



Menssen i idretten

Menstruasjonsguide – laget for å øke kunnskapen om kvinnekroppen
i idretten og skape en idrettskultur som er bedre tilrettelagt for kvinner.

Utviklet av Norges idrettsforbund i samarbeid med
idrettsfysiolog Gina Flugstad Øistuen.

MÅLET MED VEILEDEREN

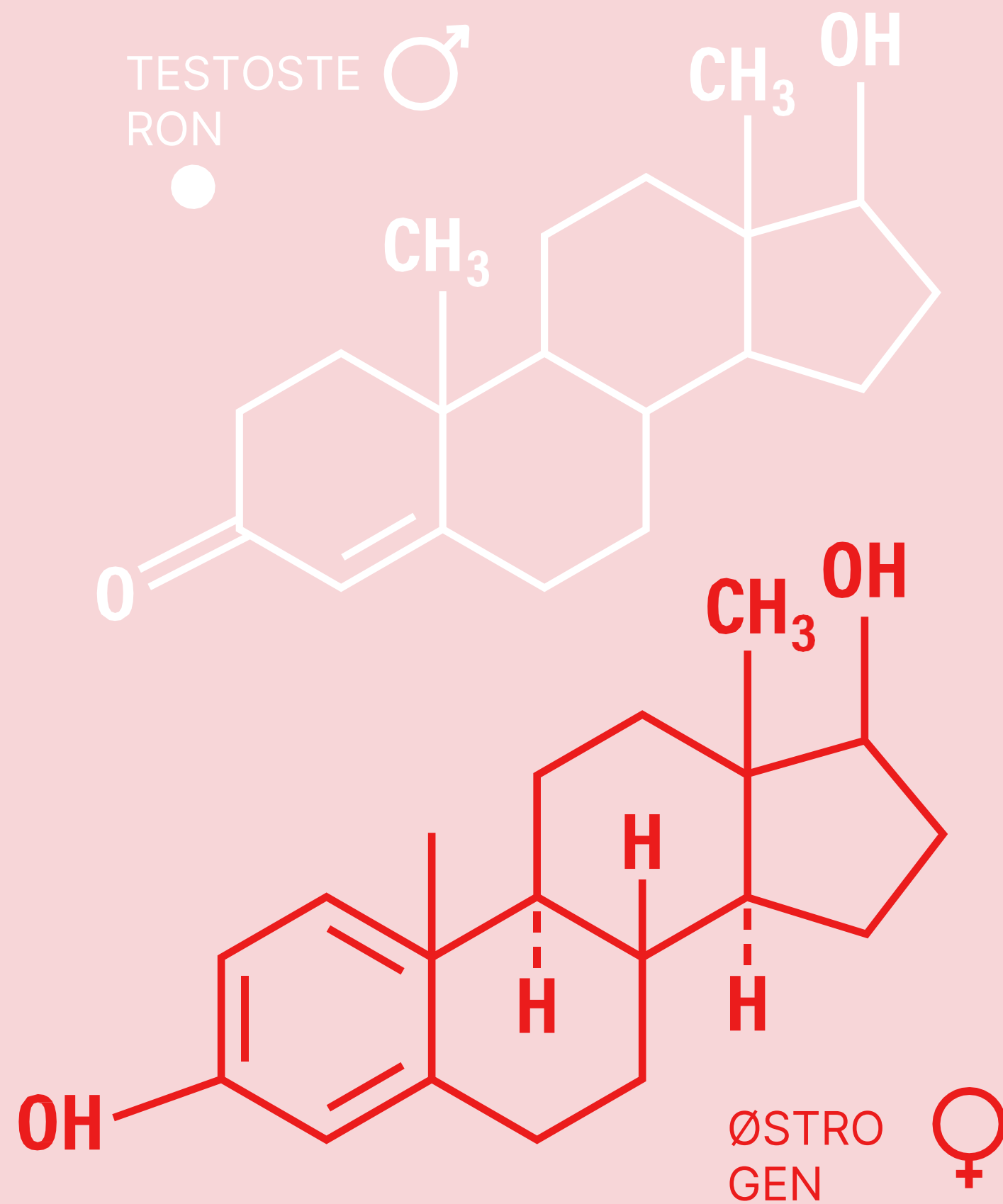


- ♀ Gjøre treningshverdagen bedre for jenter i idretten
- ♀ Øke kunnskapen og forståelsen om kvinnekroppen blant utøvere og trenere
- ♀ Bryte tabu og skape åpenhet for å snakke om mensen
- ♀ hjelpe idrettslag, støtteapparat og trenere til å ta nødvendige hensyn



Kunnskap om
kvinnekroppen
er nødvendig for å forstå
hvordan kvinnelige utøvere
har det. Dette er en nøkkel
til kommunikasjon om
kvinnespesifikke aspekter,
som er nødvendig for
best mulig tilrettelegging
for jenter i idretten.

