

Mens- truasjons- guiden

Norges Fotballforbund



INNHold



1.0

Innledning

2.0

Kunnskap

2.1 // Kvinnekroppen & pubertet

2.2 // Menstruasjonsyklus & hormonell prevensjon

3.0

Åpenhet og trygghet

4.0

Individuell tilpasning

5.0

Hygiene

6.0

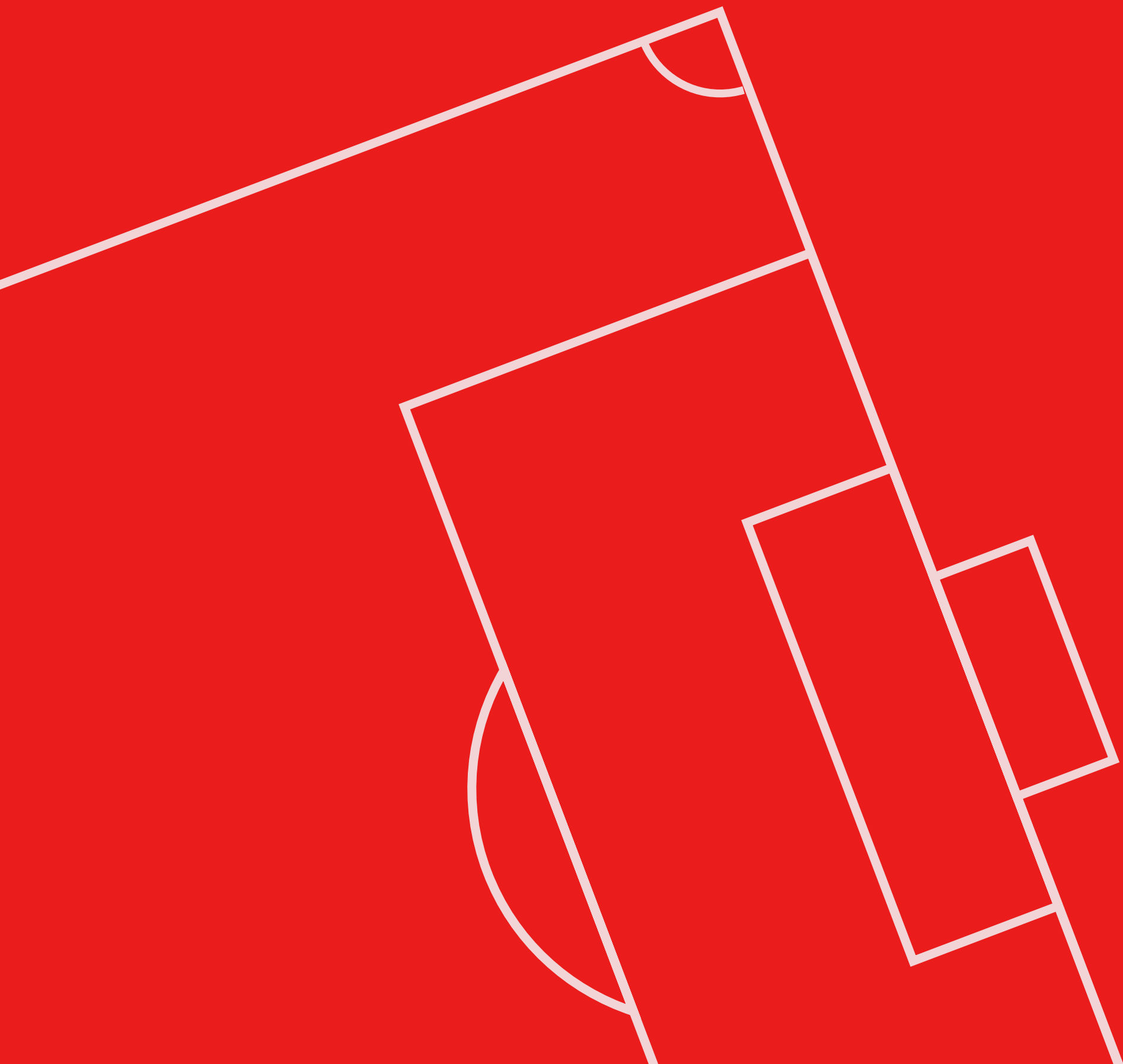
Menstruasjons- kit

7.0

Store eller uregelmessig blødninger

MÅLET MED VEILEDEREN

- ♀ Gjøre fotballhverdagen bedre for jenter som spiller fotball
- ♀ Øke kunnskapen og forståelse om kvinnekroppen
- ♀ Bryte tabu og øke åpenhet for å snakke om mens
- ♀ hjelpe klubber og trenere til å ta nødvendig hensyn



