

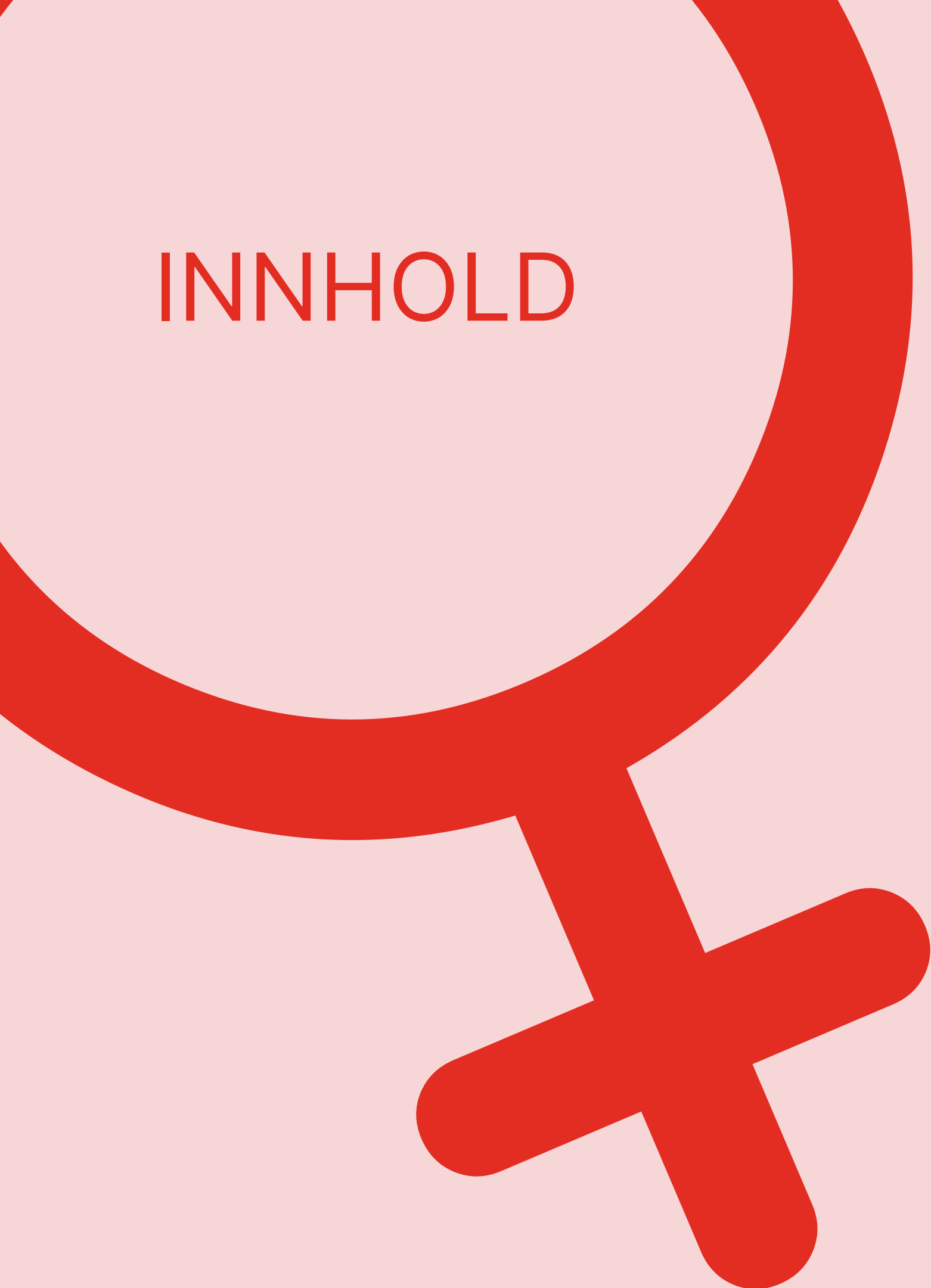


Menssen i idretten

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.