Jenter & pubertet



PUBERTETEN

- Starter i 9-14-årsalderen
- Varer i 1,5-6 år
- Jenter kommer tidligere i puberteten enn gutter (10 vs. 12 år i gjennomsnitt)
- Store forskjeller fra jente til jente i modning
 - To personer kan ha lik alder, men kroppene kan være helt forskjellig utviklet
- Ulik modningsprosess og kroppslige forandringer kan skape utfordringer på trening, i konkurranse og i garderoben. Lytt til kroppen, gjør tilpasninger og snakk med en forelder, trener eller venn om du synes det er vanskelig.

Kroppene utvikler seg ulikt i puberteten

JENTER

- ♀ Økt produksjon av de kvinnelige kjønns hormonene, østrogen og progesteron
- ♀ Økt høyde og vekt
- ♀ Økt fettmasse (bredere hofter, utvikling av pupper)
- ♀ Svingninger i fysisk form, energinivå og humør

GUTTER

- ♂ Økt produksjon av det mannlige kjønns hormonet testosteron
- ♂ Økt høyde og vekt
- ♂ Økt muskelmasse
- ♂ Økt mengde røde blodceller og hemoglobinmasse

Trening og prestasjon i puberteten

- ♀ De kroppslige forandringene som skjer i puberteten gir ofte fremgang hos gutter, mens hos jentene kan det ta lengre tid før de får fremgang.
- ♀ Fokuser på gleden med å være aktiv. Husk at du alltid får til noe! Styrke, balanse, tekniske og taktiske aspekter kan du ha god utvikling på i denne perioden.
- ♀ Tålmodighet – aksepter at en periode med økt fettmasse er naturlig, riktig og viktig.

