



Träning och menstruation

Magdalena Kuras
Landslagssimmare och doktorand

Vad är mens?

- Mens är en blödning från livmodern. Den kommer ungefär en gång i månaden från puberteten fram till klimakteriet.
- Så länge du har mens varje månad är det möjligt att bli gravid.
- Hur mycket du blöder, antalet blödningsdagar och antalet dagar mellan blödningarna varierar från person till person.
- Under en mens kommer det knappt en deciliter blod.

Mensrelaterade besvär

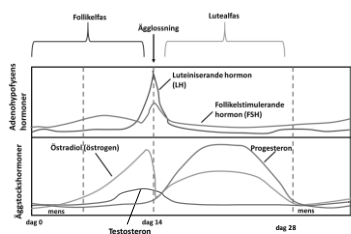
Mycket vanliga	Vanliga	Mindre vanliga
Ont i magen PMS	Diarré/förstoppning Yrsel Illamående Spända och ömma bröst Svullen mage Ökad/minskad aptit Strålände smärta ut i benen Ont i ländryggen Rikliga blödningar Blod- och järnbrist	Endometrios PMDS – premenstruellt dysforiskt syndrom PCOS – Polycystiskt ovarialsyndrom Ökad könsdysfori

Oregelbunden eller utebliven mens

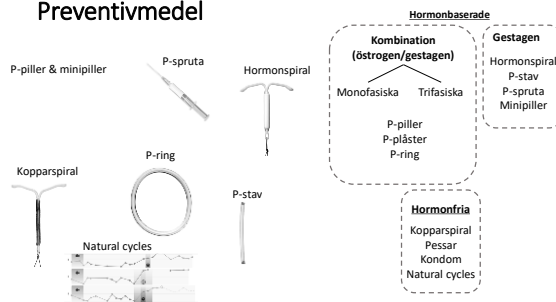
Möjliga orsaker

- Hormonella preventivmedel
- Förhöjda testosteronnivåer
- Stress, miljöombyte och viktförändring

Menstruationscykeln



Preventivmedel



Studie 1: Periodisering av styrketräning efter menstruationscykeln

- Mål med studien:**
- Förbättras träningseffekten av periodisering efter MC?
 - Påverkan på kroppssammansättning?
 - Hur upplevs träningen?

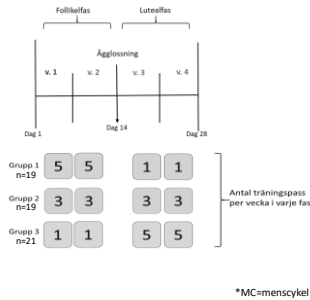
Studieupplägg:
59 deltagare (17-33 år)

Fysiskt aktiva kvinnor (erfarenhet av regelbunden styrketräning 3 ggr/vecka)

Pre- och posttester av:

- Kroppssammansättning
- Styrketester (baksida och framsida lårb) • Vertikalhopp (CMJ & JS)
- Upplevelse av träningen

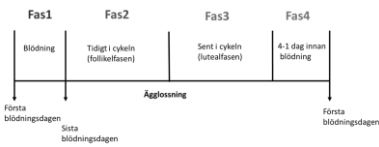
Följa ett träningsupplägg under 16 veckor



Resultat studie 1

- Kroppssammansättning: Mängden "lean body mass (LBM)" ökade i benen i grupp 1 men inte i grupp 2 och 3.
- Grupp 1 ökade signifikant i benstyrka och i vertikalhopp jämfört med grupp 3. Grupp 2 ökade också i både styrka och vertikalhopp men inte lika mycket som grupp 1.
- Ingen tydlig skillnad på de som använde hormonella preventivmedel och de som inte gjorde det.
- Mer positiv än negativ association till träning i grupp 1 – det fann man inte i grupp 2 eller 3.
- Ingen nämnvärd förbättring av vare sig styrka, vertikalhopp eller muskelmassa i grupp 3.

Studie 2: Förändring av upplevd fitness, prestation och biverkningar under menstruationscykeln

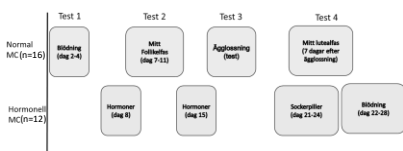


- Mål med studien:**
- Självrapporterade förändring av upplevd prestation och biverkningar under MC
 - Idrottarens kunskaper om MC i samband med idrottsprestation
 - Kommunikation med coacher om MC
- Studieupplägg**
140 deltagare (17-33 år)
- Nationell eller internationell nivå inom skidskytte eller längdskidåkning
- Online enkät med 54 frågor