INNHold



1.0

Innledning

2.0

Kunnskap

1. // Kvinnekroppen & pubertet
2. // Menstruasjonssyklus & hormonell prevensjon

3.0

Individuell
tilpasning

4.0

Åpenhet og
trygghet

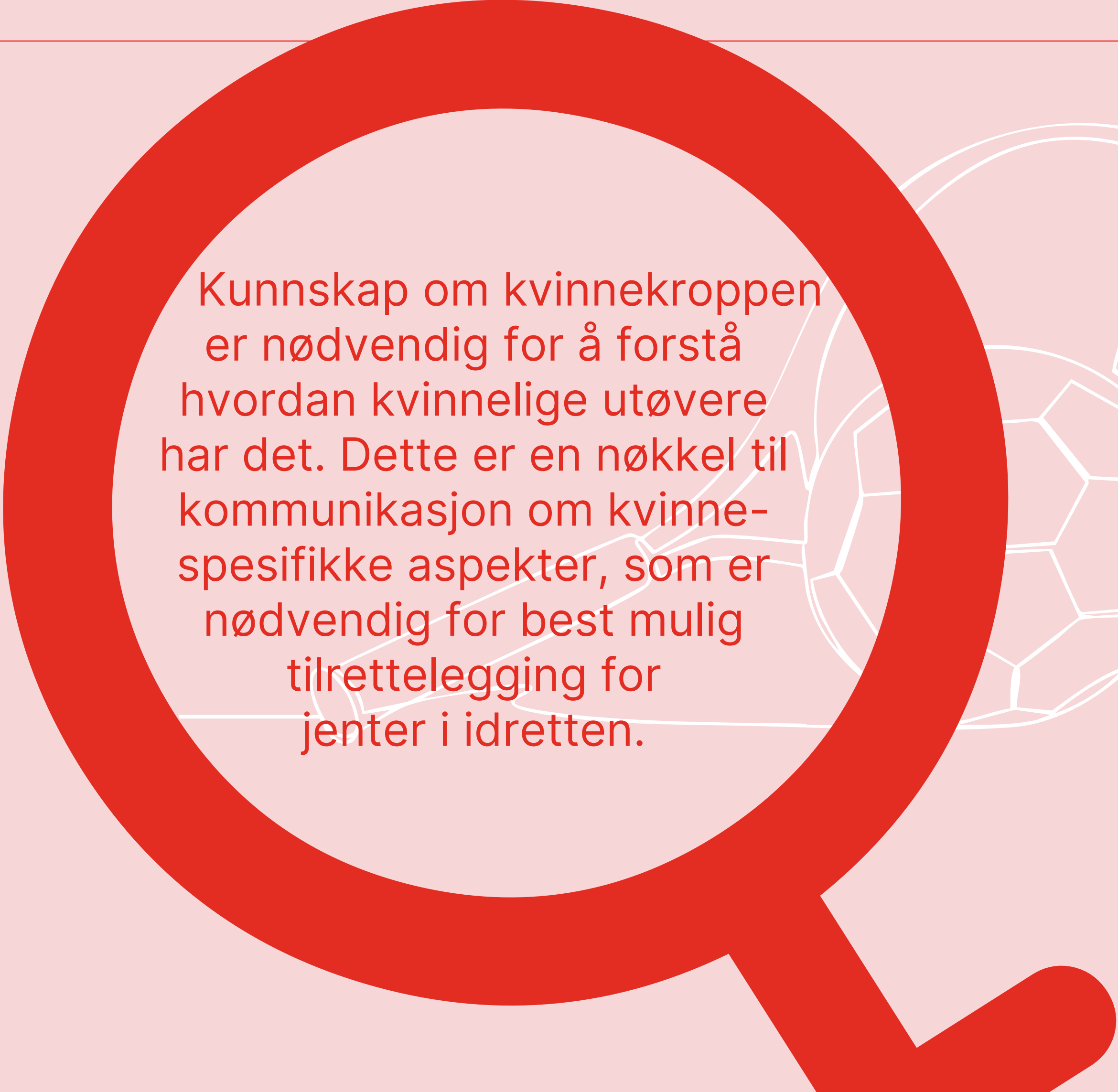
5.0

Store eller
uregelmessige
blødninger

MÅLET MED VEILEDEREN



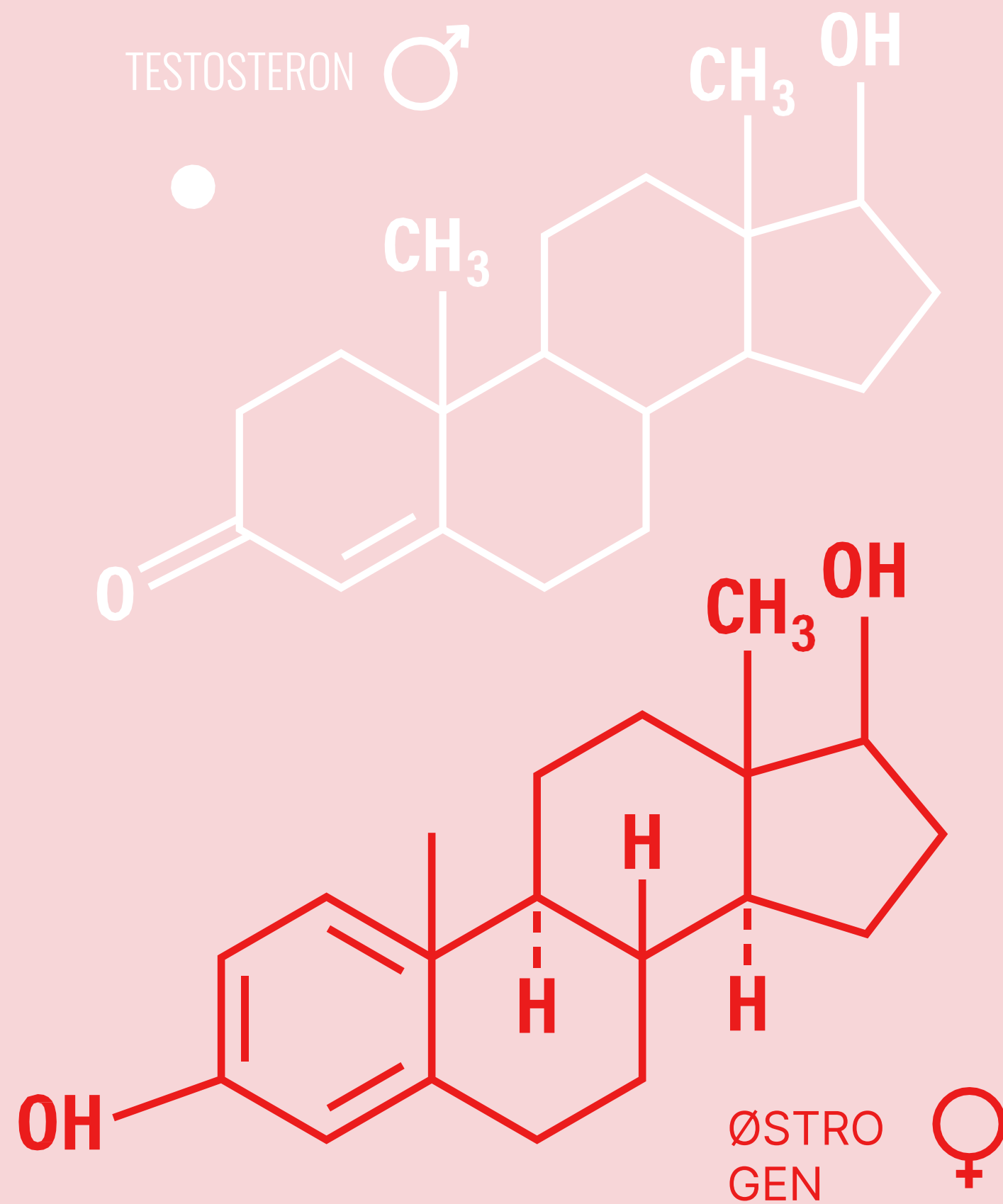
- ♀ Gjøre treningshverdagen bedre for jenter i idretten
- ♀ Øke kunnskapen og forståelsen om kvinnekroppen blant utøvere og trenere
- ♀ Bryte tabu og skape åpenhet for å snakke om mensen
- ♀ hjelpe idrettslag, støtteapparat og trenere til å ta nødvendige hensyn