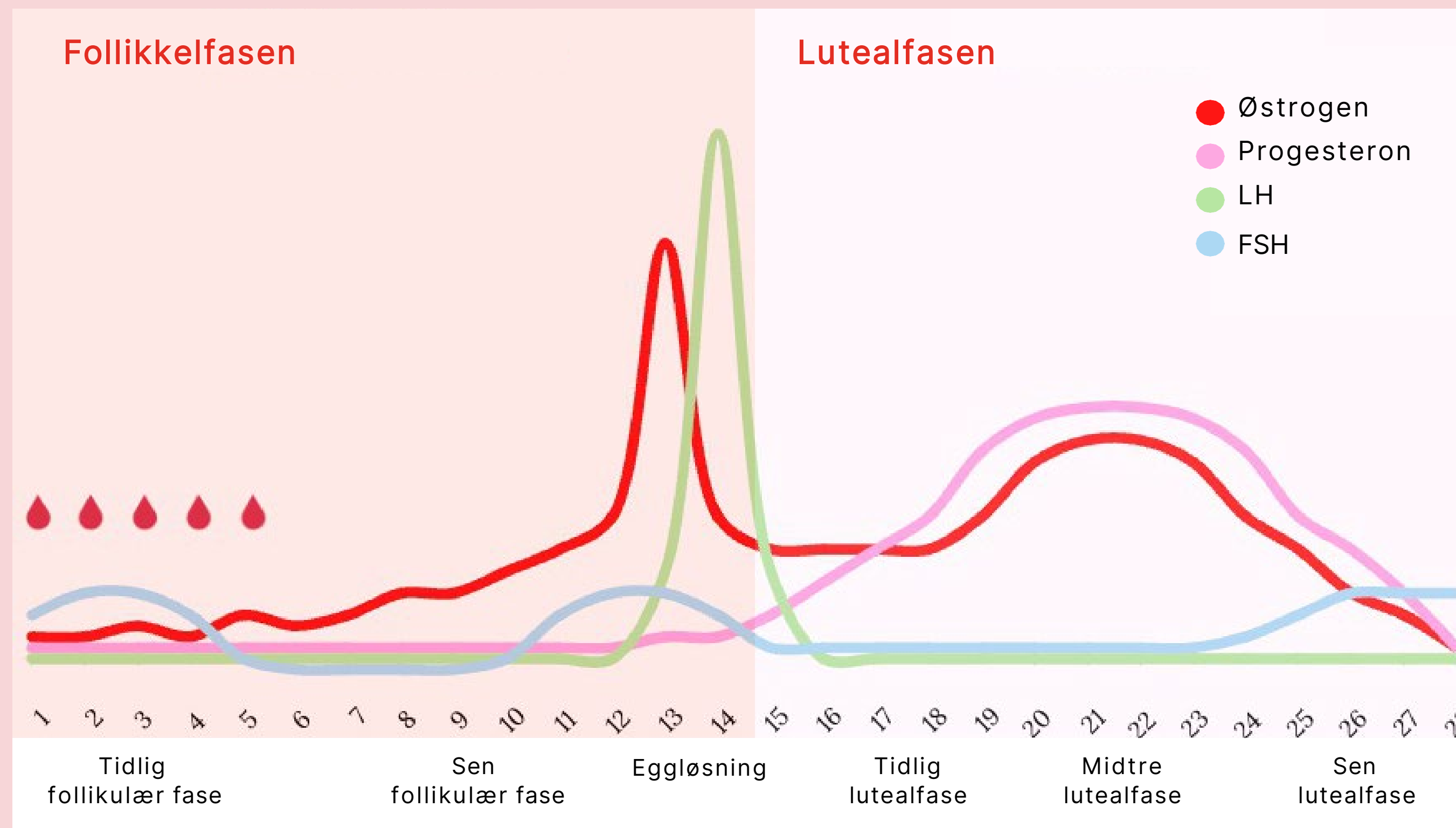


Menstruasjonssyklus

Menstruasjonssyklusen

En syklus som kan skape variasjoner i hvordan jenter føler seg

- + Første blødning skjer vanligvis i 11-14-årsalderen
- + Blødning markerer starten på en menstruasjonssyklus
- + En menstruasjonssyklus varer mellom 21-35 dager. Lengden varierer fra person til person, og fra syklus til syklus.
- + Det er vanlig å blø i 3-6 dager hver syklus



Modifisert figur av Gina Flugstad Øistuen hentet fra Davis and Hackney (2017)

Typiske symptomer tilknyttet menstruasjonssyklus

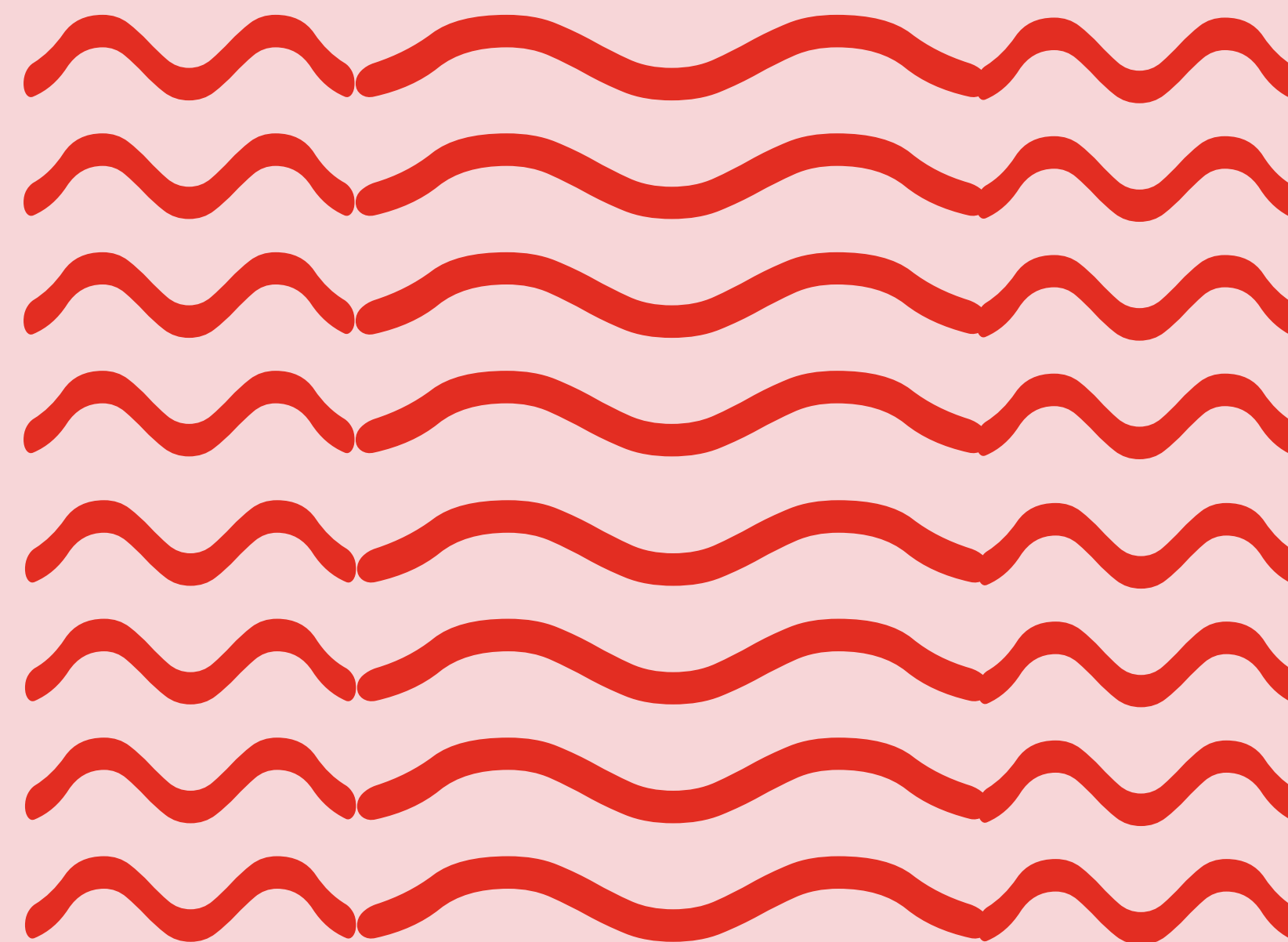
- + Magesmerter/kramper
- + Oppblåsthet
- + Humørsvingninger
- + Ryggsmerter
- + Ømme bryster
- + Diaré
- + Forstoppelse
- + Redusert energinivå/sliten

