



De vrouwelijke sporter



Menstruatiecyclus

monitoring

Waarom

Het kan waardevol zijn om bepaalde gegevens over je menstruatiecyclus bij te houden, ook wel monitoren genoemd. In deze factsheet leggen we uit hoe je dat kunt doen.

Iedereen ervaart de invloed van de menstruatiecyclus op trainingen of wedstrijden anders. Door je eigen ervaringen gestructureerd bij te houden, kun je patronen ontdekken. Dit helpt je om trainingen of wedstrijden, waar nodig, op jouw situatie af te stemmen. Daarnaast kun je signaleren of er iets niet helemaal klopt, zoals het uitblijven van je menstruatie. Met die informatie kan een specialist, zoals je huisarts of gynaecoloog, jou gericht en persoonlijk advies geven.

Gebruik je anticonceptie? Ook dan kan het handig zijn om bij te houden wanneer je bloedverlies hebt of ongemakken ervaart. Dit kan je helpen bepalen of jouw huidige vorm van anticonceptie het beste bij je past.

Houd er wel rekening mee dat goed monitoren tijd en aandacht vraagt. Hoewel het verzamelen van deze gegevens je waardevolle inzichten geeft, is er op dit moment nog geen wetenschappelijk advies beschikbaar over hoe je training of belasting precies kunt aanpassen aan de verschillende fasen van je cyclus.

Wat

Het is belangrijk om meerdere aspecten (parameters) te monitoren en deze te combineren met wat je al registreert rondom je sportprestaties, zoals hartslag, wattage of andere trainingsgegevens. Houd er rekening mee dat de effecten van je menstruatiecyclus per maand kunnen verschillen.

Om echt waardevolle patronen te ontdekken, raden we aan om minimaal drie maanden lang gegevens bij te houden. Dit geeft je een beter beeld van hoe jouw lichaam reageert en helpt je om gerichte keuzes te maken in je trainingen en wedstrijden.



powered by



Mentale ervaringen

Noteer of je een of meer van de volgende klachten ervaart: stemmingswisselingen, een slecht humeur of prikkelbaarheid, onzekerheid of andere ongemakken.

Prestatievermogen

Noteer hoe je je vandaag voelt:

- Ik voel me krachtiger/minder krachtig dan normaal.
- Ik kan me beter/minder goed focussen dan normaal.
- Ik kan vandaag harder/minder hard trainen dan normaal.
- Ik merk vandaag een ander effect.
- Ik voel me vandaag niet anders dan anders.

Anticonceptie

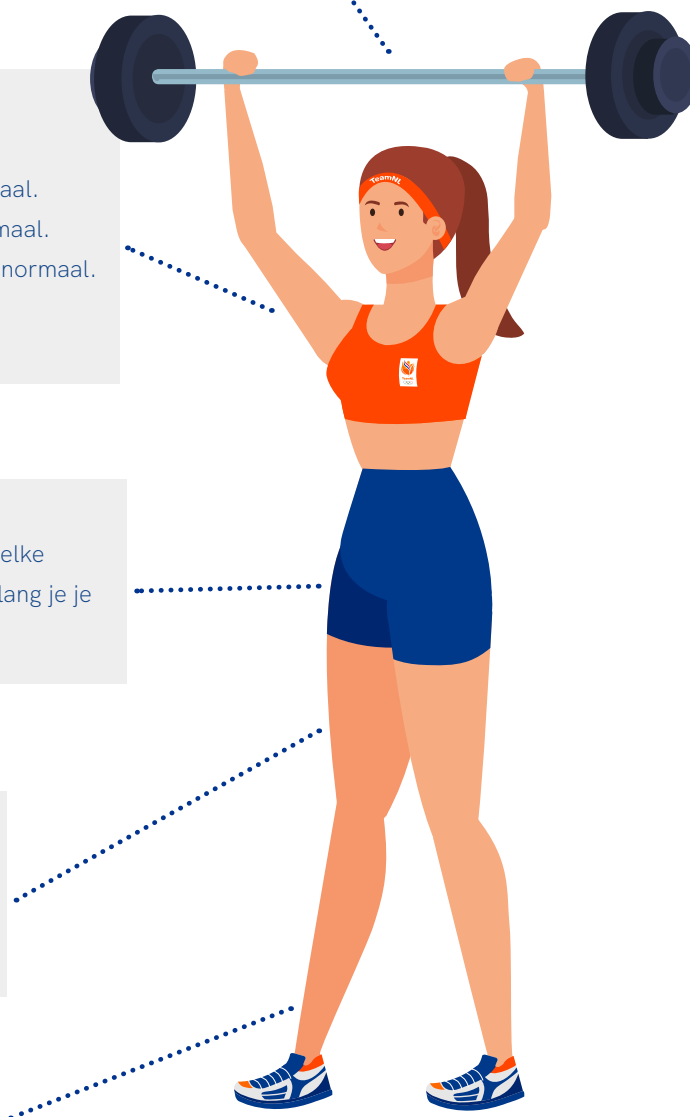
Noteer of je (hormonale) anticonceptie gebruikt en welke soort. Dit hoef je slechts één keer vast te leggen, zolang je je anticonceptie niet aanpast.

Bloedverlies

Geef aan of je bloedverlies hebt. Zo ja, noteer daarbij hoe je de hoeveelheid bloedverlies ervaart: licht, gemiddeld of zwaar.

Lichamelijke ervaringen

Noteer of je een of meer van de volgende klachten ervaart: buikpijn of buikkramp, opgeblazen gevoel, gevoelige borsten, duizeligheid, hoofdpijn of migraine, zware benen, lage rugpijn, misselijkheid, vermoeidheid of andere ongemakken. Ook het gebruik van pijnstillers kun je hier bijhouden.



Praktijk

Er zijn verschillende manieren om je menstruatiecyclus en andere gegevens bij te houden:

- Gebruik de functie “monitoren menstruatiecyclus” in een Athlete Management System (AMS).
- Maak gebruik van een specifieke app.
- Houd je gegevens bij in een dagboekje.

Jij bepaalt wie toegang heeft tot jouw gegevens in het AMS en waarvoor deze worden gebruikt.

Na minimaal drie maanden gegevens bijhouden krijg je waarschijnlijk meer inzicht in jouw hormonale menstruatiecyclus, inclusief de positieve en negatieve effecten op jouw prestaties. Merk je terugkerende klachten of hinderlijke effecten op? Dan is het verstandig hierover te praten met bijvoorbeeld je sportarts, huisarts of gynaecoloog.

Belangrijk om te weten bij het monitoren van je cyclus:

- Je cyclus start op de eerste dag van je menstruatie (bloedverlies), dit is cyclusdag 1.
- De laatste dag van je cyclus is de dag vóór je volgende menstruatie.
- Noteer al het bloedverlies, dus zowel je menstruatie als eventueel tussentijds bloedverlies.

Door dit goed bij te houden, ontdek je patronen die jou kunnen helpen beter met je cyclus om te gaan.



× “ Doorbreek samen het taboe! ”

Samen hebben we de kans om het taboe rond de menstruatiecyclus 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

