



Høgskulen på Vestlandet

Bacheloroppgave

FYS390-O-2023-VÅR-FLOWassign

Predefinert informasjon

Startdato:	01-05-2023 00:00 CEST	Termin:	2023 VÅR
Sluttdato:	15-05-2023 14:00 CEST	Vurderingsform:	Norsk 6-trinns skala (A-F)
Eksamensform:	Bacheloroppgave		
Flowkode:	203 FYS390 1 O 2023 VÅR		
Intern sensor:	(Anonymisert)		

Deltaker

Kandidatnr.:	245
---------------------	-----

Informasjon fra deltaker

Antall ord *:	4474
----------------------	------

Egenerklæring *: Ja
Jeg bekrefter at jeg har Ja
registrert
oppgavetittelen på
norsk og engelsk i
StudentWeb og vet at
denne vil stå på
vitnemålet mitt *:

Gruppe

Gruppenavn:	(Anonymisert)
Gruppenummer:	32
Andre medlemmer i gruppen:	276

Jeg godkjenner avtalen om publisering av bacheloroppgaven min *

Ja

Er bacheloroppgaven skrevet som del av et større forskningsprosjekt ved HVL? *

Nei

Er bacheloroppgaven skrevet ved bedrift/virksomhet i næringsliv eller offentlig sektor? *

Nei



BACHELOROPPGAVE

Hva har egentlig menstruasjonen med fysioterapi å gjøre?

What does menstruation have to do with physiotherapy?

Et fagessay om hvordan fysioterapeuter i sin fagutøvelse kan fremme menstruasjonssyklus som en ressurs

An academic essay on how the physiotherapist, in their professional practice, can facilitate the menstrual cycle as an asset

Kandidatnummer 245 og 276

Bachelor fysioterapi

Fakultet for helse- og sosialfag

15.05.2023

Antall ord: 4474

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 12-1.

Sammendrag

Menneskers opplevelser og erfaringer med egen kropp er viktig kunnskap i fysioterapeuters praksis. Over 80% av kvinner opplever negative symptomer relatert til menstruasjonssyklusen og for mange påvirker disse trening og prestasjon. Vanlige symptomer er smerter, tretthet og oppblåsthet. De siste årene har kvinnehelse fått mer oppmerksomhet og det er kommet mye ny forskning på feltet som blant annet viser at hormonelle variasjoner kan påvirke prestasjon og trening hos kvinnelige idrettsutøvere. Forskningen er likevel sprikende slik at det ikke har vært mulig å gi generelle anbefalinger for hvordan man bør tilrettelegge trening i forhold til syklus. Symptomer varierer fra kvinne til kvinne og det er derfor behov for individualisering. For å oppnå dette er åpen kommunikasjon en forutsetning, men mange opplever fortsatt menstruasjon som et tabubelagt tema, som gjør det vanskelig å snakke om syklus. Fysioterapeuter er helsepersonell og har derfor et godt utgangspunkt til å ta opp temaet menstruasjonssyklus med utøvere og pasienter der det kan være relevant. Kommunikasjon, veiledning og individualisering er verktøy fysioterapeuter har kompetanse på. Profesjonen vår kan derfor være en egnet bidragsyter for kunnskapsformidling, og bidra til tilrettelagt trening som fremmer mestring og myndiggjøring hos kvinner.

Summary

People's experiences and perceptions of their body is important knowledge in physiotherapy practice. More than 80% of women experience negative symptoms related to their menstrual cycle, and for many this affects exercise and performance. The importance of women's health has gained more attention in recent years, and new research has been done on this subject. Research shows hormonal fluctuations may affect performance and exercise in female athletes. The research can not conclude with general recommendations on how tailoring training to women's menstrual cycle should be done. Symptoms vary between women and therefore there is a need for individualization. To accomplish this, communication is key, but for many women menstruation is still taboo, which makes it difficult to discuss. As health professionals, physiotherapists have great potential to bring up the menstrual cycle with athletes and patients when it brings relevance. Communication, guidance and individualization are tools physiotherapists possess. Our profession can be a contributor to share knowledge and facilitate training to empower women.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	1
Summary	1
Innledning.....	3
Hvor er kunnskapen om kvinner i treningslære?	4
Syklusen	5
Hvorfor snakker vi ikke om syklus?	6
Verktøyene er der, hvordan kan vi bruke dem?.....	7
Fysioterapeuter har et godt utgangspunkt til å snakke om menstruasjon	8
Kommunikasjon som forebyggende tiltak	10
Kartlegging av syklus som en informasjonskilde	11
"Bruke syklusen til å få frem det beste i seg selv"	11
Det handler om å tilpasse trening til personen du har foran deg	13
Referanseliste.....	14

Innledning

«...nå er det faktisk sånn at halve befolkningen er kvinner, så det er kanskje på tide at man ikke ser på hormonene som et problem, men som en del av livet» (Ertesvåg et al., 2017).

Fra første dagen hun menstruerer, går kroppen til kvinnen gjennom en berg- og dalbane av hormoner hver syklus. Kvinner reagerer ulikt på berg- og dalbaner. Noen skriker, andre besvimer. Noen får vondt i magen, andre kjenner bare litt tingling. Noen sitter stille gjennom hele turen og virker uanfektet, mens andre blir kvalme og bleke. Noen hylar høyt av glede, noen hylar høyt av skrekk. Men uansett hvordan de reagerer, må de forbli sittende som passasjer og håndtere det som kommer.

