



De vrouwelijke sporter

Menstruatiecyclus



Waarom

Het begrijpen van je menstruatiecyclus kan je helpen om beter inzicht te krijgen in hoe je lichaam werkt en hoe je trainingen en prestaties daarmee samenhangen. De hormonen die gedurende de cyclus fluctueren, kunnen namelijk zowel positieve als negatieve effecten hebben op je prestaties, herstel en blessurerisico. Deze kennis geeft jou en je coach handvatten om op het juiste moment rekening te houden met jouw fysieke en mentale behoeften.

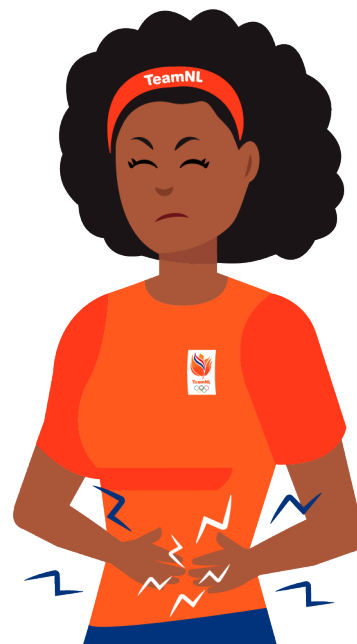


Een regelmatige menstruatiecyclus kan als een belangrijke indicator van je gezondheid dienen. Afwijkingen in je cyclus kunnen bijvoorbeeld wijzen op onderliggende factoren die invloed hebben op je welzijn en prestaties. De hormonen die gedurende de cyclus fluctueren, kunnen namelijk zowel positieve als negatieve effecten hebben op je prestaties, herstel en blessurerisico. Bij een onregelmatige of uitblijvende menstruatie, zoals bij Relatieve Energiedeficiëntie in Sport (RED-s), kunnen er extra risico's ontstaan, waaronder een grotere kans op blessures, botontkalking en verminderde coördinatie. In zulke gevallen kan het waardevol zijn om met je huisarts of een specialist te overleggen.

Kortom, door aandacht te hebben voor je menstruatiecyclus en eventuele afwijkingen daarin, kun je je prestaties en gezondheid optimaliseren en mogelijke problemen vroegtijdig signaleren.

Wat

Menstruatie is de medische term voor ongesteldheid. Sporters met een baarmoeder menstrueren als ze in de puberteit komen. Daarbij is het in het begin normaal dat iemand een maand overslaat of dat de menstruatie vaker komt. Na verloop van tijd zouden de menstruaties regelmatig moeten worden. De menstruatiecyclus is een cyclus van ongeveer een maand waarbinnen de concentratie van verschillende hormonen stijgt of daalt om de baarmoeder voor te bereiden op een mogelijke zwangerschap.



powered by



De vrouwelijke sporter | menstruatiecyclus



Deze veranderingen in hormoonconcentraties leiden tot de volgende veranderingen in het lichaam van de vrouw:

- Uit één van de eierstokken komt een eikel vrij. Dit wordt 'ovulatie' genoemd.
- Als de eikel wordt bevrucht door een zaadcel, wordt de persoon zwanger. Het verdikte slijmvlies van de baarmoeder is klaar om de zwangerschap vast te houden.
- Als de persoon niet zwanger raakt, stoot het lichaam het baarmoederslijmvlies af. Het komt uit de vagina in de vorm van bloed en kleine stukjes weefsel. Dit is de menstruatie.

Het stijgen en dalen van de hormoonconcentraties heeft echter meer effecten, effecten die het welzijn en presteren van vrouwen kunnen beïnvloeden. Denk daarbij aan bijvoorbeeld stemmingswisselingen en vocht vasthouden.

De basis

Menarche

de eerste menstruatie van een meisje.

Hormonale cyclus

een maandelijksse cyclus van vrouwelijke hormonen die het lichaam voorbereiden op een zwangerschap.

