

Hink, stap, eispromg

Welke invloed heeft je cyclus op je sportprestaties?



Veel bloedverlies, buikpijn en lusteloosheid. Journalist Mirjam zag altijd als een berg op tegen haar menstruatie. Tót ze ontdekte dat ze na de drie zwaarste dagen als een speer gaat tijdens het hardlopen. In hoeverre beïnvloedt je menstruatiecyclus je sportprestaties?

TEKST MIRJAM ROSEMA-VERHULST | BEELD GETTY IMAGES

“Dit verschil is niet normaal”, zegt mijn vriendin als ze naast me komt staan rekken en strekken. Ik heb net na vijf kilometer samen hardlopen nog even een eindsprint getrokken. Hoe anders was het drie dagen geleden. Toen liep ik met pap in mijn benen, moest zij zich steeds voor mij inhouden en klaagde ik elke kilometer buiten adem dat ik even móést wandelen, want: Ik. Kon. Niet. Meer. Het verschil tussen die twee hardlopondjes? Ik was vlak na het eerste ongesteld geworden. Als ik mijn fanatiek sportende buurvrouw hierover vertel, wijst ze me op een TEDxTalk van James Smith, *A perspective on fat loss* (TEDxBundaberg, red.). In zijn praatje gaat het over vetverbranding en vooral over het verschil

op dit punt tussen mannen en vrouwen, en welke impact de menstruele cyclus heeft op uithoudingsvermogen, spierkracht en sportprestaties. Mijn interesse is gewekt. Ik ben een huis-tuin-en-keukensporter en niet afhankelijk van records die gezet moeten worden. Maar ik hou van sporten en toch is het elke maand tijdens de week voor mijn menstruatie weer een gevecht. Zware benen tijdens het hardlopen, vermoeide armen tijdens een kettlebell-klasje, snel buiten adem en meer slijm in mijn longen. En dan heb ik het nog niet eens over het mentale aspect. Ik zoek in die week stevast een reden om niet te gaan rennen, pak vaak een lichtere kettlebell dan gewoonlijk en gedachten als: ik kan



niet meer! hebben de overhand tijdens het sporten.

PIEKEN EN DALEN

Hormoondeskundige Catherine van Heest is directeur van Care for Women, met zo'n 150 praktijkvestigingen verspreid over Nederland waar je bij een vrouwelijke specialist onder meer terecht kunt met overgangsklachten en menstruatieproblemen. Ze is ook initiatiefnemer van EviCare: een programma waarmee de CfW-specialisten hun behandeling kunnen afstemmen op de specifieke hormonale problematiek van hun cliënten. “Het klopt helemaal met wat we weten over de menstruatiecyclus”, zegt ze als ik haar over mijn maandelijks terugkerende bevindingen vertel. “Vanaf de eerste dag van je menstruatie tot je ovulatie stijgt de oestrogeenspiegel in je bloed. Dit noemen we de ‘eerste fase’. Oestrogeen is het hormoon waar je je goed door voelt. De eerste twee, drie dagen is die spiegel nog niet zo hoog en voel je je misschien nog niet zo fit; je hebt ook bloedverlies waardoor je ijzer, vitamines en mineralen verliest en misschien heb je klachten als buikkrampe, hoofdpijn en vermoeidheid. Als die eerste dagen voorbij zijn, begin je je steeds lekkerder te voelen en ga je merken dat je beter gaat presteren, zowel mentaal als fysiek.”

VOL ENERGIE

Grappig, ze omschrijft precies zoals het bij mij is. Ik heb twee, drie dagen veel bloedverlies en als ik geen ibuprofen in de buurt heb, is de buikpijn bijna ondraaglijk. Maar als die zware dagen voorbij zijn, voel ik me topfit en wil ik het beste uit mezelf halen. “Het fijne aan oestrogeen is dat uit kleinschalig onderzoek blijkt dat het een positief effect op je spieren heeft”, vervolgt Van Heest. “Het bevordert de productie van collageen, een eiwit in spieren, botten, gewrichtsbanden en pezen. Je spiercellen kunnen meer kracht leveren, je spieren raken minder beschadigd en kunnen beter herstellen. Je oestrogeenpiek is er zo rond je ovulatie (gemiddeld na twee weken,

‘BEWEGEN BLIJFT BELANGRIJK, JUIST OOK OM PMS-KLACHTEN TE VERMINDEREN’

afhankelijk van de duur van je cyclus, red.) en valt samen met de testosteronpiek. Dan zit je vol energie, je kunt de wereld aan en je hebt vaak ook meer zin in seks. Rond die piek – dus in de laatste paar dagen van de tweede week – is dus het beste moment om een marathon te rennen of een persoonlijk record te breken.”