Det at menstruasjon påvirker kvinner er ingen hemmelighet. Mange opplever for eksempel smerter, oppblåsthet, og dager der de føler seg nedstemt. Over 80% av alle kvinner kjenner på fysiske og psykiske symptomer knyttet til menstruasjonssyklusen (Hallquist et al., 2021). Slike symptomer vil påvirke funksjon, aktivitet og deltakelse, i likhet med smerter fra en skade, angst eller stress på jobben. Fysioterapeuter skal jobbe for å forebygge sykdommer og skader, og fremme livskvalitet og mestring for den enkelte. Gjennom samhandling og kommunikasjon skal vi, ved hjelp av blant annet veiledningskompetanse, motivere brukere i lærings- og mestringsprosesser (Forskrift om nasjonal retningslinje for fysioterapeututdanning, 2019). Som en viktig del av vårt arbeid må vi se personen foran oss ut ifra et biopsykososialt perspektiv som inkluderer personens kontekst, personlige faktorer, kropp, aktivitet og deltakelse (Pran, 2007). Bevisstgjøring av trening og bevegelse som medisin, er et mye brukt tiltak i vår praksis. Vi har hørt at de hormonelle variasjonene i menstruasjonssyklusen kan påvirke trening og dette vekket vår nysgjerrighet. Hvordan kan menstruasjonssyklusen påvirke vårt arbeid som fysioterapeuter? Etter å ha pratet med venninner, medstudenter og forelesere oppdaget vi flere som opplevde at menstruasjonssyklusen påvirket treningen deres. Det er de ikke alene om:

Under friidretts-VM i Moskva i 2013 ble mange nordmenn for første gang kjent med det som etter hvert skulle bli en av Norges store friidrettsstjerner, Isabelle Pedersen. På direktesendt

TV forteller hun hele Norges befolkning at hun har “den uheldige uka i måneden som gjør at alt bare ikke stemmer” (Ertesvåg et al., 2017, s. 2). Det ødela løpet hennes.

Pedersen var skuffet over egen prestasjon, men hun visste hva som var årsaken. Ved å vite hvor man er i syklusen kan det kanskje forklare hvorfor kroppen ikke fungerer som forventet og styrke troen på egne ferdigheter (Gjestvang, 2022). Ved å åpne samtalen om menstruasjon kan vi legge opp til myndiggjøring og øke kvinners kontroll over faktorer som virker inn på hverdag og trening. Dessverre er menstruasjon fortsatt et tabubelagt tema og for mange et samtaleemne det er vanskelig å prate åpent om. Vi lurer på hvordan tabu og holdninger i samfunnet påvirker kommunikasjonen rundt menstruasjonssyklus og trening. Vårt inntrykk er at det er et kunnskapshull rundt trening tilpasset kvinner. Hvordan påvirker det fagutøvelsen til fysioterapeuter? Vi ser for oss at fysioterapeuter allerede sitter på mange gode verktøy for å kunne bidra til bedre fagutøvelse for kvinner i fertil alder. Derfor undrer vi oss over hvorfor menstruasjonssyklus ikke er diskutert mer i fysioterapifaget.

Hvor er kunnskapen om kvinner i treningslære?

Fysioterapeuter jobber i mange ulike deler av samfunnet og er i kontakt med forskjellige mennesker i alle aldre, kontekster og livsfaser, og halvparten av dem er kvinner. Etter utdanningen vår opplever vi manglende kunnskap om sammenhengen mellom kvinnelig fysiologi, trening og behandling. I vår undervisning har vi blitt introdusert til strøm, tøyning av leddkapsler og ballongleker. Vi har pugget alle musklene og knoklene i kroppen og lært om oppbygningen av DNAet vårt. Vi har lært om hormoner, blant annet at testosteron stimulerer til muskelvekst, men den kvinnelige fysiologien har alltid vært i relasjon til reproduksjon. Vi lærer at kvinnehelse handler om knipeøvelser for bekkenbunnen, delte magemuskler og benskjørhet etter overgangsalderen. Misforstå oss rett, dette er veldig viktige temaer innen kvinnehelse, men hva med alle kvinnene som ikke er gravide eller har kommet til overgangsalderen? Er vi ellers bare små menn?

Fysioterapeuter bruker ofte trening som tiltak, men det meste av forskning som ligger til grunn for treningslære er gjort på menn (Cowley et al., 2021). Mange forskere mener kvinner har blitt utelatt fordi man var redd de fysiologiske variasjonene gjennom menstruasjonssyklusen ville påvirke resultatene (Engseth et al., 2022; Ertesvåg et al., 2017;

Meignié et al., 2021). Rart at man ikke har forsket på det da? Vi tenker sjelden over at syklus er mer enn bare menstruasjon, og at kvinner i fertil alder går gjennom hormonelle variasjoner hele måneden. To hormoner du kanskje har hørt om er østrogen og progesteron. Visste du at disse hormonene har toppe og bunner utenfor menstruasjonsuken, og at østrogen er et anabolt hormon som kan virke inn på både muskler, skjelett, restitusjon og humør?