Kunnskap og kommunikasjon om kvinnekroppen er nødvendig for å forstå hvordan kvinnelige spillere har det, og for best mulig tilrettelegging for jenter og kvinner i fotballen



2.1 // Kunnskap

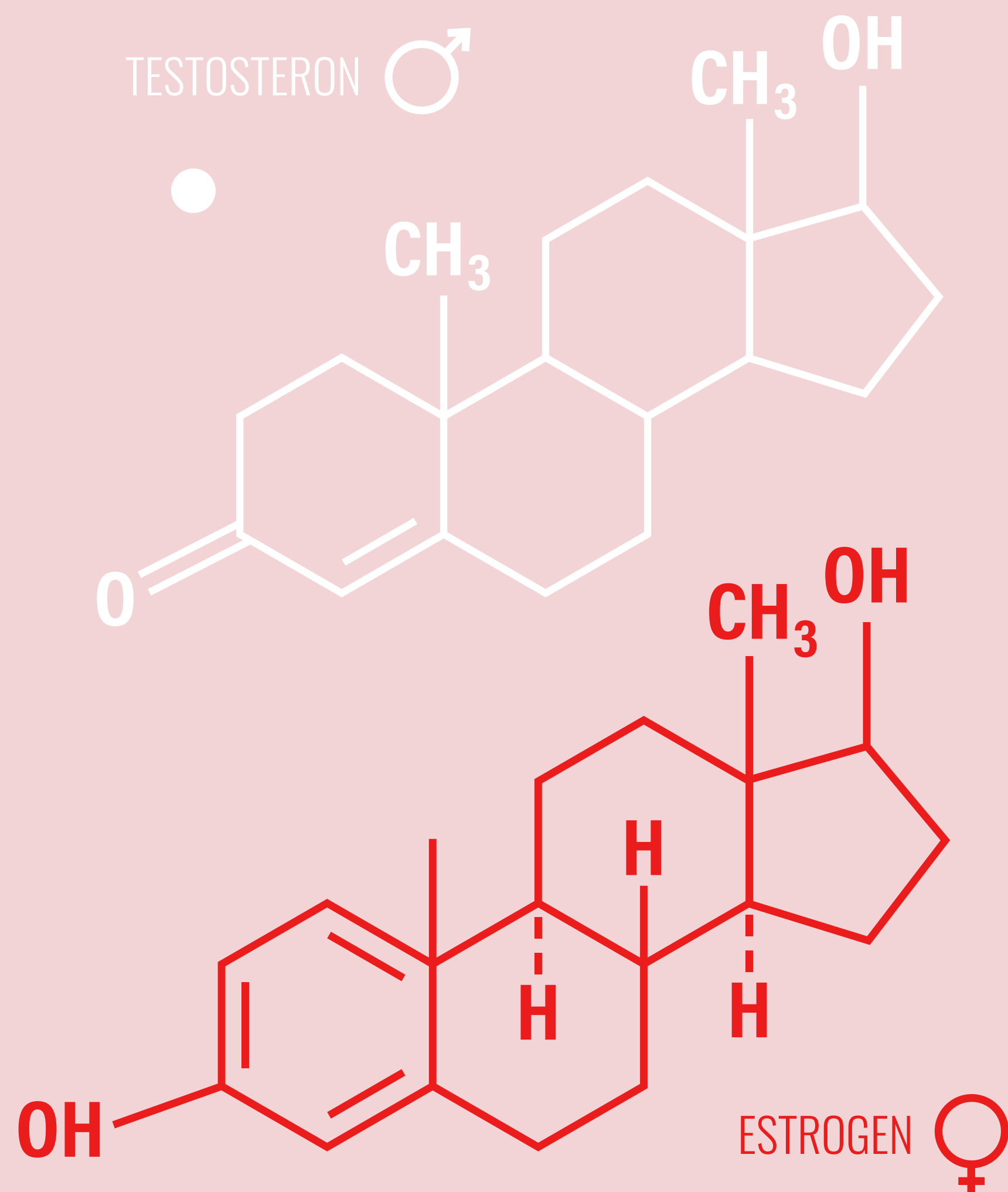
Øk kunnskapen blant både utøvere og trenere



HVORDAN

- ♀ Gjennomfør årlig temakveld for spillere med menstruasjonssyklus som tema
- ♀ Temakvelden kan inneholde temaer som:
 - + Kvinnekroppen og trening gjennom puberteten
 - + Menstruasjionssyklus og hormonell prevensjon
 - + Diskusjonsgrupper hvor man kan diskutere ulike temaer knyttet til kvinnekroppen