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.

2.0 // Kunnskap

2.1 // Kvinnekroppen & 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.

Kjønnsforskjellene begynner 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 jenter i større grad kan stagnere
- ♀ Hvis du opplever å ikke prestere som du vil, 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. Fysisk prestasjon går opp igjen etter en periode!
- ♀ Fokuser på mestring og det du får til!

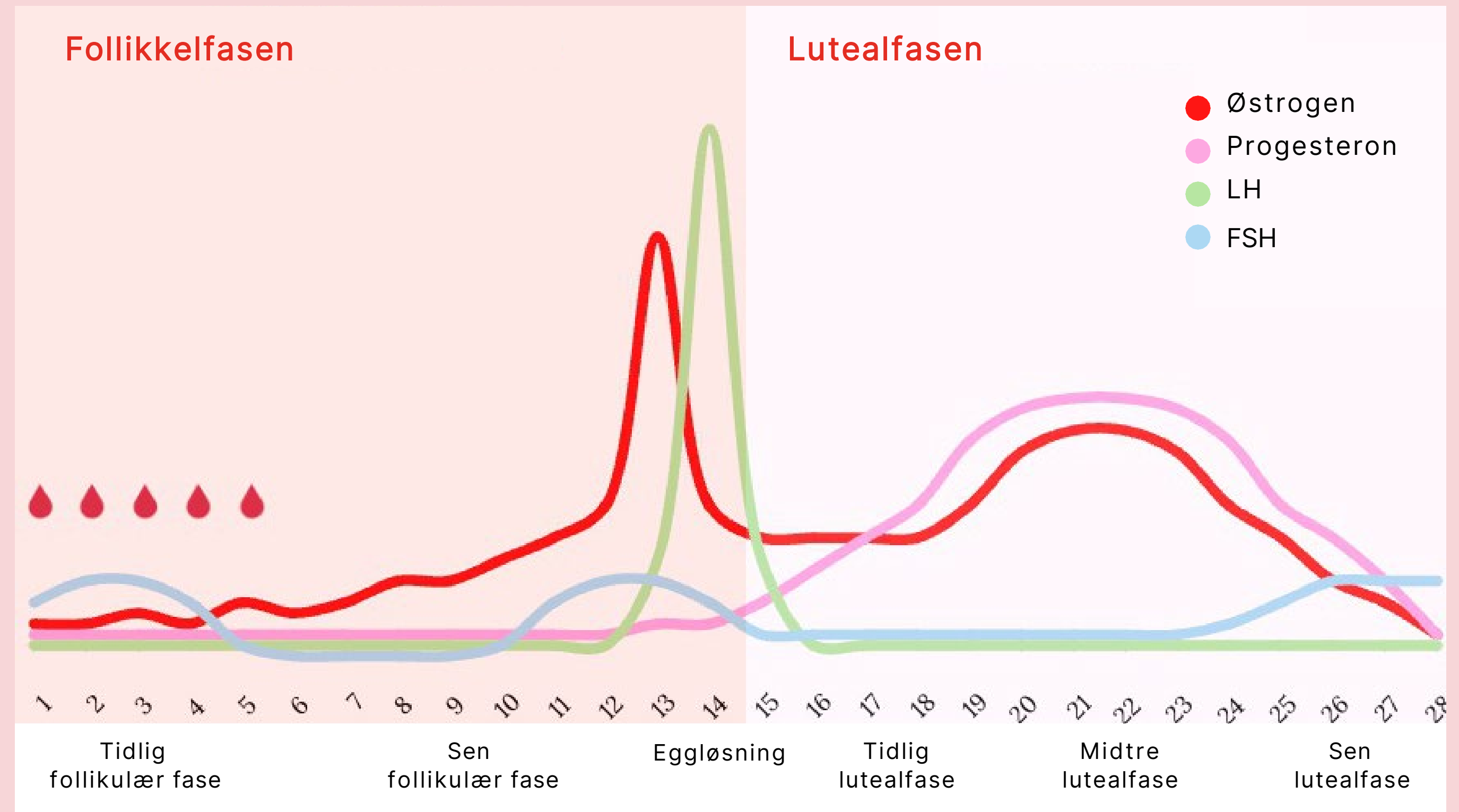


2.2 // Menstruasjons- syklus & hormonell prevensjon

Menstruasjonssyklusen

En syklus som kan skape variasjoner i hvordan kvinner føler seg fysisk og mentalt

- + Første blødning skjer vanligvis i 11-14-årsalderen
- + Blødning markerer starten på en menstruasjonssyklus
- + Normal sykluslengde er 21–35 dager. Lengden varierer fra person til person, og fra syklus til syklus.
- + Man blør i gjennomsnitt 3–6 dager hver syklus



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

Hormonelle prevensjonsmidler

**Blant kvinnelige
utøvere velger