De siste årene har kvinnehelse fått økt oppmerksomhet, og det blir stadig gjort mer forskning på området. Blant annet er det gjort forskning som viser at syklus og prevensjon kan påvirke trening og prestasjon (McNulty et al., 2020). Muskelstyrke, aerob kondisjon, fokus, balanse og søvnkvalitet er noen faktorer som kan bli påvirket (Ekenros et al., 2022). I podcasten «Prestasjonsprat», snakker idrettsfysiolog, Gina Flugstad Øistuen, om at østrogen kan virke oppbyggende på muskler, sener og skjelett (Magulas & Øistuen, 2022), i likhet med testosteron. Dette vet vi blant annet fordi kvinner etter overgangsalderen har en betydelig økt fare for å utvikle beinskjørhet, grunnet nedgangen i østrogennivåene (Sand et al., 2022, s. 318). Østrogen kan også ha en beskyttende effekt på muskulaturen, og det kan tenkes at den påvirker restitusjon (Fleck & Kraemer, 2014, s. 338). I noen deler av syklusen har kvinner mer østrogen og man kan derfor se for seg at kroppen vil respondere bedre på for eksempel styrketrening der virkningen av østrogen er størst (Magulas & Øistuen, 2022). Forskning tyder på at de hormonelle variasjonene kan påvirke styrketrening, men det er ikke gjort nok forskning til at den peker i en spesiell retning (Gjestvang, 2022). Selv om forskningen ikke kan gi generelle anbefalinger for trening enda, bør ikke det nødvendigvis stoppe oss fra å ta tak i menstruasjonssyklusen. Hormonene påvirker kroppen og gjør at kvinners forutsetninger for trening kan variere.

Syklusen

Syklusen deles gjerne inn i to faser, først kommer follikkelfasen og deretter lutealfasen. Første menstruasjonsdag markerer første dag av syklus, og eggløsning er skillepunktet mellom follikkelfasen og lutealfasen. Mange forskere deler syklus i fire. De deler da inn i tidlig og sen del av follikkel- og lutealfasen, fordi hormonene har toppe og bunner i disse fasene. I første del av follikkelfasen, menstruasjonsuken, er det lavt nivå av både progesteron og østrogen. Østrogennivået øker gradvis frem til sen follikkelfase og får en rask

økning og en topp rett før eggløsning. Progesteronnivået holder seg lavt gjennom hele follikelfasen (Sand et al., 2022, s. 814–821). Det er i denne fasen, rett før eggløsning, at østrogen teoretisk sett vil ha størst effekt (Flatland & Dobloug, 2022). I første del av lutealfasen øker progesteronnivået og når en topp. Selv om østrogennivået fortsatt er høyt, vil hormonet likevel ha mindre effekt, på grunn av progesteron sin antiøstrogene virkning. I sen del av lutealfasen synker begge hormonene til sitt laveste nivå (Sand et al., 2022, s. 814–818). Denne fjerde fasen er den premenstruelle fasen, der mange opplever negative symptomer (Brown et al., 2021).

Vi ser altså at syklus kan ha noe å bety for treningsrelaterte parametere, som søvn, muskelstyrke og restitusjon. God restitusjon er vesentlig for å unngå overtrening og det innebærer nok mat, drikke, hvile og søvn i forhold til treningsmengde og totalbelastning (Skadefri, u.å.). Det kan også virke som enkelte har et økt behov for søvn og restitusjon i visse faser av syklus (Lossius, 2023). Kan mangel på kunnskap angående dette være en medvirkende årsak til at kvinner er mer utsatt for å bli overtrent? Selv om forskning viser at syklusen påvirker trening er det fortsatt veldig få som planlegger trening etter menstruasjonssyklus (Ekenros et al., 2022). Vi lurte på hva som kan være grunner til dette. I studien til Brown et al. (2021) savner mange av utøverne mer informasjon om menstruasjonssyklus og hormonell prevensjon for å få en bedre forståelse for egen kropp. Utøverne opplever også at det er mangel på kunnskap blant trenere, og skulle ønske at trenerteamet hadde mer kompetanse om hva kroppen går igjennom i løpet av en måned. Dette underbygges av en annen studie som viser at mannlige trenere ønsker mer kunnskap om menstruasjonssyklusen og hvordan man kan anvende denne kunnskapen for å tilpasse trening til utøverne (Clarke et al., 2021). Dette kan tyde på et behov for mer kunnskap.

Hvorfor snakker vi ikke om syklus?

Vi lurte på om grunnen til at vi har hørt så lite om menstruasjonssyklus i relasjon til trening er fordi mensingen er knyttet til skam og tabu (CARE, u.å.). Skam er en ubehagelig følelse av å ha vist en side av seg selv som strider mot samfunnets normer og forventninger (Rygh, 2017; Teigen & Kennair, 2023). Du har helt sikkert kjent på det selv. Kanskje du har opplevd å bli tatt i en løgn eller svart feil på et spørsmål. Over halvparten av alle jenter føler på skam fra første dag med menstruasjon (Lofthus, 2022). Vi lærer helt fra vi er små at vi ikke skal prate