- + Variasjon i søvnlengde og kvalitet
- + Hodepine
- + Depresjon
- + Redusert konsentrasjonsevne
- + Variasjon i søvn
- + Endret appetitt
- + Endret kroppstemperatur

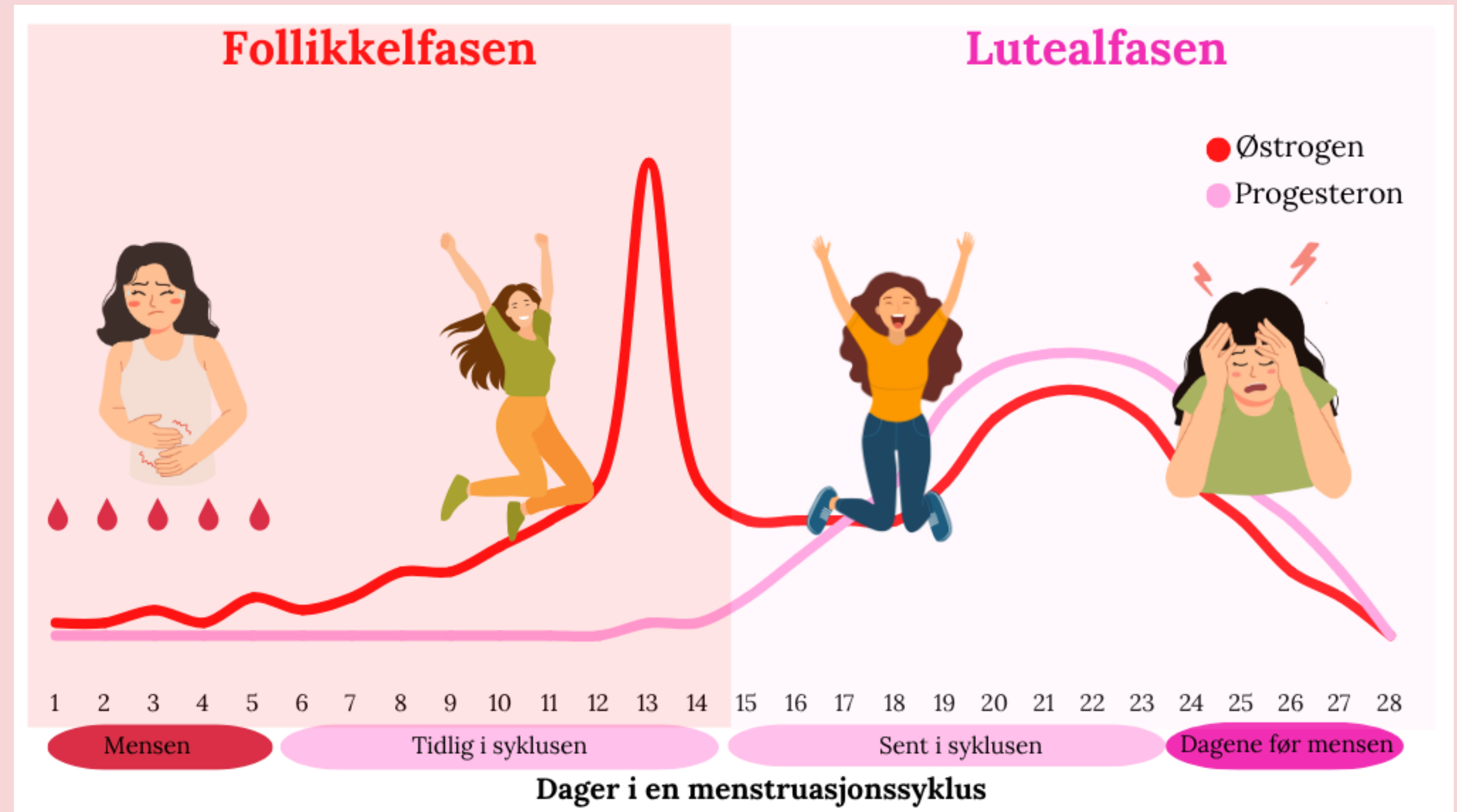
Tror du dette kan ha betydning for hvordan du føler deg?

