



Menstruatie en topsport

‘Een feest, want mijn lijf doet het’

Istanbul 2023: het Europees Kampioenschap indooratletiek op de 3.000 meter. De dag voor de finale is atlete Maureen Koster in topvorm. Dat verandert tijdens de wedstrijd. Ze heeft buikkrampen en voelt zich niet fit. Zenuwen, vermoedt ze. Haar uitslag is teleurstellend. Een dag later wordt ze ongesteld. Bij vragen over haar ondermaatse prestatie weet ze: het komt door mijn menstruatie. Maar om dat nu te zeggen? Nogal een slap excuus, toch?

Atlete **Maureen Koster**

Nee, geen slap excuus, besluit Koster twee dagen later. Op Instagram post ze alsnog hoe haar menstruatie haar in de weg zat. Als we elkaar erover spreken zegt ze: 'Naar en raar dat we ingewikkeld doen over zoiets doodnormaals.' Atlete Lieke Klaver is het daar helemaal mee eens: 'Voor mij is "ben je ongesteld?" dezelfde vraag als "wat is je schoenmaat?". Het is gewoon de natuur. Behandel het ook met die luchtigheid.'

Meer aandacht voor de vrouwelijke sporter

De aandacht voor het vrouwenlijf in de sport groeit. Zo richtten de gynaecologen Emma Paternotte en Floor Sijbrandij het Netwerk Sport & Gyn op: een kenniscentrum van sportartsen en gynaecologen, voor en over vrouwelijke sporters. NOC*NSF agendeerde het thema 'de vrouwelijke sporter' twee jaar geleden binnen het High Performance Team. Op internationale sportcongressen is 'vrouwelijke gezondheid en prestatie' inmiddels een vast thema. En in de media spreken topsporters zich steeds meer uit, zoals de atleten Maureen Koster en Lieke Klaver.

Die aandacht is nodig: de hoeveelheid onderzoek naar de vrouwelijke sporter ligt ver achter bij kennis over de mannelijke sporter. Tijdens de laatste Olympische Spelen was 50 procent vrouw. Van de wetenschappelijke artikelen over sport gaat 10 tot 15 procent over de vrouw. Gynaecoloog Paternotte: 'Onderzoek naar de vrouwelijke sporter komt pas de laatste 5 à 10 jaar op gang. We hebben nog jaren nodig voor een inhaalslag.' NOC*NSF-prestatie manager Kamiel Maase bevestigt dat. Hij voegt toe: 'We zien vrouw-specifieke onderwerpen ook over het hoofd, zoals bekkenbodemplachten.'

Menstruatiecyclus belangrijkste aandachtspunt

Aandachtspunt nummer 1 voor vrouwelijke topsporters? Dat is de rol van de menstruatiecyclus, zo blijkt uit onderzoek van NOC*NSF. Hoe beïnvloedt de cyclus prestaties? En andersom: wat is de impact van topsport op de menstruatiecyclus? En vooral ook: hoe maken we het onderwerp beter bespreekbaar? Praten over de menstruatie alsof je naar een schoenmaat vraagt? Zover is het nog lang niet.

Coaches van topsporters zijn vaak terughoudend. Gynaecoloog Sijbrandij: 'Ze hebben het gevoel dat het niet netjes is om over de menstruatiecyclus te beginnen.' Maase van NOC*NSF begrijpt dat wel. Zelf was hij jarenlang recordhouder op de lange afstanden en vertegenwoordigde hij Nederland bij de Olympische Spelen. Over menstruatie als thema voor zijn vrouwelijke collega's hoorde hij nooit iets. 'Voor mijn werk vind ik praten over de menstruatie inmiddels normaal. Al is het nu ook weer niet zo dat het thuis met mijn dochters een open gespreksonderwerp is. Niet dat het beladen is, maar toch.'

De invloed van de cyclus op sportieve prestaties

Circa de helft van de vrouwen ervaart dat de cyclus sportprestaties beïnvloedt. Die invloed wisselt per persoon, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. Paternotte: 'De cyclus is heel individueel. Wel zien we richtingen: in de twee weken na je menstruatie is je oestrogeenniveau hoger. Dan bouw je spieren op. Mogelijk presteer je dan net iets beter. In de twee weken erna breek je die spieren wat meer af en kun je iets meer vocht vasthouden.'



Gynaecoloog **Emma Paternotte**



Gynaecoloog **Floor Sijbrandij**



NOC*NSF-prestatie manager
Kamiel Maase



De atleten Koster en Klaver passen hun trainingsschema niet aan op hun menstruatiecyclus. Wel houden ze er goed zicht op. Daardoor weet weet Lieke Klaver: 'Vlak voor mijn menstruatie voel ik me oersterk. Zware trainingen gewichtheffen gaan dan heel gemakkelijk.' Koster: 'Als ik ongesteld ben, voelt mijn lichaam zwaar en heb ik minder vertrouwen. Nu ik mijn cyclus volg, accepteer ik het makkelijker als het niet gaat. Ik stapte zelfs een keer uit een wedstrijd vanwege krampen door mijn cyclus.'

'Coaches en topsporters hebben het gevoel dat het niet netjes is om over de menstruatiecyclus te beginnen'

De invloed van topsport op de cyclus

Door topsport kan de menstruatiecyclus ontregeld raken of zelfs stoppen, met mogelijk schadelijke gevolgen. Sommige topsporters menstrueren jarenlang niet. Paternotte: 'In de topsport is de gedachte nog steeds wel eens: je bent topfit als je niet menstrueert. Sporters ontwikkelen dan het RED-S syndroom (Relatieve Energie Deficiëntie in Sport). Hun lijf gaat in de spaarstand, omdat er te weinig energie is.'

Wat die spaarstand doet, zien de gynaecologen in hun praktijk. Sijbrandij: 'Tussen je 16e en 25e bouw je je botten op. Blijft in die jaren je menstruatie uit door een laag oestrogeengehalte? Dan kom je nooit aan je maximale botopbouw. Dat geeft risico's voor botontkalking en hart- en vaatziekten.' Paternotte: 'Ik behandel sportende veertigers die kampen met de gevolgen. Die menstrueren nog steeds niet en hebben blessure op blessure door broze botten.' Ook hier is meer onderzoek nodig: 'Sommige vrouwen hebben al slechte botten als de menstruatie twee jaar wegblijft. Anderen hebben er na tien jaar nauwelijks last van. We weten nog niet goed hoe dat komt.'

Mijn lijf doet het: de menstruatie als feest

Atleten Koster en Klaver herkennen het wel: de prestatiedrang is enorm, de menstruatie een sta-in-de-weg. Koster: 'In de atletiek zagen meiden het niet ongesteld worden als een voordeel. Ik heb het gevoel dat dat nu verandert.' Klaver merkt hoe haar eigen cyclus wijzigt door topsport: 'In de zomer moet ik pieken. Dan heb ik weinig vet en veel stress. Als reactie stelt mijn lichaam mijn menstruatie uit. Na het indoorseizoen en tijdens het outdoorseizoen menstrueer ik niet. Zo werd ik tijdens de Spelen in Parijs niet ongesteld.' Zowel Koster als Klaver zien hun menstruatie als een teken van gezondheid. Klaver: 'Ben ik ongesteld? Dan stuur ik een appje met "feest" naar mijn diëtiste. Feest, want mijn lijf doet het.'

Atlete **Lieke Klaver**

Foto: Global Sports Media House