om mensen. Fra skolen husker vi at klassen ble delt inn i gutter og jenter når det skulle foreleses i mensen og seksualundervisning. Og når man først skal snakke om mensen skal man hvertfall ikke kalle det ved sitt faktiske navn. “Tante rød”, “jenteuka”, “den uheldige uken i måneden”, “helvetesuka”, “engelskmennene har ankommet”, “musesjuka”, eksemplene er mange. Skam og tabu hindrer på denne måten kommunikasjon rundt noe som kvinner kjenner på kroppen både fysisk og psykisk. I stillhetens tomrom er vi redd for at det oppstår misforståelser og stigma. Noen utøvere opplever for eksempel å bli fortalt at de bare skal stå i det når de tar opp plager relatert til syklus (Read et al., 2022, s. 622). Andre utøvere opplever at menstruasjonsrelaterte symptomer ikke er en god nok grunn til å droppe trening og pusher heller gjennom økten, enn å diskutere det med treneren sin. De forteller at det er flaut, at de ikke vil snakke om det med mannlige trenere, eller at de føler det ikke er noe trenerne kan gjøre for å hjelpe dem (Findlay et al., 2020). Kvinner utgjør halvparten av verdens befolkning, men likevel ser vi fortsatt holdninger som legger skam på og bagatelliserer menstruasjon og plager relatert til den. Vi tenker derfor at det vil være hensiktsmessig å bevisstgjøre seg selv på egne holdninger rundt menstruasjonsyklusen. Kari Bø, som er professor i idrettsvitenskap og fysioterapi, sier at “det i idretten har vært, og fortsatt er, en kamp for at kvinner skal kunne delta i alle idretter på like vilkår som menn. Derfor kan det være tabu å snakke om at det faktisk er forskjell på menn og kvinner” (Ertesvåg et al., 2017, s. 5). Siden menstruasjonsyklusen skiller oss fra menn, lurer vi på om det kan være noe av grunnen til at vi ikke snakker om syklus i relasjon til trening. Kan det være at slike holdninger holder oss tilbake fra å nå potensialet til kvinner, og hvordan kan fysioterapeuter i så fall bidra til mer åpenhet rundt syklus?

Verktøyene er der, hvordan kan vi bruke dem?

Utdanningen skal gi oss kompetanse og verktøy slik at vi kan utvikle kunnskapsfeltet innen fysioterapi for å møte samfunnets behov og gi likeverdige tjenester til alle. For å oppnå dette må vi utvikle fagfeltet og kvinner i fertil alder kommer alltid til ha en menstruasjonsyklus som vil påvirke dem i større eller mindre grad. For Isabelle Pedersen kan en dag i syklusen se sånn ut:

“Det er ganger jeg har kjent meg som en halvdød fisk som har blitt dratt med et tau rundt på friidrettsbanen, og bare har blitt sendt hjem. Det er dager jeg har ligget i

timesvis fordi jeg faktisk ikke fungerer, og er helt ubrukelig” (Ertesvåg et al., 2017, s. 12).

Det er ikke bare Pedersen som opplever at symptomer grunnet syklusen går utover aktiviteter. Studier viser at mange utøvere opplever at symptomer knyttet til syklus påvirker trening og konkurranse, særlig i premenstruell og menstruell fase (Brown et al., 2021; Findlay et al., 2020; Read et al., 2022). Symptomene varierer fra person til person og det vil derfor være viktig å individualisere trening for den enkelte.

Det er flere som har begynt å få øynene opp for hva man kan hente ut av å inkludere syklus i planlegging av trening hos kvinner. Et eksempel på dette er Siri Moseng Reiersen, også kjent som “Syklusentusiasten”. Hun har master i idrettsfysiologi, og hennes erfaring er at man gjennom kartlegging og tilrettelegging til syklusen kan fremme livskvalitet for kvinner i hverdagen, på jobb og i idrett (Reiersen, u.å.). Dersom vi kan akseptere at alle kvinner har en menstruasjonssyklus og flytte fokuset til hvilke ressurser den kan gi, kan det se ut som vi kan spille kvinner bedre. Om kvinner “ligger i timesvis fordi de føler seg ubrukelig” (Ertesvåg et al., 2017, s. 12), hva kan det gjøre med mestringsfølelsen? Kan kjennskap til sin egen syklus styrke troen på at man er sterk nok til å lykkes i alle faser, selv de delene av syklusen der man føler seg som en halvdød fisk? Videre kan det kanskje føre til større aksept i samfunnet og en kollektiv forståelse av at syklusplager er reelle plager og må bli tatt på alvor. Vi undrer oss derfor over hvordan vi kan bruke kunnskapen vi allerede har til å gi kvinner et bedre tilbud.

[Fysioterapeuter har et godt utgangspunkt til å snakke om menstruasjon](#)

Kommunikasjon og veiledning er verktøy som vi kan bruke til å gi den enkelte nok kunnskap til å ta gode valg for egen helse. Det vil derfor være viktig å bli bevisst hvordan vi, som fysioterapeuter, kan gå inn i en veilederrolle, der vi i samarbeid med brukeren skal hjelpe dem med å finne egne ressurser på egne premisser (Manger & Wormnes, 2018, s. 73). For at dette skal være mulig, er vi avhengig av god kommunikasjon. Utøvere forteller at det oppleves som ubehagelig og vanskelig å snakke om problemer knyttet til menstruasjon, særlig med mannlige trenere. Dette kan være plager som smerter og tretthet. Flere opplever at det blir mer komfortabelt å prate om menstruasjon jo mer de prater om det (Brown et al.,

