

ACHTERGROND

Netwerk Sport en Gynaecologie wil vrouwelijke sporters beter informeren

“UITBLIJVEN VAN MENSTRUATIE IS NIET FIJN, HET IS VOORAL GEVAARLIJK”

Door Lisa Deen

Lang werd er niet over gesproken, maar vorige winter doorbrak schaatsster Jutta Leerdam een taboe. Ze besprak openlijk de effecten van haar hormooncyclus op haar prestaties. Wat is de invloed van de menstruatie eigenlijk? En wat als de cyclus er niet meer is? Wat zijn de gevolgen op latere leeftijd en welke bijdrage kunnen (sport)masseurs leveren in de begeleiding van sporters? Emma Paternotte en Merel Wielink, artsen in het Netwerk Sport en Gynaecologie, leggen het uit.

*“Al gauw bleek dat er best
veel onwetendheid is”*

Merel Wielink





FOTO: ORANGE PICTURES/DOUWE BILSMA

Jutta Leerdam is altijd heel open over topsport en menstruatie.

Hoewel het Netwerk Sport en Gynaecologie pas twee jaar bestaat, zijn Emma en Merel razenthousiast over de huidige ontwikkelingen. “De bekendheid die we in relatief korte tijd hebben gekregen, is geweldig”, zegt Emma, die het netwerk met Floor Sijbrandij oprichtte. “Floor en ik zijn door NOC*NSF erkend als high performance partners. De organisatie erkent ons als topsportgynaecologen (in opleiding) en dat is nieuw. Steeds meer sporters weten ons netwerk te vinden. De afgelopen anderhalf jaar hebben we onderwijs gegeven door het hele land. Dat dit onderwerp op de agenda staat, is heel belangrijk.” Emma werkt binnen het netwerk samen met sportarts Merel. “Maar de groep is breder: zo’n twaalf tot vijftien artsen zitten in het netwerk. Samen richten we ons op wetenschap, onderwijs, (sport)patiëntenzorg en begeleiding van teams.”

Hoe is het netwerk ontstaan?

Emma: “Ik heb zelf jarenlang op redelijk niveau aan wielrennen gedaan. In die periode deed ik regelmatig sporttesten bij de sportarts. Hij zei vaak: ‘Wanneer zorgen gynaecologen er nou eens voor dat we patiënten makkelijker naar hen kunnen doorverwijzen, want daar hebben we veel moeite mee.’ Aan het einde van mijn opleiding ben ik in het onderwerp gedoken. Het bleek groter te zijn dan ik dacht.”

Merel: “Tijdens mijn opleiding deed ik onderzoek naar vrouwen en sport. Al gauw bleek dat er best veel onwetendheid is over bijvoorbeeld de invloed van de menstruatie of het gebruik van de pil op sportprestaties. Veel zorgverleners herkennen de problemen niet. Dat is jammer, want vrouwelijke sporters kunnen hierdoor onbewust in ongezonde situaties

“Top- of breedtesport: dit probleem gaat iedere vrouw aan”

Emma Paternotte

terecht komen. Om de kennis onder zorgverleners te vergroten, zijn we onderzoek gaan doen en is het netwerk opgericht. Het bleek dat de sportwereld tot op heden weinig doet met dat wat wél bekend is.”



V.l.n.r.: Floor, Merel en Emma.

Waarom is er maar zo weinig bekend over de invloed van de vrouwelijke cyclus?

Emma: “De medische literatuur wordt gedomineerd door mannen en mannelijke sporters. Vrouwensport is een ondergeschoven kindje. Daardoor is het voor zorgverleners lastig om vragen te beantwoorden. Voor zorgverleners is het belangrijk te beseffen dat een vrouwenlichaam anders werkt en bovendien normaal gesproken te maken heeft met een hormooncyclus en menstruatie. In de topsport wordt soms gedacht dat het uitblijven van de menstruatie een teken is van fitheid. Dat is het niet.”

Merel: “In 2020 heb ik een vragenlijst opgesteld waar 1.328 top- en breedtesporters op reageerden. Een groot deel van hen bleek tijdens de menstruatie klachten te hebben en minder te presteren.”

Waar duidt het uitblijven van de menstruatie precies op?

Merel: “Simpel uitgelegd is het een teken dat het lichaam in een energietekort zit en een disbalans heeft. Door die disbalans kan de menstruatie uitblijven. Tegelijkertijd heeft het ook invloed op de botkwaliteit, sporters lopen meer risico op blessures en worden sneller ziek.”

Emma: “Het idee dat je zo licht en fit bent en zo makkelijk een berg op kunt rijden

doordat je niet menstrueert is fijn, maar het is vooral gevaarlijk.”

Emma, jij hebt zelf veel gesport. Hoe zat het bij jou?