56-68 % å bruke
hormonell prevensjon**

(Oxfeldt, 2020: Engseth, 2022)

GESTAGENPREPARAT	KOMBINASJONSPREPARAT
Spiral	P-piller
Minipiller	P-plaster
P-stav	P-ring
P-sprøyte	

Årsaker til bruk av hormonell prevensjon

NB! Hormonell prevensjon skal ikke brukes for å «få tilbake mensene»

Forhindre uønsket graviditet

- + Dette kan også gjøres med prevensjon uten hormoner, som for eksempel: kondom, kobberspiral og pessar

Helsemessige årsaker

- + Når menstruasjonssyklusen reduserer livskvaliteten
- + Menoragi (kraftig og / eller langvarig mensesen)
- + Dysmenoré (sterke mensesmerter)
- + Kvinnespesifikke sykdommer: Endometriose, PCOS & PMDD

Idrettsrelaterte årsaker

- + Blødningskontroll
- + Redusere plager tilknyttet menstruasjonssyklusen
- + Praktisk ifm. trening & konkurranse

Typiske symptomer ved både menstruasjonssyklus & hormonell prevensjon

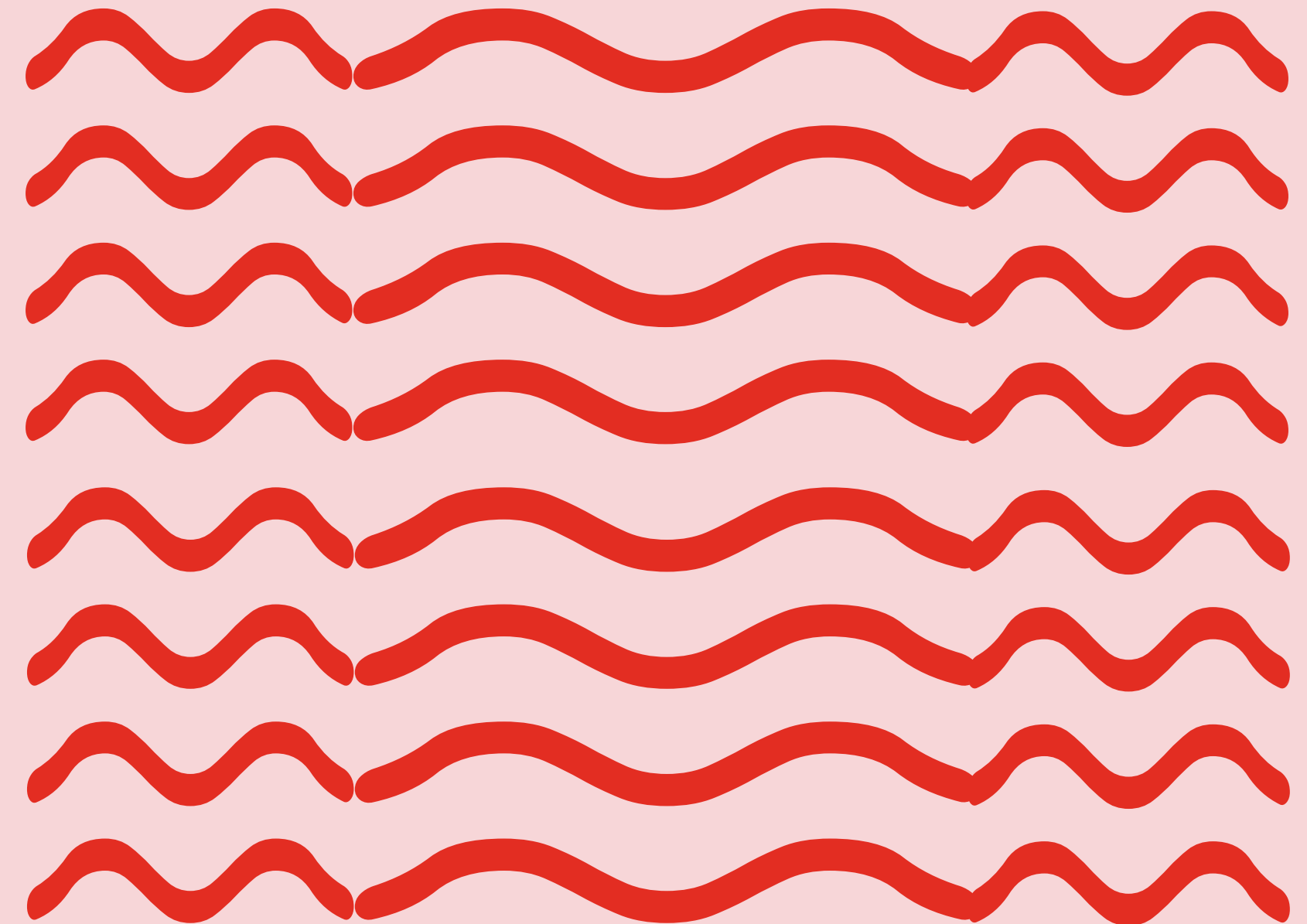
- + Magesmerter/kramper
- + Oppblåsthet
- + Humørsvingninger
- + Ryggsmerter
- + Ømme bryster
- + Diaré
- + Forstoppelse
- + Redusert energinivå / sliten

