



# Mens och idrottsprestation



Värmland

# Mens och idrottsprestation

Studier visar att dagsform och idrottsprestation kan påverkas av menstruationscykeln och hormonella preventivmedel. En del kvinnor upplever till exempel en bättre prestationsförmåga under mitten och slutet av follikelfasen.

Mer forskning och kunskap behövs inom området för att kunna ge evidensbaserade träningsrekommendationer kopplat till menstruation och idrott.  
Men vad kan vi göra med det vi vet?

## Tillsammans kan vi göra skillnad...

- ✓ Prata om pubertet och menstruationscykeln i träningsgruppen. Många uttrycker att de inte kan prata om mensrelaterade frågor med sin tränare. Utbilda tränare (aktiva och föräldrar) i frågan för att stötta idrottaren på bästa sätt. Du behöver inte vara expert själv för att lyfta ämnet.
- ✓ Önskar ni förslag på frågeställningar eller kanske en fördjupad kunskap? Kontakta din idrottskonsulent på RF-SISU Värmland.
- ✓ Här finns mer information att ta del av:
  - [Artikel: Hur påverkar kvinnliga hormoner fysisk prestation och träning?](#)
  - [Idrottsmedicin, kvinnor och idrott](#)
  - [Ungdomsmottagningen, om mens](#)

### Menstruationscykeln

är vanligtvis på 28 dagar. Variationer finns från 23-35 dagar.

**Follikelfasen** – Första blödningsdagen (dag ett i cykeln) och fram till ägglossning. Kvinnligt könshormon är lågt i början men hormonet östradiol ökar successivt efter mens för att vara som högst i slutet av follikelfasen.

**Ovulation** - Ägglossning, infaller runt dag 14 i en cykel på 28 dagar. Varar i 24-48 timmar.

**Lutealfasen** - Ökning av hormonerna progesteron, och även östradiol. Avtar mot slutet av lutealfasen vilket leder till nästa mens.

## Fundera på...

- Kan föreningens profil/klubbkläder begränsa idrottaren på något sätt? Finns det något ni kan ändra på/göra annorlunda?
- Hur ser det ut med tillgång till toaletter där ni bedriver träningar? Hur funkar det på läger/cuper/matcher?
- Finns tamponger, bindor och trosskydd i till exempel sjukvårdsväska? Har information nått ut till tränare och aktiva?
- Mensvärk och premenstruella symtom (PMS) är vanligt förekommande och kan till exempel innebära smärta, huvudvärk, svullnadskänsla, irritation och nedstämdhet. Att detta påverkar idrottsprestationen är inte konstigt. Vad kan ni göra för att stötta de tjejer/kvinnor som kommer till träningen med mensvärk eller PMS?
- Många kvinnor upplever PMS i mitten av lutealfasen fram till mens. PMS kan ibland påverka koordinations- och balansförmågan. Vet ni hur era idrottare upplever det? Kan ni göra något annorlunda för att möta individuella behov?

## Att vara uppmärksam på...

- Menstruationscykeln kan vara oregelbunden under två år efter debuten, vilket är helt normalt.
- Om menstruationsdebut inte kommit innan 16 års ålder bör en remittering till gynekolog göras för utredning av den underliggande orsaken.
- Undervikt, hård träning och stress är några orsaker till försenad menstruationsdebut.
- Viktnedgång som leder till menstruationsstörning kan till en början vara prestationshöjande. I förlängningen leder det dock till skador och prestationsförsämring.
- Menstruationsstörningar är vanligare hos elitidrottselever på Riksidrottsgymnasier än hos ungdomar i allmänhet. Vanligast är det inom idrotter där kroppsvikten har betydelse för prestationen.

Menstruationsbortfall anses ofta vara något normalt vid hård träning, **men det är det inte**. Det är en effekt av hård träning och att idrottaren äter för lite eller för energislå mat.

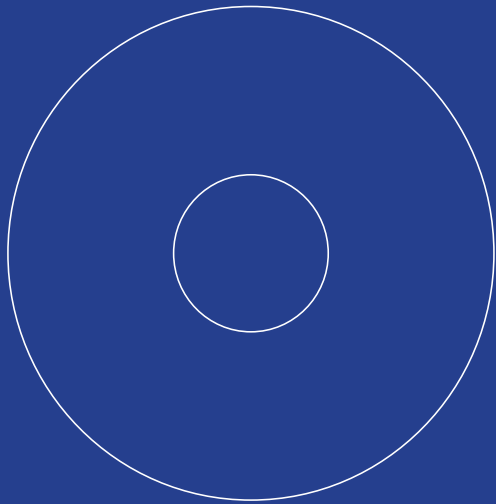
<b>Menstruationsbortfall</b>	Utebliven mens efter mensdebut i mer än tre månader.
<b>Oregelbunden menstruation</b>	Menstruationer med mer än 35 dagars mellanrum.
<b>Den kvinnliga idrottstriaden</b>	Beskriver <i>menstruationsbortfall</i> till följd av för <i>lågt energiintag</i> i relation till <i>träningssmängd</i> . Något som kan öka risken för skador och nedsatt prestationsförmåga, och att drabbas av benskörhet senare i livet.

## Hit kan du vända dig för frågor

Ungdomsmottagningen

Skolsköterskan om du går i skolan

Din vårdcentral eller gynekolog



*Mens och idrottsprestation är framtaget av RF-SISU Värmland i samråd med Cecilia Fridén, docent och legitimerad fysioterapeut och FoU-chef på Fysioterapeuterna.*



**Värmland**