CYCLUS IN JE VOORDEEL LATEN WERKEN

Vera Potharst stemt haar work-outs af op haar cyclus. Zij is fanatiek crossfitter en crossfittrainer, personal trainer en eigenaar van Healthness Studio – women only in Drachten. Tijdens haar een-op-een-trainingen en coaching, neemt ze ook de cyclus van de sportster mee. Ze deelt de menstruatiecyclus op in seizoenen: de lente en zomer zijn week 1 en 2. Na je ovulatie kom je in de herfst en uiteindelijk de winter; de week voor je weer menstrueert. “Ik train al jaren stevig en was altijd aan de pil. Na vijftien jaar aan de hormonen was ik benieuwd wat het met me zou doen als ik ermee zou stoppen. Ik luisterde nooit zo naar mijn lichaam, knalde gewoon door. Toen ik met de pil stopte, ben ik me gaan verdiepen in de menstruatiecyclus. Eigenlijk weten veel vrouwen – onder wie ik destijds – zo weinig over ons eigen lichaam en onze hormonen. Wat ik las en leerde, verklaarde waarom ik me soms supersterk voelde en soms zo slap. En het maakte ook duidelijk waar de tegenzin om naar de sportschool te gaan die ik soms voelde vandaan kwam. Ik train gemiddeld vijf keer per week, maar ik had af en toe zo ontzettend geen zin. Het maakte me onzeker, want dit was toch mijn werk en passie? Waarom moest ik mezelf naar de gym sleuren?” Tot Vera erachter kwam dat dit altijd in haar ‘winter’ viel. Ze besloot haar opgedane



kennis breder te trekken door niet alleen haar eigen work-outs erop aan te passen, maar ook bij haar vrouwelijke klanten de training af te stemmen op hormoonschommelingen. “Ik werk al jaren in de sportbranche en die is over het algemeen afgestemd op de man. Er wordt nog veel te weinig rekening gehouden met de menstruatiecyclus, terwijl het voor je prestatie en herstel zó belangrijk is om het wel mee te nemen. Mijn tip is dan ook om de in de fitnesswereld bekende term deload-week (soort rustweek waarin je de intensiteit van je trainingen verlaagt, en die in het teken staat van herstel, red.) bij vrouwen maandelijks toe te passen. Dat je in je ‘winter’ een stapje terug doet op een »

'Iedere vrouw is anders, kijk naar wat voor jou werkt'



manier die bij jou past. Ga wandelen in plaats van hardlopen, kies voor minder zware gewichten of ga zwemmen of naar een yogales. Bewegingen blijft belangrijk, juist ook om PMS-klachten te verminderen. De hele maand maar doortrainen alsof er niets verandert, terwijl alles in je roept dat je de training vandaag beter kunt overslaan, is niet handig. Het zorgt voor een hogere stressbelasting en dat heeft weer een negatief effect op je hormoonbalans. Met mentale en fysieke klachten tot gevolg en een grotere kans op blessures. Wees niet zo hard voor jezelf. In rust word je sterker én rust is nodig om te herstellen. Door kleine aanpassingen in je sportschema, kun je al veel liever zijn voor jezelf en je lijf. Daardoor zal de rust in je 'winter' juist voor je gaan werken in plaats van tegen je. En als je je dan weer fitter voelt en je in je 'lente' of 'zomer' zit, kun je weer gaan knallen en een extra tandje bijzetten."

MINDER ENERGIE, MEER EETLUST

Precies dat adviseert ook Catherine van Heest. Na je ovulatie komt 'fase 2' om de hoek kijken. Daarin is je oestrogenspiegel flink gekelderde, de testosteronpiek voorbij

en begint het progesteronniveau te stijgen. Progesteron zorgt ervoor dat het baarmoederslijmvlies klaargemaakt wordt voor de innesteling van een bevruchte eicel. Als er na de eisprong geen bevruchting heeft plaatsgevonden, valt de progesteronconcentratie terug en word je ongesteld. "Ik noem progesteron ook wel het rothormoon. Je lijf heeft aan alle kanten meer problemen met het leveren van spierkracht. Je hebt doorgaans minder energie, meer trek en veel vrouwen hebben last van een slecht humeur. Je kunt hier het best gewoon in meebewegen. Maak voor jezelf een passend trainingsschema. Bedenk bijvoorbeeld; de eerste twee weken train ik drie keer in de week, bouw het af en eindig in de vierde week met één keer sporten. En doe het dan wat rustiger aan; ga een beetje rekken en strekken, een stukje fietsen. Het heeft ook niet veel nut om op wilskracht keihard door te trainen die laatste een à twee weken. Je boekt minder resultaat en je spieren herstellen langzamer, waardoor je – los van dat je al minder energie hebt rond die tijd – nog moeier wordt. En je geeft je lichaam extra stress wat hormonale klachten juist kan verergeren."