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

Tror du dette kan ha betydning for trening og prestasjon?

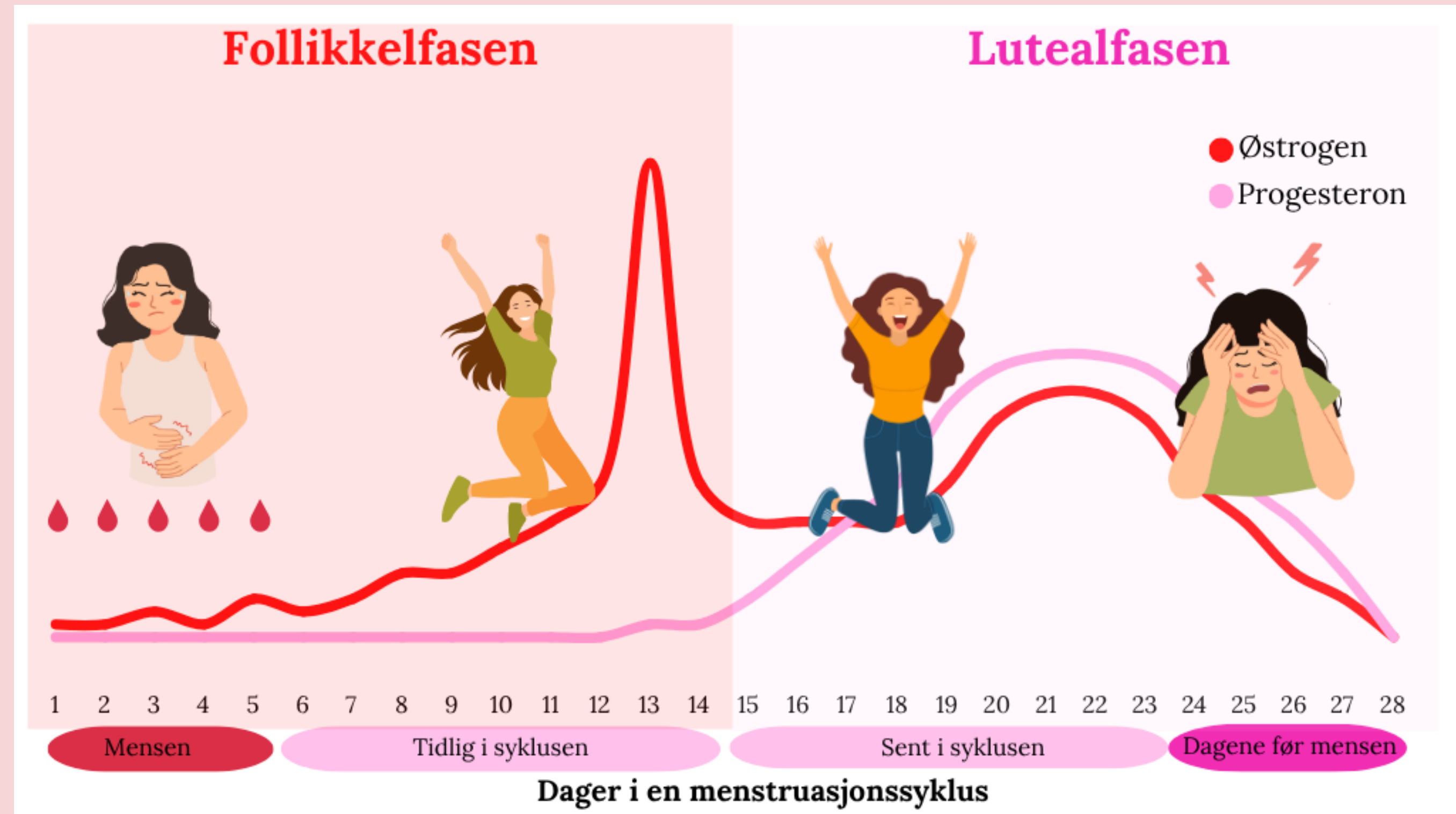
Når skjer symptomene?