Menstruatie periode

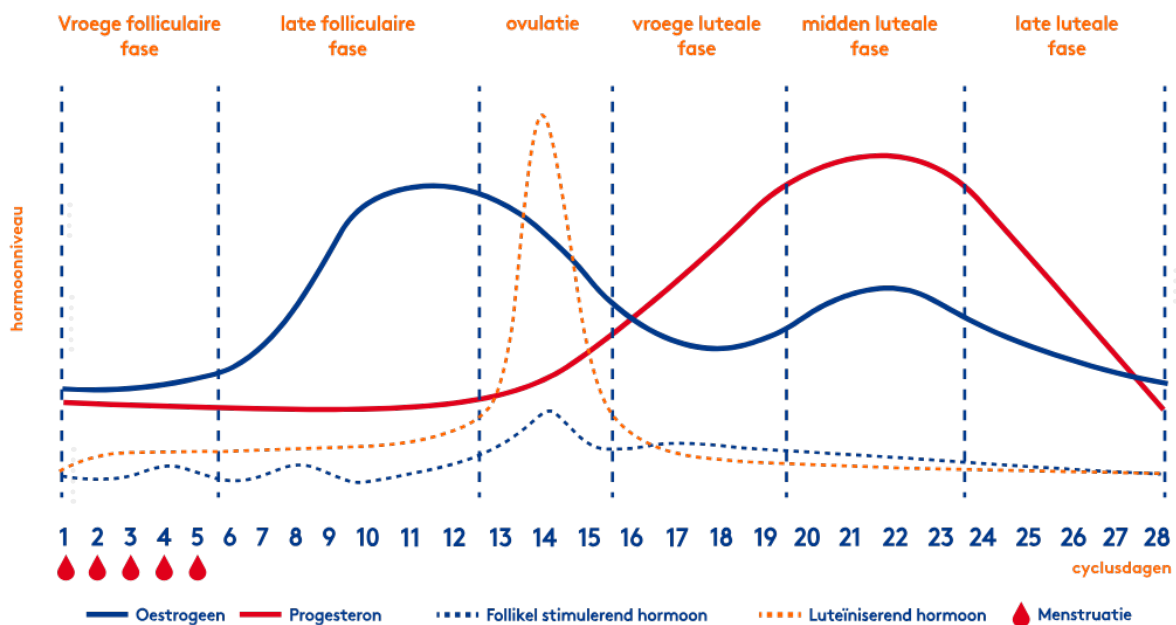
het afstoten van het baarmoederslijmvlies.

Folliculaire fase

het rijpen van de eikel.

Luteale fase

de baarmoeder die zich voorbereidt op het innestelen van de eikel.



powered by



Wat is normaal?

De duur van een cyclus, van een menstruatieperiode en de mate van bloedverlies variëren van persoon tot persoon én variëren van cyclus tot cyclus binnen één persoon. Maar er zijn grenzen aan wat 'normaal' is. Wijkt jouw situatie af van de tabellen hiernaast? Neem dan contact op met een arts.

Aandoening	Abnormale symptomen
Amenorroe	<ul style="list-style-type: none"> • Geen menstruatie op een leeftijd van 16 • Meer dan zes maanden geen menstruatie • Geen menstruatie vijf jaar na het starten van de borstontwikkeling
Oligomenorroe	Irreguliere cyclus, waarbij er minder dan acht menstruaties per jaar zijn of een cyclusduur van meer dan 35 dagen.
Premenstrueel syndroom (PMS)	Klachten voorafgaand aan de menstruatie die ook minimaal een paar dagen weg zijn (o.a. opgeblazen gevoel, hoofdpijn en geïrriteerd zijn, emotioneel, depressieve klachten).
Dysmenorroe	Hevig krampende pijn in de onderbuik of rug tijdens de menstruatie.
Hevig menstrueel bloedverlies	Hevig bloedverlies bij de menstruatie, d.w.z. voor meer dan zeven dagen of elke twee uur een groot maandverband/tampon moeten vervangen.

Eerste menstruatie	Cyclus lengte	Duur menstruatie periode	Hoeveelheid bloedverlies
11-14 jaar	21-35 dagen	4-7 dagen	30-60ml <small>(5-8 maandverbanden/dag)</small>

Tips

- Bijhouden van de menstruele cyclus, gedurende minimaal 3 maanden om een cyclisch effect te kunnen beoordelen. Dit geeft onder andere inzicht in de beleving van pijn/prestatie tijdens de verschillende fasen van de menstruele cyclus zodat je daar je training op zou kunnen aanpassen. Meer hierover vind je in de factsheet Monitoring van de menstruatiecyclus.
- Klachten of invloeden van je cyclus bespreken wanneer je daar behoefte aan hebt.
- Raadpleeg huisarts of gynaecoloog bij klachten/vragen (zie de tabel hierboven voor wat normaal/afwijkend is).
- Hormonale anticonceptiemethode bijhouden.
- Er zijn nog geen adviezen te geven over of je in de ene of de andere fase bepaalde trainingen of wedstrijden wel of niet moet doen.
- Wist je dat de cyclus ook positieve invloeden heeft? Zie de factsheet 'monitoring van de menstruatiecyclus'.

✗ " Doorbreek samen het taboe! "

Samen hebben we de kans om het taboe rond de menstruatie te doorbreken. **Besprek 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