2.1 // Kvinnekroppen & pubertet



PUBERTETEN

- Starter i 9 – 14 års alderen
- Varer i 1,5 – 6 år
- Jenter kommer tidligere i puberteten enn gutter (10 vs 12 år)
- Store individuelle forskjeller i modningsprosessen
 - To personer kan ha lik kronologisk alder (år levd), men ulik biologisk alder (grad av modning)
- Ulik modningsprosess og kroppslige forandringer kan skape utfordringer på trening, kamp og i garderoben

Kjønnsforskjellene begynner i puberteten

JENTER

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

GUTTER

- ♂ Produksjon av det mannlige kjønns hormon testosteron øker
- ♂ 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 spilleren opplever stagnasjon, fokuser på andre områder enn det fysiske. Vektlegg tekniske/taktiske aspekter i stedet.
- ♀ Tålmodighet – aksepter at en periode med økt fettmasse er naturlig, riktig og viktig. Fysisk prestasjon går opp igjen etter en periode!
- ♀ **Vær ekstra oppmerksom på å skape et mestringsorientert miljø** i denne perioden
- ♀ **Alle jenter bør trene styrke regelmessig** før, under og etter pubertet



Puberteten en årsak til frafall blant jenter?



- ♀ Jenter har økt skaderisiko under puberteten sammenlignet med før og etter
- ♀ Jenter får relativt til kroppsvekt redusert kondisjon og styrke
- ♀ Kroppslige endringer som påvirker jenter fysisk og mentalt
 - ✦ Kroppskontroll – må lære å bevege seg med den nye kroppen
 - ✦ Stagnasjon – midlertidig periode med manglende fysisk utvikling
 - ✦ Utfordringer med å akseptere økt kroppsvekt, hofter, pupper, hårvekst og mensén

Refleksjonsspørsmål



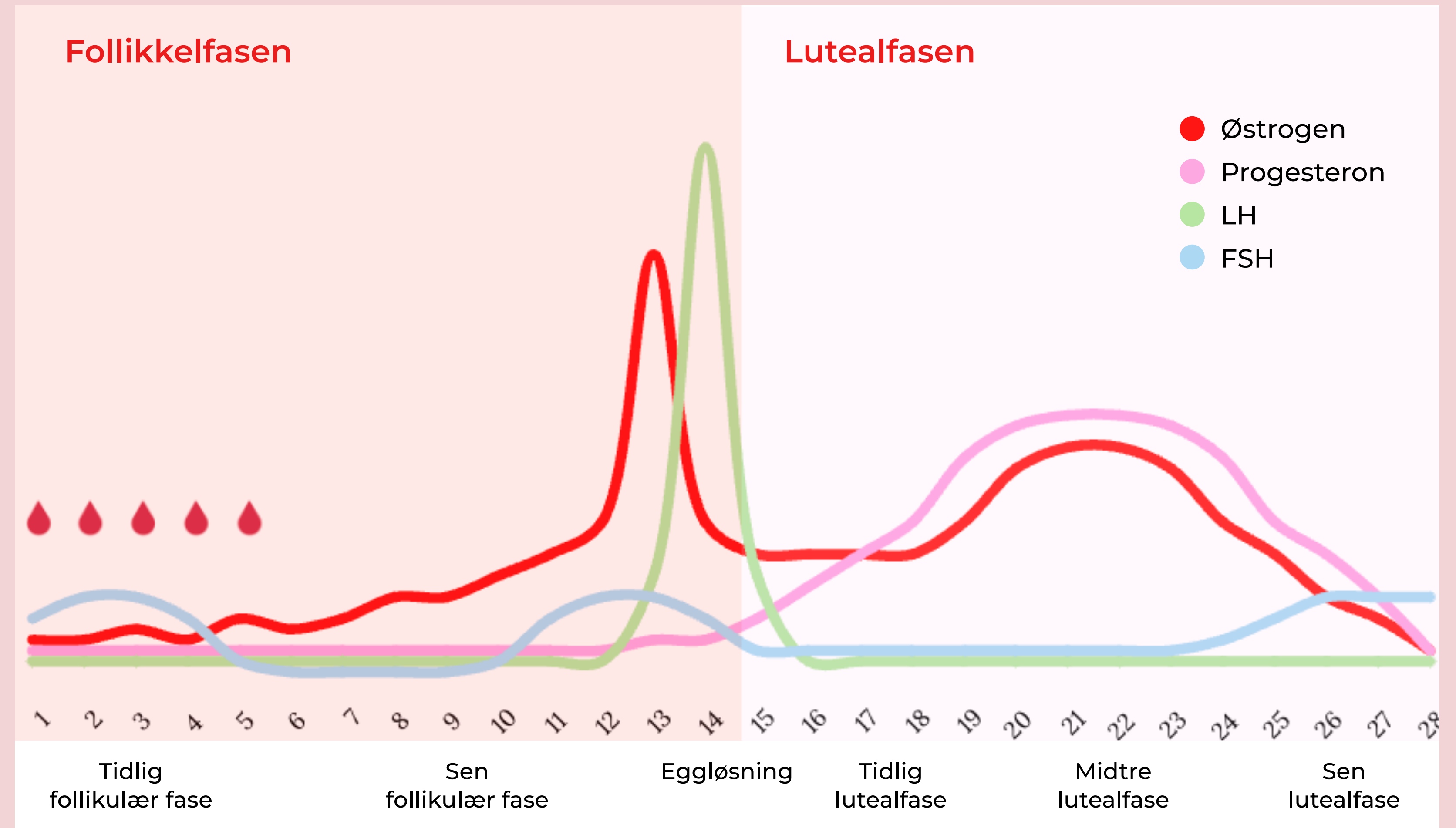
- ♀ Hvordan kan du bidra til å skape et mestringsorientert miljø?
- ♀ Hvordan legge tilrette for individuelle justeringer på fellestreninger?
- ♀ Styrketrening er viktig for jenter i pubertetsårene, hvordan implementere det på fellestreninger og/eller hjemme?
- ♀ Hvordan kan du hjelpe jenter med å akseptere forandringene som skjer i pubertetsårene?
- ♀ Hvordan kan du bidra til å redusere frafallet av jenter i pubertetsårene?