- ♀ Mange (3 av 4) opplever vondt i magen og PMS (fysiske, psykiske, emosjonelle og/eller atferdsmessige symptomer som inntreffer i dagene før menssen og forsvinner når menssen kommer (Kenros, 2022))
- ♀ 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



3.0 // Individuell tilpasning

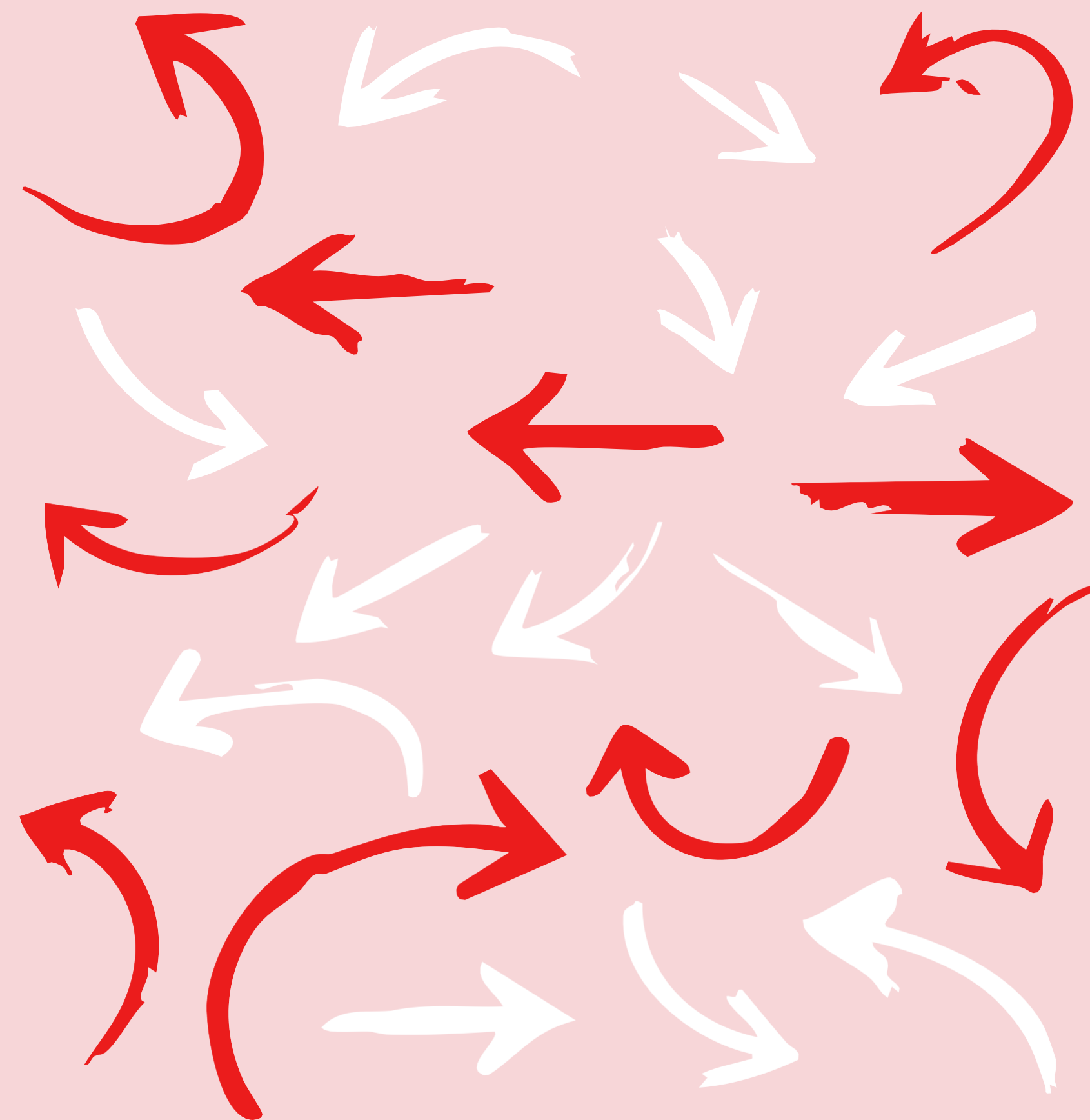
Fysisk og mental form kan variere gjennom menstruasjons-syklusen



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

Hvordan jenter opplever at menstruasjonssyklus eller hormonell prevensjon påvirker dem er veldig individuelt.

Det finnes INGEN fasit på hva som fungerer best av menstruasjonssyklus og hormonell prevensjon verken med tanke på minst mulig symptomer, best mulig treningsrespons, restitusjon eller prestasjon.