MENSTRUATIE EN TOPSPORT

Prof(straat)voetbalster Rocky Hehakaija vertelt in een interview met Radio 1 dat er volgens haar in de topsport in Nederland niet goed wordt omgegaan met menstruatie. "De vraag of teamgenoten er rekening mee kunnen houden wordt nog weleens gesteld. Maar wat voor gevolgen het heeft voor de hormoonspiegel, blessuregevoeligheid of de prestaties op het veld, dat vraagt eigenlijk niemand zich af", vertelt Hehakaiju. "We zijn al een tijdje ongesteld als vrouw, maar het gesprek wordt nu pas gevoerd. Er wordt nu pas onderzoek gedaan naar bijvoorbeeld

'DOOR KLEINE AANPASSINGEN IN JE SPORTSCHEMA, KUN JE AL VEEL LIEVER ZIJN VOOR JEZELF EN JE LIJF'

de invloed van je cyclus op blessures aan je kruisband. Er is gewoon altijd gekeken naar hoe het bij mannen werd gedaan, 'dus zo gaan we het ook bij de vrouwen doen.'" Bij het United States Women's National Soccer Team gaat het er wel anders aan toe. "Daar zijn ze al ontzettend ver: zij weten heel veel over het vrouwenlichaam en topsport. En Engeland neemt dat nu ook over. Zij passen de trainingsschema's aan op de hormoonspiegel en cyclus van de speelsters. Via een app houden ze hun cyclus bij en zo krijgen ze bij het ontbijt al een smoothie met de juiste voedingsmiddelen voorgeschoteld. Er komt dus wel meer aandacht voor." Maar zoals ze ook zegt: "Er valt nog zo veel winst te behalen." Of vrouwelijke topsporters hun cyclus reguleren met anticonceptie weet ik niet. Maar of dat een goed idee zou zijn, vraag ik aan Catherine van Heest. "Veel van die producten brengen synthetische hormonen in je lichaam en je hebt geen eigen cyclus meer. Als je aan de pil bent en een stopweek hebt, ben je niet echt ongesteld, maar heb je

een onttrekkingsbloeding. Het hele verhaal van 'fase 1' en 'fase 2' verloopt dan anders omdat je lichaam door de pil wordt aangestuurd. Omdat je meer controle over je 'cyclus' hebt, is het zeker gunstig voor het sporten, maar je mist wel die fijne testosteronpiek. Ik zou ook zeker niet adviseren aan de pil te gaan vanwege het sporten, en die alleen te gebruiken voor anticonceptie of bij heftige PMS. Eerlijk is eerlijk, het is natuurlijk wel handig als je die marathon wilt lopen en je niet in je progesteronperiode wilt zitten." Verder is het advies: breng je cyclus een tijdje in kaart en zoek professionele hulp bij heftige hormonale klachten. Menstruatieklachten kunnen vaak prima worden opgelost. Iedere vrouw is anders, dus kijk vooral naar wat voor jou werkt. Zo heeft mijn hardlooptmaatje helemaal geen last van haar cyclus. We hebben in elk geval wel afgesproken dat we in de week voor ik menstrueer korte sprintjes trekken, afgewisseld met wandelen, in plaats van vijf kilometer aan een stuk zwoegen en puffen. ◦



4 weken is een gemiddelde

Hoe zet je je cyclus in?

FASE 1

Week 1 van je cyclus begint op de dag dat je ongesteld wordt. Na een paar dagen wordt de oestrogenspiegel in je bloed hoger en ga je je steeds beter voelen. Deze week wordt ook wel 'de lente' genoemd. In deze periode kun je flink aan de bak en net een tandje bijzetten om jezelf uit te dagen. Vaak heb je daar vanzelf al meer behoefte aan.

Week 2 wordt wel 'de zomer' genoemd. Aan het eind van die week is je oestrogenpiek op z'n hoogst én heb je een testosteronpiek. Je kunt de hele wereld aan en dat kun je goed gebruiken in je trainingen. Dit is ook de beste week om een persoonlijk record te verbreken of een loopje te plannen. Daarbij kun je meer spierkracht leveren en herstel je sneller. Alleen moet je wat beter opletten dat je geen blessures krijgt.

FASE 2

Week 3 In deze week zet de daling in je oestrogenspiegel in en begint het hormoon progesteron te stijgen. Eind van deze week is het progesteronniveau in je bloed het hoogst. Je krijgt misschien wat meer trek of zit minder lekker in je vel. De grootste powerboost van de maand ligt achter je. Je zou vast kunnen afbouwen als je voelt dat je lichaam meer rust nodig heeft. Deze week wordt ook wel 'de herfst' genoemd.

Week 4 In week 4 dalen zowel je oestrogen- als je progesteronniveau tot het nulpunt. Als je last hebt van PMS, is dit een pittige week. 'De winter'. Je kunt zware benen hebben, negatieve gedachten en een drang naar vet en zoet eten. Wees lief voor jezelf. Je herstelt nu minder snel dus het is niet erg een stapje terug te doen. Blijf wel in beweging én blijf gezond eten (ja, dat kan een mentale uitdaging zijn), dit heeft een positieve uitwerking op hormonale klachten. Ga wandelen of yogaën. Als je nu pas op de plaats maakt, pluk je daar in week 1 de vruchten van.