Emma: “Ik dacht precies hetzelfde als veel sporters. Ik menstrueerde niet en vond dat eigenlijk wel lekker. Achteraf weet ik dat het niet gezond was. Uiteindelijk ben ik het vanuit doktersperspectief gaan onderzoeken. Zelf zat ik in de subtop en zelfs op dat niveau had ik dus al last van dit probleem. Bij de laag onder de topsport is er nauwelijks of geen begeleiding. Die vrouwen moeten we echt helpen. Want top- of breedtesport: dit probleem gaat iedere vrouw aan.”

Wat zijn de gevolgen wanneer je niet menstrueert?

Emma: “De prestaties gaan niet vooruit, maar achteruit. Uit onderzoek blijkt dat vrouwen die niet menstrueren veelal kampen met RED-s, relatieve energiedeficiëntie bij sporters. Je hart, bloedvaten, hormonen, botten, maag, darmen, nieren en zenuwstelsel kunnen in verschillende mate aangedaan zijn. Daarnaast gaat je hormonale cyclus in de spaarstand. Je energie wordt voor belangrijker zaken gebruikt.”

Merel: “Als je lichaam in de spaarstand gaat, valt niet alleen de cyclus uit, maar is het ook niet klaar voor een zwangerschap.

“De begeleiding is maatwerk, waarbij we de grenzen blijven opzoeken”

Emma Paternotte

Daarnaast kan de botkwaliteit sterk achteruit gaan en kun je sneller botontkalking krijgen, waardoor er een hoger risico is op een botbreuk na bijvoorbeeld een val. Daar kun je je hele leven last van houden.”

Wat kun je eraan doen?

Merel: “Het is zaak om de voorraden in je lichaam zo snel mogelijk aan te vullen. We weten het niet helemaal zeker, maar de kans bestaat dat de risico's daarna deels ook weer afnemen. De balans tussen energie-inname en -verbruik is daarom ontzettend belangrijk.”

Wat zijn de voor- en nadelen van de pil?

Merel: “Tijdens het sporten is menstrueren niet altijd handig, dus gebruiken sommige sporters een anticonceptiemiddel.”

Emma: “Met de pil kun je een bloeding creëren, of je nu wel of niet goed in je hormonen zit. Het is daardoor onduidelijk of je nog uit zichzelf een cyclus hebt, waardoor je eventuele RED-s-problemen maskeert. Het liefst willen we daarom dat een sporter zélf een normale cyclus heeft, zodat we de energiebalans kunnen meten. Daarom is het zaak om per sporter te bekijken of het gebruik van de pil verstandig is. Tegenwoordig zijn er ook veel sporters die zwanger willen worden of willen terugkeren na een zwangerschap. Ook daar weten we nog niet alles van. De begeleiding is maatwerk, waarbij we de grenzen



FOTO: SHUTTERSTOCK

blijven opzoeken, maar vooral ook kijken naar wat veilig is voor moeder en kind. Er zijn inmiddels enkele richtlijnen en onderzoeken waardoor we voorzichtig adviezen kunnen formuleren.”

Wat kunnen masseurs doen en wat moeten ze weten?

Merel: “Een masseur kan zeker een belangrijke rol spelen, al is het alleen maar dat extra paar ogen op de sporters. Als een sporter heel vaak bij je komt met her en der pijntjes, of misschien wel telkens dezelfde pijntjes, zou er

een belletje kunnen gaan rinkelen. Het missen van de menstruatie kan sporters vatbaarder maken voor blessures. Ook vermoeidheid, verminderde energie of vaak ziek zijn kunnen duiden op een verminderde energie-inname. In dat soort gevallen is het belangrijk dat de masseur de sporter doorstuurt naar een geschikte zorgprofessional.”

Kan een massage helpen?

Merel: “Een massage is vooral bedoeld om de spieren beter te doen herstellen of om van tijdelijke menstruatiepijn af te komen. Als een lichaam door het uitblijven van de

menstruatie een onderliggend probleem heeft ontwikkeld, en uit zichzelf niet kan herstellen, is een massage meer symptoombestrijding. Het kan op korte termijn helpen, maar vaak lost het niets op. Het belangrijkste is dat een masseur het probleem herkent door met de sporter te praten en haar doorverwijst.”

Waar willen jullie over een jaar of vijf staan?

Emma: “Het zou het mooiste zijn als we straks een goed verwijksnetwerk hebben waarin sporters, sportartsen en huisartsen ons weten te vinden en waarin we ze kunnen voorlichten met de meest up-to-date beschikbare kennis. We zouden ze graag een vaste plek bieden waar we sporters met gynaecologische problemen kunnen zien. Dat geldt niet alleen voor de topsporters, maar vooral ook voor de subtop.”

Merel: “Hopelijk weten we dan veel meer over vrouwen in de sport, over hoeveel invloed de cyclus heeft en wat er wel of niet kan tijdens een zwangerschap. Het zou super zijn als we vrouwen beter kunnen informeren, inlichten en begeleiden.” ●

“Het zou super zijn als we vrouwen beter kunnen informeren, inlichten en begeleiden”

Merel Wielink