2021). Det kan se ut som at mer kommunikasjon fører til mindre tabu, og mindre tabu fører til mer kommunikasjon. Alle utøverne i studien til Brown et al. (2021, s. 61) indikerte at de kunne prate med helsepersonell uavhengig av kjønn, fordi dette i større grad opplevdes som normalt. Dette gir fysioterapeuter en fordel når vi skal snakke med utøvere og kvinner om menstruasjonssyklus i relasjon til trening fordi vi er helsepersonell og vi er spesialisert på trening. Som helsepersonell har vi et terapeut-pasient relasjon som gjør at vi sitter med ansvaret og kunnskapen til å vite hva som er relevant å ta opp. Det er derfor vårt ansvar å ta opp temaet menstruasjon, på samme måte som vi vet at det er relevant å ta opp spørsmål om jobb og stress for en pasient med nakkesmerter. Vi sitter med andre ord i en god posisjon til å bidra til mer åpenhet rundt menstruasjon, redusere tabu og få mer flyt av kunnskap.

Det kan komme mye godt ut av å kommunisere bedre og få mer kunnskap om hvordan kvinner opplever sin egen syklus (Marais et al., 2022). Erfaringsutveksling er viktig mellom ulike faggrupper, men også mellom trener og utøver, og fysioterapeut og pasient. Det er en viktig kilde til kunnskap som kan øke kompetanse hos alle parter og bidra til myndiggjøring. Gjennom kommunikasjon med mennesker som har en menstruasjonssyklus, kan man også oppnå større kompetanse på hva som er normalt og unormalt å kjenne på, og hvordan håndtere dette i sammenheng med trening. Med dette i bakhodet tenker vi at mer åpenhet vil kunne føre til mer kunnskap, ikke bare for den enkelte, men også for å videre kunne drive med forskning og erfaringsbasert praksis. Dersom utøvere står frem med de problemene de har rundt syklus, kan forskere bruke dette til å utvikle fagfeltet videre (Ertesvåg et al., 2017, s. 7). Det er heldigvis flere og flere utøvere som prater om syklus og prestasjon. I en podcast, sammen med Ingrid Tandrevold, snakket Tiril Eckhoff om at hun bruker menstruasjonssyklusen til å planlegge treningen sin. Eckhoff forteller at hun føler seg tryggere når hun kartlegger og har oversikt over syklusen ved at "det blir mindre krisemaksimering etter en dårlig økt" (Skjellum, 2020). Det at kjente idrettsutøvere åpner seg om plager og påvirkninger, gjør det kanskje mindre skummelt for andre å følge etter. Dette kan gjøre det lettere å snakke mer om egne erfaringer som i sin tur kan bidra til mer kunnskap. I samme podcast snakker Ingrid Tandrevold om sin opplevelse med manglende menstruasjon som viste seg å være polycystisk ovariesyndrom (Skjellum, 2020). En uregelmessig eller manglende menstruasjon kan være tegn på at noe ikke er som det skal.

Her er det viktig at vi som helsepersonell er med på å øke kunnskapen blant kvinner og befolkningen ved å åpne samtalen rundt menstruasjonssyklus.

Kommunikasjon som forebyggende tiltak

Åpen kommunikasjon er viktig for å bidra til forebygging av sykdommer og skader. I idretten ser vi at kvinner er mer utsatt for overtrening enn menn (Lossius, 2023) og sykdommer som “relative energy deficiency in sports” (RED-S) (Jonvik, 2019). RED-S er en tilstand der kroppen ikke får i seg nok energi til å utføre den treningen den blir utsatt for. Fravær av menses eller menstruasjonsforstyrrelser kan være et tegn på RED-S eller lavt energiinntak, som øker risikoen for tap av beinmasse. Etter hvert kan det resultere i den kvinnelige utøvertriaden, som er sammenhengen mellom spiseforstyrrelser, lav bentetthet og menstruasjonsforstyrrelser (Jonvik, 2019). Dette er ikke bare et problem blant kvinner som trener mye. Triaden forekommer like ofte blant de med lavere aktivitetsnivå (Torstveit, 2019). Ved å øke kunnskapen om viktigheten av å ha et energiinntak som samsvarer med energiforbruket, og konsekvensen av menstruasjonsforstyrrelser (Torstveit, 2019), tenker vi at det er mulig å minske sjansen for slike tilstander. Her mener vi at fysioterapeuter i større grad kan og bør være en motpol til feilinformasjon som sirkulerer rundt på for eksempel sosiale medier.

For mange kan kroppspress bidra til et usunt forhold til mat, som kan føre til for lavt energiinntak. Gjennom syklusen er det mange kvinner som opplever variasjoner i vekt, men årsaken til vektøkningen er man ikke helt sikre på (Brown et al., 2021). En av jentene i studien til Brown et al (2021) forteller at hun i yngre alder ble veldig stresset hver gang hun gikk opp et par kilo. Med alder og erfaring lærte hun at de ekstra kiloene var på grunn av variasjoner i syklusen og ikke skyldtes kosthold eller trening. Dersom kvinner er klar over disse forandringene kan det muligens gi en trygghet i at de vil gå tilbake til normalvekt etter noen dager. På denne måten kan kunnskap forhindre endringer i matvaner og bidra til et mer normalisert og sunt forhold til ernæring. Dette kan i sin tur være med på å forebygge tilstander som RED-S og den kvinnelige utøvertriaden. Med tanke på dette kan det være viktig for både kvinner, fysioterapeuter og trenere å ha kunnskap om hvorfor og hvordan man kan følge opp syklusen.