2.2 // Menstruasjons- syklus & hormonell prevensjon

Menstruasjonsyklusen

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

- + Første menstruasjon skjer vanligvis i 11–14 års alderen
- + Blødning markerer starten på en menstruasjonsyklus
- + Normal sykluslengde er 21–35 dager. Lengden kan varierer fra person til person, og fra syklus til syklus.
- + Man blør i gj.snitt 3–6 dager hver menstruasjonsyklus



Typiske symptomer tilknyttet BÅDE menstruasjonsyklus & hormonell prevensjon

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

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

Tror du dette kan ha betydning for trening og prestasjon?

PREVENSJONSMIDDEL

MED HORMONER

Gestagenpreparat

- Spiral
- Minipiller
- P-sprøyte
- P-stav

Kombinasjonspreparat

- P-piller
- P-plaster
- P-ring

UTEN HORMONER

- Kondom
- Pessar
- Kobberspiral

Årsaker til bruk av hormonell prevensjon

01

Forhindre uønsket graviditet

02

Helsemessige årsaker

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

03

Idrettsrelaterte årsaker

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

3.0 // Åpenhet & trygghet

Menstruasjonszyklusen 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 menstruasjonszyklus.

(Solli, 2020)

Årsaker som oppgis:

- «Privat, tabu, ukomfortabelt, flaut»
- «Treneren min er mann»
- «Vet ikke»
- «Treneren min mangler kunnskap om temaet»

TUVA HANSEN OM ENDOMETRIOSE

«Det er mange år med smertestillende og veldig mye smerte»

«Jeg ble så dårlig at jeg til slutt kastet opp. Det var på det verste da jeg var rundt 19. Da begynte det å skje både under eggløsning og menstruasjon. Da hadde jeg nesten ikke sjans til å håndtere det. Det var skikkelig, skikkelig ille.

Jeg har jo vokst opp med å spille med gutta og de trodde kanskje at det bare var mensmerter, men det var jo ikke bare det. Når ikke prevensjonsmidler og andre hjelpemidler har noen effekt, begynner man å lure på hva som er galt.

Jeg er veldig takknemlig for at jeg gikk til gynekolog og fant ut av det, for så å ta operasjon i 2019. Jeg har ikke hatt smerter etter det, bank i bordet. Og jeg går ikke lenger på smertestillende. Det har vært helt fantastisk for min del. Det har gått fra helvete til himmelen.»

(Hentet fra NRK, Jørnholt og Stensrud, 2023)

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.

