



De vrouwelijke sporter

Anticonceptie



Waarom

Wat zijn de voor- en nadelen van het gebruik van anticonceptie door vrouwelijke sporters? Veel sporters en begeleiders willen hier meer over weten. Toch is er nog veel onbekend over de invloed van hormonale anticonceptie op de sportprestaties en het welzijn van vrouwelijke sporters.

In deze factsheet lees je er meer over.



Wat

Anticonceptie betekent letterlijk 'tegen zwangerschap', een zwangerschap voorkomen dus.

Er zijn twee soorten anticonceptie.

Hormonale anticonceptie

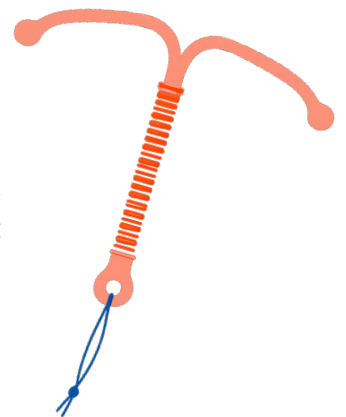
Bijvoorbeeld de anticonceptiepil, het spiraaltje en het hormoonstaafje

- Afhankelijk van het type hormonale anticonceptie wordt je menstruatiecyclus deels of helemaal onderdrukt.
- Hierdoor veranderen de schommelingen van de hormonen, oestrogeen en progesteron. Hoe sterk dit effect is, verschilt per type anticonceptie.

Niet-hormonale anticonceptie

Bijvoorbeeld een condoom

- Heeft geen invloed op de menstruatiecyclus



powered by





Hoe

Er is nog **weinig bekend over de positieve en negatieve effecten** van hormonale anticonceptie op sportprestaties en de kans op blessures.

Soms wordt gezegd dat hormonale anticonceptie beschermt tegen blessures. Maar er wordt ook gezegd dat het de kans op blessures juist kan vergroten. Beide verbanden zijn nog niet genoeg bewezen.

Welke anticonceptie past bij jou?

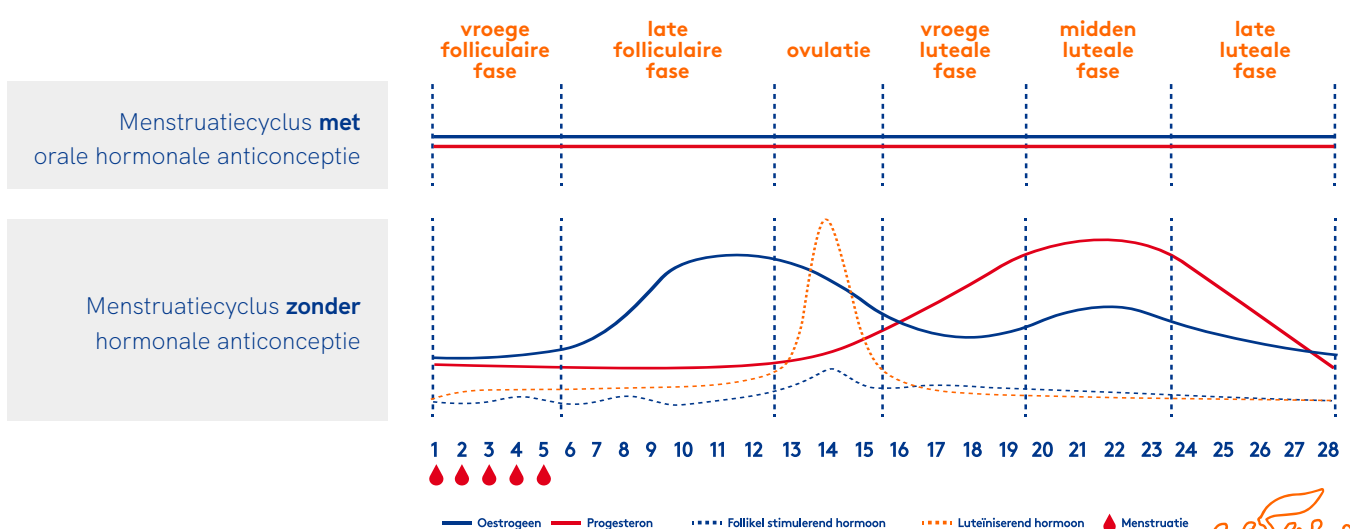
Samen met je huisarts, verloskundige, sportarts of gynaecoloog kun je bespreken welke vorm van anticonceptie het beste bij jou past. Dit kan in de loop van de tijd veranderen. Bijvoorbeeld omdat je bent begonnen met topsport.

Kies je voor hormonale anticonceptie? Er zijn wat **mogelijke voor- en nadelen**.



Voordelen hormonale anticonceptie

- Voorkomt een ongewenste zwangerschap
- Afname van (pre)menstruele klachten, zoals stemmingsstoornissen
- Afname van hevig bloedverlies en buikpijn



powered by



Mogelijke nadelen hormonale anticonceptie

Wisselend per middel

- Onregelmatig bloedverlies
- Enige gewichtstoename
- Invloed op je stemming
- Dagelijks moeten innemen

Directe effecten op je sportprestaties

Wetenschappelijk onderzoek laat niet zien dat hormonale anticonceptie direct invloed heeft op je sportprestaties.

Indirect kan hormonale anticonceptie wel zorgen voor betere prestaties, doordat menstruatieklachten verminderen.

Meer informatie over verschillende vormen van anticonceptie vind je op [de website van De Gynaecoloog](#).



Praat erover – voor jezelf én je sport

Samen hebben we de kans om het taboe rond anticonceptie te doorbreken. **Bespreek je ervaringen met vriendinnen, trainers of experts op dit gebied.** Zo ontdek je wat het best bij je past en hoe je met meer plezier kunt sporten.



powered by