Kartlegging av syklus som en informasjonskilde

For å unngå skader og overbelastning er det viktig å vite hvordan kroppen fungerer, hva den tåler, og å ha forståelse for hvilke signaler den gir. Som fysioterapeuter har vi bred kunnskap om kropp, funksjon og forebyggende trening, og i veilederrollen kan vi hjelpe kvinner med å få en bedre forståelse for egen kropp. Dette er viktig for å fremme brukermedvirkning (Jamtvedt et al., 2015), ettersom fysioterapeuter er helt avhengig av informasjon fra personen man behandler for å kunne gi individualisert og god behandling. Det er tross alt den som eier kroppen som kjenner den best, og vet hvor det gjør vondt og når den er sliten. Først med informasjon om opplevelser og erfaringer kan vi utøve effektiv og tilpasset praksis. Fysioterapi er en detektivjobb og ofte må man grave litt for å få frem den informasjonen man trenger. Jo bedre forståelse et individ har for egen kropp, hva som påvirker den og hvordan, jo lettere er det å nøste opp i mysteriet. Av den grunn er det verdt å stille seg spørsmålet om hvordan vi kan hjelpe enkeltindivider å få en bedre forståelse for egen kropp. For kvinner, kan menstruasjonssyklusen være et godt verktøy. Å bli kjent med egen syklus for å lære hvordan den påvirker en selv, kan være et lurt sted å starte. En måte å gjøre det på er å begynne å kartlegge syklusen sin (Tomter & Hansen, 2020). Da mener vi ikke å skrive ned når du har mensesen for å vite om du kan dra på strandferie eller ikke. Vi mener da å faktisk loggføre hva du føler og hvordan kroppen din kjennes gjennom hele syklusen. Hvordan er kroppen på trening? Er du slapp, tung i beina eller har smerter? Logg det. Opplever du svingninger i humør eller føler du deg rå på trening i dag? Logg det. Syklusen gjentar seg om og om igjen hver måned (Sand et al., 2022, s. 819), og dette kan vi kanskje bruke til vår fordel. Gjennom menstruasjonssyklusen varierer mengden hormoner som kan påvirke blant annet humør, form, smerter, konsentrasjon og koordinasjon. Ved å kartlegge tre-fire sykluser, kan man finne mønstre som går igjen, og på den måten bli kjent med hvordan symptomer påvirker kroppen din. Gjennom veiledning tenker vi at fysioterapeuter kan bruke denne informasjonen til å hjelpe dem med å sette seg inn i sin egen situasjon og stimulere til mer forutsigbarhet over en faktor vi ikke kan kontrollere. Hvordan kan vi da bruke menstruasjonssyklusen som en ressurs for å planlegge trening og hverdag?

"Bruke syklusen til å få frem det beste i seg selv"

Kanskje du ikke trenger å være en passasjer på din egen berg- og dalbane. Kanskje du kan ta kontrollen. Det er ikke nødvendigvis så enkelt å senke farten, hoppe av banen, eller endre på

hvor høye toppene eller lave bunnene er. Men det kan kanskje hjelpe å vite når de kommer? Hvis du åpner øynene og vet at du er på en topp, på vei til å tippe over og ned i en ny dal, kanskje du ser at om ikke lenge er det en opptur igjen, så du vet at, den nedturen, den går over.

«Jeg tenker at man må bruke syklusen sin til å få fram det beste i seg selv, sier Eckhoff» (Skjellum, 2020).

Vi lurer på om kartlegging av menstruasjonssyklusen kan bidra til utforming av en treningsplan som gir mer mestring. Ettersom syklus påvirker treningsrelaterte faktorer, dagsform og kapasitet, tenker vi at informasjon om menstruasjonssyklus vil kunne gi oss en bedre forståelse av totalbelastningen til kvinner. For Tiril Eckhoff bidro kartlegging til mindre “krisemaksimering” når hun hadde dårlige økter. Derfor tror vi at kartlegging kan gi kvinner kunnskap til å håndtere plager med syklusen på en måte som fører til mer mestring. Med flere mestringsopplevelser kan motivasjonen styrkes og bidra til drivkraft for å nå neste mål.

Bedre kjennskap og forståelse for hvordan kroppen oppfører seg gjennom syklusen kan bidra til å skape forutsigbarhet og gi kvinnen kontroll over noe som ellers kan føles ukontrollerbart (Manger & Wormnes, 2018). Når vi planlegger trening varierer vi intensiteten på øktene, slik at man kan optimalisere prestasjon og ha tid til å restituere. I stedet for å periodisere denne variasjonen etter en modell, kan vi bruke kunnskap om kroppen til å planlegge når de harde øktene og når de lettere øktene skal komme. På denne måten kan planen bli så hensiktsmessig som mulig. Gjennom en syklus kan det komme dager der du føler deg dårligere enn andre (Brown et al., 2021). På slike dager er det kanskje ikke mulig å oppnå ønsket treningsintensitet. Ved å vite når du i syklusen trenger roligere dager, kan du kanskje slippe å avbryte en økt. Og når du først er ute for en økt som ikke gikk som den skulle, kan det være lettere å akseptere dette fordi du vet at denne “nedturen” er en forbigående del av syklusen, og ikke en ødelagt sesong. Tenk deg å være Isabelle Pedersen, du har alle nordmenns øyne på deg, hele Norges forventninger hvilende på skuldrene dine og vet du er i toppform, men likevel oppleve å mislykkes totalt (Ertesvåg et al., 2017, s. 2). Forventningene hun kjente på fra seg selv, trenerteamet, publikum og alle de som satt hjemme og fulgte med i de tusen hjem, gjorde at hun hadde et sterkt ønske om å prestere. Dessverre sto ikke