Når skjer symptomene?

- ♀ Mange (3 av 4) får vondt i magen eller andre symptomer dagene før menssen og/eller under dagene med menssen
- ♀ Det er store forskjeller fra jente til jente i hvilke symptomer man kjenner på og når
- ♀ Det er mest vanlig å ha symptomer i dagene før og under menssen
- ♀ Mange har mest symptomer de første årene etter første menstruasjon



Formen din kan variere gjennom menstruasjonssyklusen



Modifisert figur av Gina Flugstad Øistuen hentet fra Davis and Hackney (2017)

Bli kjent med din egen kropp og hvordan menstruasjonssyklusen påvirker deg



- ♀ Noter ned når du har mensen. Det er et sunnhetstegn at den kommer regelmessig. Kanskje vet du på dagen når den kommer også. Da kan du være forberedt!
- ♀ Det er helt vanlig at formen varierer. Hvis det plager deg veldig, snakk med en forelder, lege eller treneren din.

Hoppstjerna har blitt bedre kjent med sin menstruasjonssyklus



HOBBYFORSKAR: Silje Opseth har studert eigen menstruasjonssyklus. Funna gir ein klar indikasjon på kvifor førre sesong vart ein fiasko.

FOTO: TERJE PEDERSEN / NTB

«I to år har Silje Opseth (24) logga menstruasjonssyklusen sin. No vil skihopparen bruke funna til å bli best i verda igjen»

Gjennom to år har ho logga menstruasjonssyklusen, og no har ho også studert han opp mot eigne resultat i hoppbakken.

– Det var interessant, for det var ein ganske tydeleg trend på kvar eg var i syklusen og kvar resultata duppa, fortel ho til NRK.

– Frustrert, irritert og lei meg

Det tek oss tilbake til VM. Opseth fann ikkje fram til sitt vande nivå og vart vraka til alle konkurransar. Truleg ikkje tilfeldig, viser utøveren sine eigne undersøkingar.

– Då var eg på ein dårleg stad i syklusen. Eg trur hormona spiller meg dårleg i enkelte delar av syklusen. Eg blir veldig sjølvkritisk, klarer ikkje å tenkje så veldig rasjonelt. Det er noko eg vil øve på og bruke til min fordel i tida framover, fortel 24-åringen.

– Når eg er i ein dårleg periode, er det mykje lettare å kunne fortelje seg sjølv at det er heilt naturleg. Det er berre hormona som tullar til ting for meg. Då er det lettare å komme seg gjennom det. Tidlegare har eg berre stått og stanga, og ikkje skjønt nokon ting. Berre vore frustrert, irritert og lei meg, fortel Opseth.

https://www.nrk.no/sport/hoppstjerna-silje-opseth-_forsa_-pa-eigen-kropp_-funna-kan-forandre-alt-1.16435976



Menssen i idretten

Menstruasjonsguide – laget for å øke kunnskapen om kvinnekroppen
i idretten og skape en idrettskultur som er bedre tilrettelagt for kvinner.

Utviklet av Norges idrettsforbund i samarbeid med
idrettsfysiolog Gina Flugstad Øistuen.