Resultat studie 2

- Resultat:**
- 50% av idrottarna upplevde förbättrad fitness under olika faser av MC
 - 71% upplevde försämrad fitness under olika faser av MC
 - 42% upplevde förbättrad prestation och 49% försämrad prestation under olika faser av MC
 - Igen skillnad relaterat till ålder eller användning av preventivmedel
- Mest rapporterade biverkningarna:**
- Magont (83%)
 - Uppsvälldhet (63%)
 - PMS
- 8% upplever att det har tillräckliga kunskaper om MC effekt på träning och prestation
 - 81% hade manliga coacher
 - 27% pratat om mens med sina coacher

Studie 3: menstruationscykelns olika fasers påverkan på fysiologiska parametrar uppmätta under löpbandstester



- Mål med studien:**
- Påverkan av MC/HC på olika fysiologiska parametrar
 - HR (puls)
 - Laktat
 - VO2max
 - Aerob tröskel
 - Anaerob tröskel
 - Löphastighet
- Studieupplägg**
28 deltagare (18-40 år)
- Fysiskt aktiva kvinnor (3+3 träningspass/vecka gym/kondition)
- Två grupper:
Naturlig MC* vs. Hormonell cykel (preventivmedel) HC*

*MC=menscykel
HC=Hormonell preventivmedelcykel

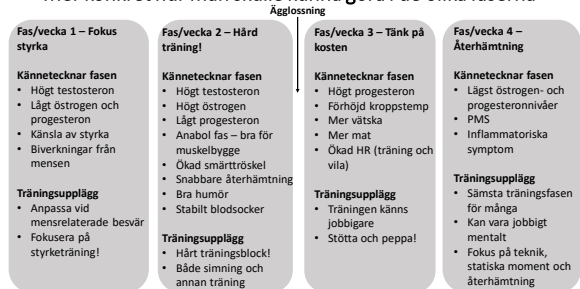
Resultat och slutsats studie 3

- Ingen systematisk påverkan på de uppmätta fysiologiska parametrarna varken hos de med naturlig MC eller med HC.
- HR (puls)
 - Laktat
 - VO2max
 - Aerob tröskel
 - Anaerob tröskel
 - Löphastighet
- Tendens till högre HR i HC-gruppen
- Slutsats – Viktigt att individuella pulsintervall används vid konditionsträning och tröskelträning

Sammanfattning av resultaten

- I. Med största sannolikhet finns det en fördel i att periodisera styrketräning och annan träning baserat på de olika faserna i MC.
- II. Under blödning och precis innan blödning har vi väldigt lite hormoner i kroppen vilket kan orsaka inflammationer i kroppen. Många upplever även magont och PMS vilket gör att träningsupplägget kan behöva justeras.
- III. Trots upplevd försämring av fitness och prestation under mens och innan mens så tycks inte vår fysiologiska prestationsförmåga försämrats.
- IV. Kvinnor som använder HC verkar ha en förhöjd träningspuls vilket gör att individuella pulsintervall bör användas. Samtidigt har man möjlighet att förskjuta eller hoppa över mensen vid viktiga tävlingar om man upplever mensrelaterade biverkningar som stör prestationen.
- V. Inte dra för stora slutsatser av studierna eftersom de är få och relativt små.

Mer konkret hur man skulle kunna göra i de olika faserna



Menstruation och prestation

- Avhandling av Lisbeth Wikström-Frisén:
"Training and hormones in physically active women with and without oral contraceptive use"
- Artiklar av Guro Strøm Solli:
"Changes in Self-Reported Physical Fitness, Performance, and Side Effects Across the Phases of the Menstrual Cycle Among Competitive Endurance Athletes"

"Influence of Menstrual Cycle or Hormonal Contraceptive Phase on Physiological Variables Monitored During Treadmill Testing"
- Bok: "ROAR: How to Match Your Food and Fitness to Your Female Physiology for Optimum Performance, Great Health, and a Strong, Lean Body For Life"

Mer allmänt om menstruation

- Instagram: - @umo, @mensen.se
- Böcker:
 - HAR DU MENS ELLER? av Moa Eriksson Sandberg
 - BARA LITE BLOD av Anna Dahlqvist
 - MENSMEGAFONENS BOK OM MENS av Mensen
 - KVINNOR RITAR BARA SERIER OM MENS redaktör Sara Olausson
 - JA JAG HAR MENS, HURSÅ? av Clara Henry
- Poddar: - umo-podden (ungdomsmottagningen)
- Hemsidor:
 - Ungdomsmottagningen om mens: <https://www.umo.se/kroppen/mens/>
 - RFSU om mens: <https://www.rfsu.se/sex-och-relationer/for-dig-som-undrar/kropp-och-kon/mens/>