prestasjonen hennes til forventningene, og det førte til enorm skuffelse. Vi kan dessverre ikke flytte VM slik at den skal passe alles menstruasjonssyklus, men ved å øke kunnskap om hva som er årsaken til at forventninger ikke innfris, kan det kanskje skape en større trygghet i situasjoner der man mislykkes.

Ved å ta hensyn til menstruasjonssyklusen tenker vi at færre justeringer trenger å bli gjort. Det vil kunne føre til mer mestring ettersom målene og forventningene til øktene i større grad kan være tilpasset kapasiteten til kroppen. Med dette perspektivet kan vi se på menstruasjonssyklusen som en styrke, ved at den gir oss mulighet til å utarbeide en treningsplan tilpasset kroppens egen rytme. Dermed kan vi planlegge slik at øktene og forventningene står i stil med kroppens evner, og på den måten legge opp til mestring, kontroll og myndiggjøring av kvinnen.

Det handler om å tilpasse trening til personen du har foran deg

Da vi gikk inn i dette temaet, trodde vi at mangel på forskning og kunnskap var grunnen til at vi ikke hadde kjennskap til hvordan hormonene i menstruasjonssyklusen påvirker trening. Vi tenkte at det var behov for mer forskning før vi kunne bruke syklus til noe nyttig og at fysioterapeuter etter hvert kunne benytte seg av denne kunnskapen. Men forskning bør ikke ene og alene være grunnlag for vår fagutøvelse. Selv om det er mangel på forskning og vi opplever utdanningen som noe mangelfull, kan vi kanskje benytte kvinners opplevelser i vår fagutøvelse ved å åpne for kommunikasjon om menstruasjonssyklus. Kan det da være at vi allerede har verktøy for å benytte syklusen som en ressurs for å gi bedre og tilrettelagt behandling? Det handler ikke nødvendigvis om menstruasjon i seg selv, men om å tilpasse trening til den personen du har foran deg, og: «...nå er det faktisk sånn at halve befolkningen er kvinner, så det er kanskje på tide at man ikke ser på hormonene som et problem, men som en del av livet» ([Ertesvåg et al., 2017, s. 12](#)).

Referanseliste

- Brown, N., Knight, C. J. & Forrest (née Whyte), L. J. (2021). Elite female athletes' experiences and perceptions of the menstrual cycle on training and sport performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(1), 52–69. <https://doi.org/10.1111/sms.13818>
- CARE. (u.å.). *Maja.no og CARE bryter ned mensentabuet sammen*.
<https://care.no/aktuelt/maja-no-og-care-bryter-ned-mensentabuet-sammen>
- Clarke, A., Govus, A. & Donaldson, A. (2021). What male coaches want to know about the menstrual cycle in women's team sports: Performance, health, and communication. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 16(3), 544–553. <https://doi.org/10.1177/1747954121989237>
- Cowley, E., Olenick, A., McNulty, K. & Ross, E. (2021). "Invisible sportswomen": The sex data gap in sport and exercise science Research. *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 29(2), 146-151.
<https://doi.org/10.1123/wspaj.2021-0028>
- Ekenros, L., von Rosen, P., Solli, G. S., Sandbakk, Ø., Holmberg, H.-C., Hirschberg, A. L. & Fridén, C. (2022). Perceived impact of the menstrual cycle and hormonal contraceptives on physical exercise and performance in 1,086 athletes from 57 sports. *Frontiers in Physiology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fphys.2022.954760>
- Engseth, T. P., Taylor, M. & Staff, H. (2022, 19. april). Kvinner må inkluderes i idrettsforskning. *Kjønnforskning*.
<https://kjoennforskning.no/nb/2022/04/kvinner-ma-inkluderes-i-idrettsforskning>
- Ertesvåg, O. R., Skjerdingsstad, A. & Saltvedt, J. P. (2017, 12. august). Det siste tabuet. *NRK*. <https://www.nrk.no/sport/xl/det-siste-tabuet-1.13635158>
- Findlay, R. J., Macrae, E. H. R., Whyte, I. Y., Easton, C. & Whyte), L. J. F. (née. (2020). How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: Experiences and perceptions of elite female rugby players. *British Journal of Sports Medicine*, 54(18), 1108-1113.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101486>
- Flatland, K. & Dobloug, H. (2022, 10. mars). Mensen og kvinnehelse. I *Åpen journal*. PLAN-B & Acast.
<https://open.spotify.com/episode/0jKrMXz188FKnbl0aGPHQQ?si=6c746590e3a04da8>