Det er viktig at du blir kjent med din egen kropp og hvordan menstruasjonssyklus eller det hormonelle prevensjonsmiddelet påvirker deg



DETTE KAN BIDRA TIL:

- ♀ Økt forståelse for egen kropp
- ♀ Finne ut hva som fungerer best for deg av menstruasjonssyklus/hormonell prevensjon
- ♀ Finne ut av hvordan man kan håndtere og tilpasse trening på gode og dårligere dager

KARTLEGGING

Et verktøy til hvordan du kan bli bedre kjent med din menstruasjonssyklus

Hvordan kartlegge:

- ♀ Bruk en app eller et annet hjelpemiddel til å notere følgende:
 - + **Første blødningsdag, antall blødningsdager og ca. mengde blod** – for å få oversikt over lengden på menstruasjonssyklusen og mengde blodtap
 - + **Symptomer, dagsform og søvn** – for å få oversikt over faktorer som har betydning for trening og restitusjon
- ♀ Etter tre menstruasjonssykluser kan du se etter et mønster
- ♀ Det finnes flere apper man kan bruke til dette

Tips til hvordan håndtere plager

- ♀ Lav terskel for å gjøre justeringer på trening
 - + Vondt som hemmer en i å gjøre en øvelse – finn et alternativ
 - + Mangel på energi – juster ned treningsbelastningen
 - + Manglende motivasjon – hvilken type trening er gjennomførbar?

- ♀ Reduser mengden stress og øk fokus på restitusjon (søvn og ernæring) særlig før og under menstruasjon
- ♀ Snakk med noen om hvordan menssen påvirker deg og treningen din
- ♀ Paracet/Ibux, varme (varmeflaske/varmeplaster og kinesiotape) kan redusere menstruasjonssmerter. Hormonell prevensjon? Kan minimere plager.
- ♀ Ved behov for å utsette menssen i forbindelse med konkurranser/samlinger pga. sterke plager/ubehag kan en bruke Primolut-N

Regelmessig trening kan redusere både menstruasjonssmerter og PMS, men det kan kreve ekstra tilpasninger når det pågår som verst.



Refleksjonsspørsmål

- ♀ Hvilke råd vil du gi til jenter som opplever plager i deler av menstruasjonssyklusen som påvirker trening og prestasjon negativt?
- ♀ Hvordan tilrettelegge for individuelle behov på fellestrening?
- ♀ Hvordan kan du som trener åpne opp for samtaler omkring menstruasjonssyklus og hormonell prevensjon?

4.0 // Åpenhet & trygghet

Menstruasjonssyklusen
og hormonell prevensjon
kan påvirke jenter både
fysisk og psykisk ...

– men veldig få
snakker om det

Bare 27 %

av kvinnelige utøvere har
snakket med treneren sin om
menstruasjonssyklus.

(Solli, 2020)

Årsaker som oppgis:

«Privat, tabu, ukomfortabelt,
flaut»

«Treneren min er mann»

«Vet ikke»

«Treneren min mangler
kunnskap om temaet»

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 speler 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

Gro Hammerseng-Edin om kvinnehelse i idretten: – Det påvirker oss

ULLEVAAL (VG) Gro Hammerseng-Edin mener at langt mer kan gjøres for at norske toppidrettskvinner skal prestere.

Eckhoffs gullgrep:

Gullsesong etter mensengrep

USAs gullgrep: Kartla spillernes menstruasjonssyklus før VM

Trenerteamet mener kartlegging av menstruasjonen til de amerikanske fotballdamene bidro til VM-gull i sommer. Nå åpner Norge for å gjøre det samme.

Hoppstjerna «forska» på eigen kropp – funna kan forandre karrieren

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



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

FOTO: TERJE PEDERSEN / NTB

Mensen-grep sikret EM-gull: – Det er nok en del som ikke tror på det

Anita Yvonne Stenberg tok gull på 10 kilometer scratch banesykling under EM-uka i München fredag kveld. Gullet dediserer hun til et helt spesielt treningsgrep.

Johaug og Co. vil ha endring i idretten: – Plutselig begynner du jo å blø

TRONDHEIM (VG) Disse langrennsprofilene mener det ikke er så lett for en 15-åring å gå bort til en mannlig trener og si: Hva tenker du om pubertet og mensen?

Idrettsutøvernes dilemma: – Prevensjon er vanskelig

De gjør alt for å optimalisere trening, ernæring og søvn. Men hvilken prevensjon skal de velge?

Henriette Jæger hørte nedslående historier: – Skuffet over at det ikke blir snakket om

Nå etterlyser hun mer informasjon om prevensjon og syklus.



Skap et trygt miljø
hvor det er åpenhet
og trygghet knyttet
til å snakke om
mensen og symptomer
tilknyttet syklus.