Da Tuva Hansen fikk diagnosen, skjøt karrieren fart: – Det har gått fra helvete til himmelen



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

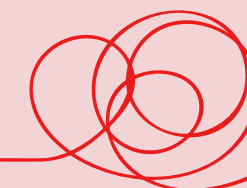
TRONDHEIM (VG) Disse langrennsprofilene mener det ikke er så lett for en 15-åring å gå bort til en mannlig trener og si: Hva tenker du om pubertet og mensesen?

LSK-sjef hyller rivalens gynekolog-grep: – Kult at de baner vei

Branns konkurrenter i Toppserien lar seg inspirere av klubbens ønske om å knytte til seg gynekolog.

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

Nå etterlyser hun mer informasjon om prevensjon og syklus.



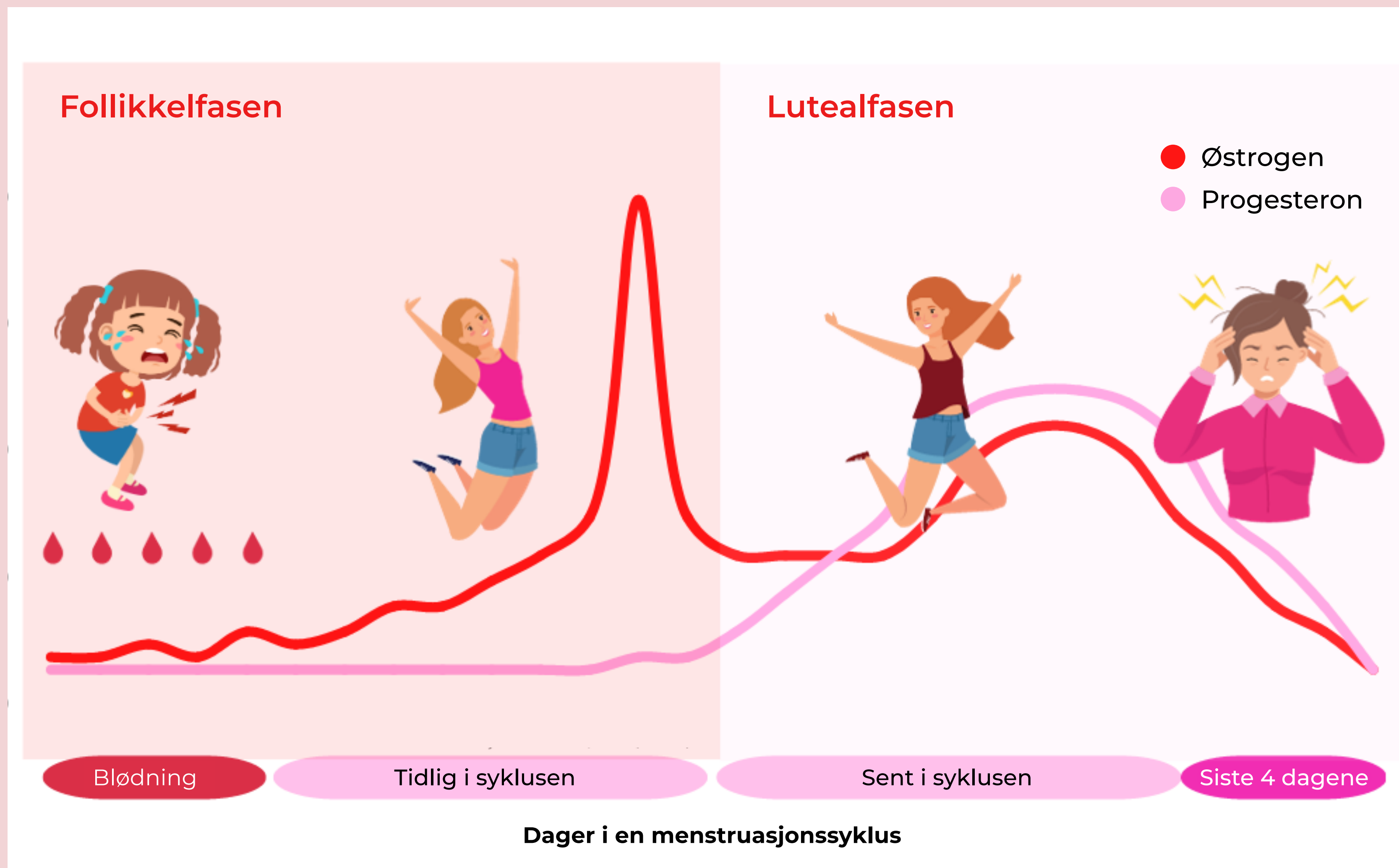
Skap et trygt miljø hvor det er åpenhet og trygghet knyttet til å snakke om menstruasjon og symptomer tilknyttet syklus.