- Fleck, S. J. & Kraemer, W. J. (2014). *Designing resistance training programs* (4. utg.). Human Kinetics.
- Forskrift om nasjonal retningslinje for fysioterapeututdanning. (2019). *Forskrift om nasjonal retningslinje for fysioterapeututdanning* (FOR-2019-03-15-410). Lovdata. <https://lovdata.no/forskrift/2019-03-15-410>
- Gjestvang, C. (Programleder). (2022, 23. september). *Mensen og trening* [Audiopodkast-episode]. I *NIH-podden*. NIH. <https://www.podbean.com/ew/pb-f78i6-12ce65c>
- Hallquist, A. C., Moen, M. H. & Offerdal, K. (2021). *Premenstruell tensjonssyndrom (PMS)*. Den norske legeforening. <https://www.legeforeningen.no/foreningsledd/fagmed/norsk-gynekologisk-forening/veiledere/veileder-i-gynekologi/pms/>
- Jamtvedt, G., Hagen, K. B. & Bjørndal, A. (2015). *Kunnskapsbasert fysioterapi: Metoder og arbeidsmåter* (2. utg.). Gyldendal akademisk.
- Jonvik, K. (2019, 19. juni). *Har du hørt om RED-S?* Sunn Idrett. <https://sunnidrett.no/har-du-hort-om-red-s/>
- Lofthus, E. (2022, 27. juni). *Gutter, ikke spør om dette: «Har du mensen eller?!»* Lommelegen. <https://www.lommelegen.no/gynekologi/artikkel/gutter-ikke-spor-om-dette-har-du-mensen-eller/76195786>
- Lossius, L. O. (2023, 7. mars). *Kvinnefotball: – Gode fysioterapeuter blir viktige for å redusere en høy skadeforekomst*. Fysioterapeuten. <https://www.fysioterapeuten.no/fysioterapeut-fysioterapeuter-fysioterapi/kvinnefotball-gode-fysioterapeuter-blir-viktige-for-a-reducere-en-hoy-skadeforekomst/147912>
- Magulas, M. & Øistuen, G. F. (Programledere). (2022, 28. januar). *Styrketrening og menstruasjonssyklus* [Audiopodkast-episode]. I *Prestasjonsprat*. Podtail. <https://podtail.com/no/podcast/prestasjonsprat/styrketrening-og-menstruasjonssyklus/>
- Manger, T. & Wormnes, B. (2018). *Motivasjon og mestring. Utvikling av egne og andres ressurser* (2. utg.). Fagbokforlaget.
- Marais, N., Morris-Eyton, H. & Janse van Rensburg, N. (2022). The perceived knowledge of the menstruation cycle and adjustment of swimming sets by swimming coaches based on menstrual-related issues. *South African Journal*

- of Sports Medicine*, 34(1), Artikkel e13851. <https://doi.org/10.17159/2078-516X/2022/v34i1a13851>
- McNulty, K. L., Elliott-Sale, K. J., Dolan, E., Swinton, P. A., Ansdell, P., Goodall, S., Thomas, K. & Hicks, K. M. (2020). The effects of menstrual cycle phase on exercise performance in eumenorrhic women: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(10), 1813–1827. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01319-3>
- Meignié, A., Duclos, M., Carling, C., Orhant, E., Provost, P., Toussaint, J.-F. & Antero, J. (2021). The effects of menstrual cycle phase on elite athlete performance: A critical and systematic review. *frontiers in physiology*, 12, Artikkel e654585. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.654585>
- Pran, F. (2007). ICF-et felles språk for funksjon. *Fysioterapeuten*, 74(7), 24–26.
- Read, P., Mehta, R., Rosenbloom, C., Jobson, E. & Kryger, K. O. (2022). Elite female football players' perception of the impact of their menstrual cycle stages on their football performance. A semi-structured interview-based study. *Science and Medicine in Football*, 6(5), 616–625. <https://doi.org/10.1080/24733938.2021.2020330>
- Reiersen, S. M. (u.å.). *Hvem er Syklusentusiasten? Syklusentusiasten*. <https://www.syklusentusiasten.no/ommeg>
- Rygh, O. (2017). Skyld og skam. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 137(7), 584. <https://doi.org/10.4045/tidsskr.17.0214>
- Sand, O., Sjaastad, Ø. V. & Haug, E. (2022). *Menneskets fysiologi* (3. utg.). Gyldendal.
- Skadefri. (u.å.). *Restitusjon*. <https://www.skadefri.no/felles/restitusjon/>
- Skjellum, H. (2020, 15. oktober). Eckhoff og Tandrevold hylles for åpenhet om kvinnehelse, syklus og manglende menstruasjon. *NRK*. <https://www.nrk.no/sport/eckhoff-og-tandrevold-hylles-for-apenhet-om-kvinnehelse-syklus-og-manglende-menstruasjon-1.15200741>
- Teigen, K. H. & Kennair, L. E. O. (2023, 24. januar). Skam. I *Store norske leksikon*. <https://snl.no/skam>
- Tomter, A. & Hansen, S. H. (Programledere). (2020, 15. mai). Påvirker mensens prestasjon? [Audiopodkast-episode]. I *#hunpresterer*. OmnyStudio. <https://omny.fm/shows/athunpresterer/ep-9-p-virker-mensen-prestasjon>

Torstveit, M. K. (2019). Relativ energimangel i idrett og redusert beinhelse —
Fysioterapeutens rolle i identifisering og håndtering. *Fysioterapeuten*
86(9), (74-80). <https://fysioterapeuten-eblad.no/dm/fysioterapeuten-9-19/75/>