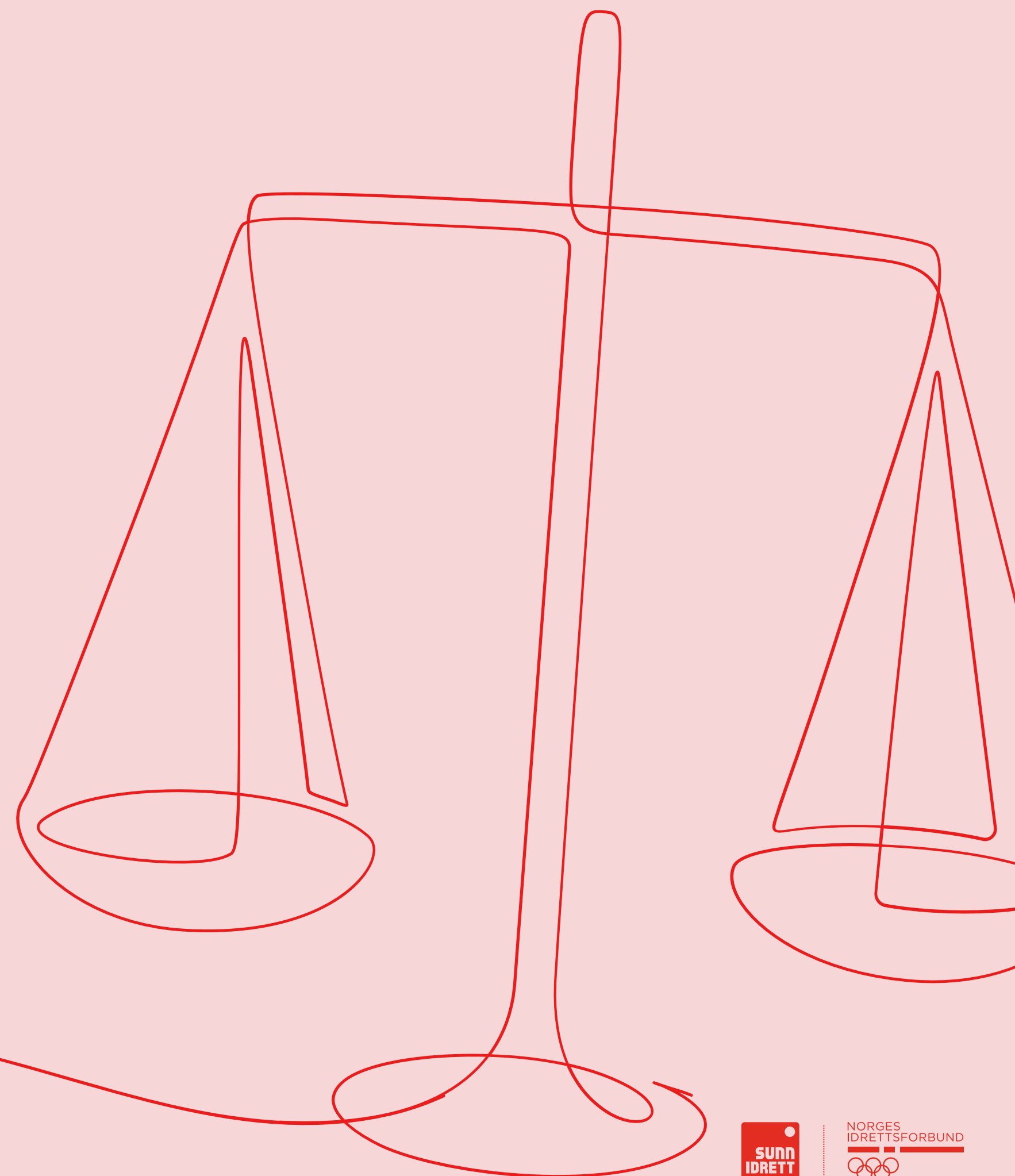
HVORDAN

- ♀ Hvordan håndtere blødning og andre symptomer under trening og konkurranse?
- ♀ Hvordan kan trening optimaliseres best etter din menstruasjonssyklus?
- ♀ Hvordan kan treneren best mulig tilrettelegge for dere og eventuelle utfordringer tilknyttet syklus?
- ♀ Denne guiden er også utviklet for å øke kunnskapen til trenere om kvinnekroppen. Treneren skal ha forståelse for at jenter kan ha behov for tilrettelegging for best mulig trivsel og progresjon på trening.

5.0 // Fravær av mensen, store eller uregelmessige blødninger

MENSEN VS BORTFALLSBLØDNING

- ♀ Regelmessig mensen (hver 21.–35. dag) er et tegn på at kroppen får nok energi og at den fungerer som den skal
- ♀ Blødning på p-piller, p-plaster og p-ring er en kunstig bortfallsblødning og kan ikke brukes som et tegn på at kroppen får nok energi



STORE BLØDNINGER

**37 % av kvinnelige utøvere
sliter med stort blodtap under
blødningsperioden** (Bruinvels, 2016).

Det kan føre til jernmangel, hvor jenter typisk føler på energimangel som igjen kan ha negativ påvirkning på trening og prestasjon.

**Kvinner som blør mye og/eller
er slitne over lengre tid, bør måle
jern, ferritin og hemoglobin
hos legen.**

UREGELMESSIGE BLØDNINGER

- ♀ Uten hormonell prevensjon kan det være et tegn på en menstruasjonsforstyrrelse
- ♀ Årsaker kan være mye trening og/eller for lite matinntak, som fører til for lav energitilgjengelighet (se side 41)
- ♀ Stress, lite søvn og sykdom kan også være medvirkende faktorer
- ♀ Fravær av / uregelmessige blødninger er normalt på minipiller, spiral, p-stav og p-sprøyte
- ♀ Fravær av mensén innen fylte 16 år er ikke normalt, men det er normalt med uregelmessig mensén første året etter første mensén



Fravær av blødning i
>3 måneder eller ved fylte 16 år
bør tas på alvor da det kan føre
til alvorlige helsekonsekvenser
på kort og lang sikt.

**Dersom en utøver opplever
store eller uregelmessige
blødninger, eller har fravær
av mensesen, bør hun oppfordres
til å oppsøke gynekolog.**

MANGEL PÅ ENERGI

Kan skyldes «Relative Energy Deficiency in Sport» (REDs). En utfordring når energien du spiser ikke samsvarer med energien du forbruker.





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.