HVORDAN

- ♀ Tema på spillermøte
 - + Hvordan håndtere blødning og andre symptomer under en fotballkamp?
 - + Hvordan kan trening optimaliseres best etter din menstruasjonssyklus?
- ♀ Samtaler omkring treningskvalitet og restitusjon. Her er menstruasjonssyklusen en faktor som kan påvirke.
- ♀ La blødning, menstruasjonssyklus og hormonell prevensjon bli et tema trenerne imellom
- ♀ Kvinnelig kontaktperson i klubben eller laget – det kan være enklere for spillerne å snakke med en kvinne

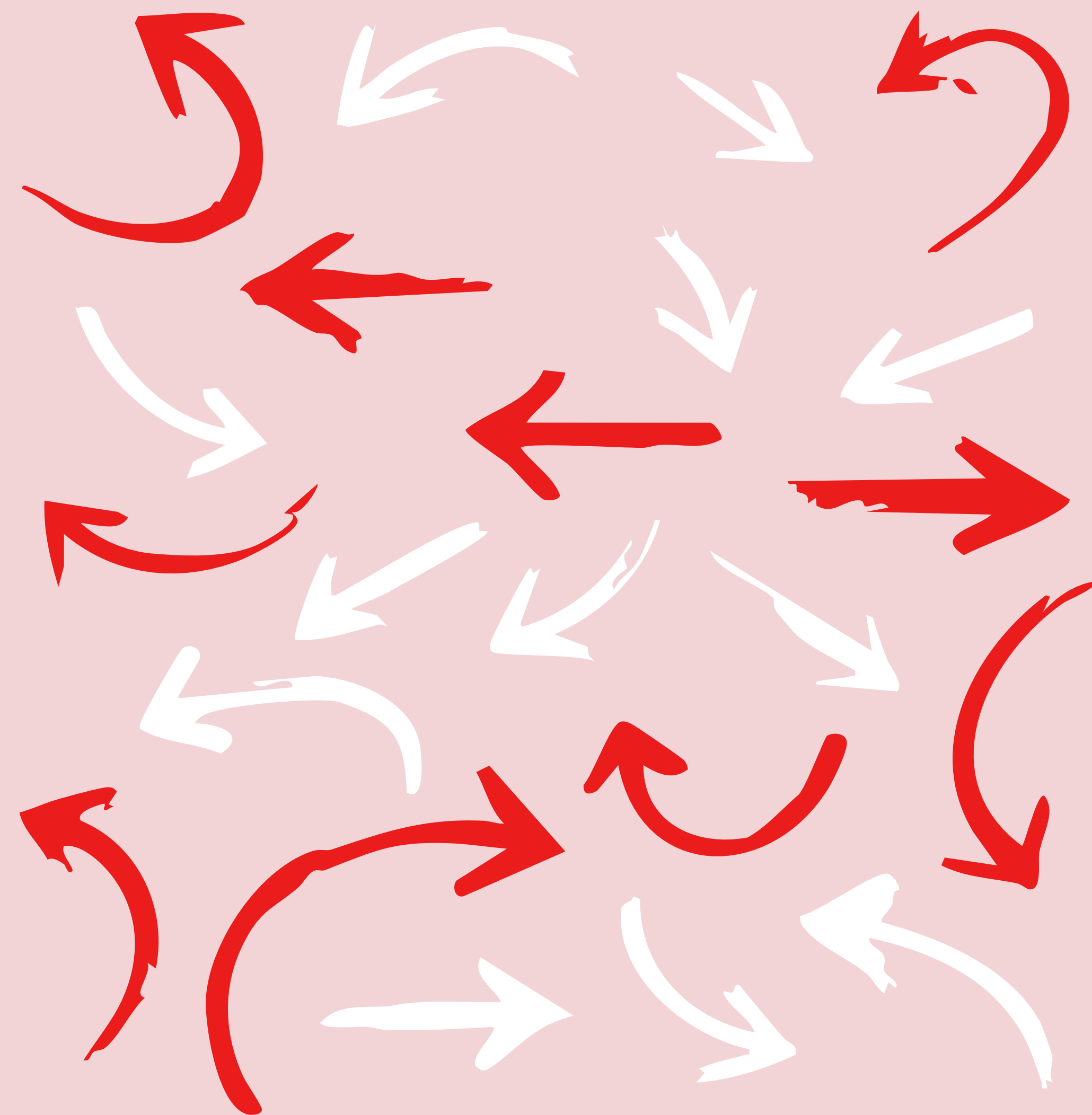
4.0 // Individuell tilpasning

Fysisk form kan variere gjennom menstruasjonssyklusen



Hvordan kvinner opplever at menstruasjonssyklus og hormonell prevensjon påvirker en 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.



