je cyclus (behalve bij het hormoonspiraaltje). Toch heeft dit geen effect op blessures.

Afwijkende menstruatiecycclus

Sporters met een afwijkende cyclus (zonder hormonale anticonceptie) zijn gemiddeld vaker geblesseerd dan sporters met een reguliere cyclus. Het gaat vooral om botblessures, zoals breuken en stressfracturen.

Een afwijkende cyclus (zoals het uitblijven van de menstruatie of ovulatie) wijst op een verstoring in de hormonen. Onder andere je botten reageren hier niet goed op. Het is daarom belangrijk om afwijkingen met je arts te bespreken.



powered by





Hoe

Om blessures te voorkomen moet je op dit moment je trainings- of wedstrijdbelasting **niet aan te passen** aan je cyclus.

Let wel op signalen als:

- Vermoeidheid
- Verminderde coördinatie
- Stress

Dit zijn **risicofactoren** voor blessures. Kom daarom op tijd in actie.

Ook is het slim om je menstruatiecyclus bij te houden. Zo kun je afwijkingen op tijd opmerken. Alles over het monitoren van je cyclus lees je in [deze factsheet](#).

Heb je een afwijkende cyclus?

Neem dan contact op met je sportarts, huisarts of gynaecoloog.



Praat erover – voor jezelf én je sport

Samen hebben we de kans om het taboe rond de menstruatiecyclus te doorbreken. **Bespreek je wensen en behoeften met je trainers of een expert op dit gebied.** Zo kunnen klachten verminderen en kun je het beste uit jezelf halen.



powered by