Derfor er det viktig
at hver enkelt jente
blir kjent med sin egen
menstruasjonsyklus
eller hormonelle
prevensjonsmiddel



DETTE KAN BIDRA TIL:

- ♀ Økt forståelse for egen kropp
- ♀ Finne ut hva som fungerer best for en selv av menstruasjonssyklus/hormonelle prevensjonsmiddel
- ♀ Finne ut av hvordan man kan håndtere trening på gode og dårligere dager

KARTLEGGING

Et verktøy til hvordan kvinner kan bli bedre kjent med sin menstruasjonssyklus

HVORDAN KARTLEGGE?

- ♀ Spillere kan bruke app eller annet hjelpemiddel til å notere følgende:
 - + Antall blødningsdager og lengden på menstruasjonssyklusen
 - + Symptomer, dagsform og søvn (for å få oversikt over faktorer som har betydning for trening og restitusjon)
- ♀ Etter tre menstruasjonssykluser kan du se etter mønster

Tips til hvordan håndtere plager

- ♀ Lav terskel for å tillate individuelle 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?
 - + Varme (varmeflaske, varmeplaster) og kinesoteip kan redusere menstruasjonssmerter

- ♀ Reduser mengden stress og øke fokus på restitusjon (søvn og ernæring) før og under menstruasjon
- ♀ Samtalepartner – det kan være ekstra smerte å bære på plagene aleine
- ♀ Smertestillende midler
- ♀ Hormonell prevensjon?

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

5.0 // Hygiene

GARDEROBE- FASILITETER

- ♀ Det bør være tilgang til toalett med søppelbøtte på alle steder hvor treninger og kamper avholdes
- ♀ Skille mellom jentegarderober og guttegarderober
- ♀ Tilgang på bind og tamponger på toalettene



BEKLEDNING

- ♀ Tettsittende, hvite og / eller gjennomsiktig shorts kan være ukomfortabelt når man har mensesen.
- ♀ Vær bevisst på at å spille med hvit shorts kan være ukomfortabelt – kan dere velge shorts med farger?



6.0 // Menstruasjons-kit

Forberedelser før trening, reise, samling og kamper

- ♀ **Ha alltid med MENSTRUASJONS-KIT!***
- ♀ Når og hvor er det tilgang på do?
- ♀ **Vær lyttende, forståelsesfull og hjelpsom!** Se muligheter og ikke begrensninger*

* Utdeling av reseptfrie smertestillende til ungdom under 16 år, må kun gjøres etter samtykke fra forestatte.



7.0 // Store eller
uregelmæssige blødninger

MENSEN VS BORTFALLSBLØDNING

- ♀ Regelmessig mensen (hver 21–35 dag) er et tegn på energibalanse og at kvinnekroppen fungerer som den skal
- ♀ Blødning på p-piller, p-plaster og p-ring er en kunstig bortfallsblødning og er ikke et tegn på energibalanse



STORE BLØDNINGER

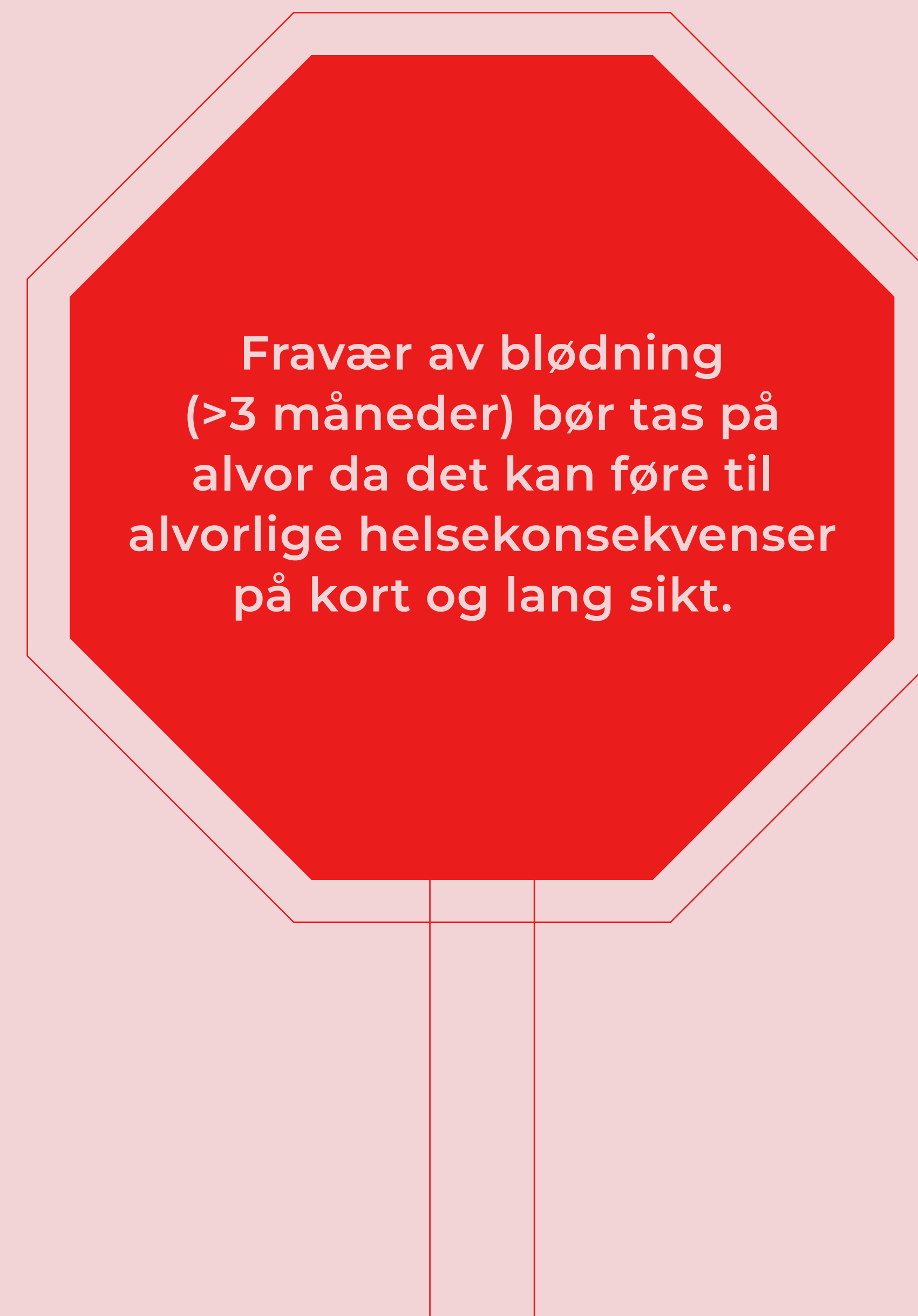
37% av kvinnelige utøvere sliter med stort blodtap under blødningsperioden (Bruinvels, 2016). Det kan føre til jernmangel, hvor jenter typisk føler på energimangel som igjen kan ha negativ påvirkning på trening og prestasjon.

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

Oppsøk gynekolog dersom
du opplever store eller
uregelmessige blødninger!

UREGELMESSIGE BLØDNINGER

- ♀ Uten hormonell prevensjon kan det være et tegn på menstruasjonsforstyrrelse
- ♀ Årsaker kan være mye trening og for lite matinntak, som fører til for lav energi tilgjengelighet (Se neste side)
- ♀ Stress, lite søvn og sykdom kan også være medvirkende faktorer.
- ♀ Uregelmessige blødninger er normalt på gestagenpreparat





Når energien mangler

Relative Energy Deficiency in sport (Reds)



Gjenntatte skader og/eller hyppig sykdom
Spesielt stressreaksjoner i skjelettet eller tretthetsbrudd.

Menstruasjonsforstyrrelser eller lav sexlyst
Jenter kan oppleve fravær av, eller uregelmessig menstruasjon. Gutter kan oppleve nedsatt sexlyst.

Humørsvingninger eller ofte i dårlig humør
Utøveren er ofte lei seg, irritert, eller opplever store humørsvingninger.

Stagnerende treningsresultater
Resultatutviklingen har stanset uten en klar årsak.

Mangelfull restitusjon
Utøveren er mer støl enn vanlig og klarer ikke å hente seg inn mellom treningsøkter.

Trøtt til tross for nok søvn
Utøveren sover nok (over 8 timer per natt), men føler seg likevel trøtt og sliten.

Avvik i blodprøver
Lave nivåer av kjønns- og stoffskiftehormoner, samt økt kolesterol og LDL.

KJENNER DU DEG IG JEN?
MELD INN SKADE



Mens- truasjons- guiden

i samarbeid med Gina Flugstad Øistuen og
Norges Idrettsforbund/Innlandet Idrettskrets

