

LITTERATURSTUDIE: MENSTRUATIONS- CYKLUSSENS BETYDNING FOR KVINDELIGE FODBOLDSPILLERE

12.6.2025

DBU Samfund & Indsigter



DANSK BOLDSPIL-UNION
EN DEL AF NOGET STØRRE

www.dbu.dk

INDLEDNING

Århus universitet har indsamlet, studeret og formidlet den videnskabelige litteratur der knytter sig til ovenstående emne. Arbejdet er et led i udviklingsplanen: Dansk fodbold for piger og kvinder.

Vi har længe været opmærksomme på at forhold der knytter sig til menstruationscyklus i relation til performance og trivsel, dels har fået større bevågenhed, men også har en del videnshuller. Vi er derfor glade for det samarbejde vi har med Århus Universitet, hvor kompetente kræfter har studeret den forskningsbaserede viden, med det formål at redegøre for hvordan menstruationscyklussen påvirker fodboldspillere fysisk, psykisk og socialt. Resultaterne bygger på 52 videnskabelige artikler. Samlet set refererer rapporten 98 videnskabelige artikler.

Et vigtigt formål med rapporten, er at vi ønsker at stå på et stærkere og fælles vidensgrundlag i dansk fodbold for piger og kvinder. Men vi har også måtte sande at der fortsat er en del videnshuller, og at "one-size fits all" løsninger på dette felt er meget svære, som følge af individuelle forhold. Dette bakkes op Team Danmarks arbejde på området.

Find rapporten og tilhørende podcasts her: <https://www.dbu.dk/om-dbu/viden-og-analyse/menstruationscyklus/>

RESUMÉ

Forskerne konkluderer

- Overordnet mangler der forskning på området. Menstruationscyklus frembyder en stor intra- og interindividuel variation og generelt tilrådes en individuel tilgang.
- Undersøgelser med fodboldspillere konkluderer at 70-100% har oplevet fysiske eller psykiske symptomer på et tidspunkt i cyklus. De fysiske symptomer kan være mavekramper, hovedpine og træthed. Og de psykiske symptomer kan være humørsvingninger, lav selvtillid og angstlignende følelser omkring menstruation og aktivitet (eksempelvis bekymring for gennemblødning). Disse symptomer kan føre til oplevet reduceret træningsevne og performance samt mindre motivation.
- En spørgeskemaundersøgelse blandt Team Danmark atleter viser at 9% har oplevet at negative symptomer nogle gange eller altid forhindrer dem i at deltage eller fuldføre den planlagte træning.
- Menstruation kan opleves som tabu. 83% af unge fodboldspillere taler ikke med træneren om menstruation. Kvinder foretrækker ofte kvindelige trænere i forhold til dialog om menstruation. Det er også tilfældet, at desto ældre træneren er, desto sværere oplever spilleren det at tale om menstruation.
- Menstruationsforstyrrelse, som følge af lav energitilgængelighed kan forekomme, og må ikke ignoreres. Det har bl.a. betydning for præstation, træningsadaption, skadesrisiko og generel sundhed. Opleves udebleven menstruation, skal spilleren hjælpes videre i forløb med tilstrækkelig ekspertise.
- Det kan ikke udelukkes at der er en sammenhæng mellem hormoner knyttet til menstruationscyklus og præstation, men der findes ikke en klar sammenhæng.

- Nogle studier viser en sammenhæng mellem øget risiko for korsbåndskader omkring ægløsning, men det er ikke bekræftet ved studier på fodboldspillere. Men vi ved at skadesforebyggende træning virker, underordnet menstruationscyklus.
- Der mangler forskning om menstruationscyklussens betydning for træningsadaptation, og de eksisterende studier viser ikke entydige resultater.

Forskerne anbefaler

- Feltet har brug for mere viden.
- Forbund og klubber skal arbejde på at udbrede eksisterende viden og nedbryde tabu der knytter sig til menstruation.
- Det er nødvendigt med en individuel tilgang, eftersom hormonel status og oplevede symptomer varierer fra spiller til spiller.
- Udebleven menstruation må ikke ignoreres.

Sundhed, trivsel og menstruation

Menstruationsrelaterede gener og symptomer forekommer med store individuelle og intraindividuelle forskelle. Det drejer sig om subjektive symptomer af både fysisk og psykisk karakter. Derfor kan fokusering og tiltag, f.eks. tracking af cyklus eller tilpasning af træningen, være relevant for nogle, men ikke for andre. De fysiske og mentale, negative symptomer rammer oftest op til eller under menstruation. For nogle kan symptomerne være af en karakter, der påvirker gennemførelse af træning eller konkurrence, og her må fokus være på en individuel tilgang. Sidstnævnte kræver, at der skabes et trygt miljø mellem spillere og trænere, hvor der er åbenhed om at tale om trivsel generelt og relateret til cyklus. Spillerens sociale sundhed og trivsel kan hæmmes af tabuisering af menstruation, hvilket især påvirker dialogen med trænerne. Derfor er det vigtigt at arbejde for at nedbryde disse tabuer. Her er en øget viden om og forståelse for, hvordan menstruationscyklus kan påvirke kvinderne vigtig – specielt blandt mandlige trænere. Angst eller bekymring for f.eks. synlige tegn på menstruation bør afhjælpes. Blandt andet kan farven på spillersshortsene ændres fra hvid til en mørkere farve, så denne bekymring minimeres, således spilleren i stedet kan fokusere på spillet.

Menstruationsforstyrrelser – forekomst, træningsrespons, skadesrisiko og sundhed

Forekomsten af menstruationsforstyrrelser er generelt højere blandt atleter (elite og subelite), end den er i baggrundsbefolkningen, hvilket også gælder for fodboldspillere. I den henseende, skal det understreges at menstruationsforstyrrelser er ikke et tegn på, at spilleren træner "nok", hvilket er en gammel, men stadig udbredt myte blandt atleter. Menstruationsforstyrrelser indikerer en underliggende tilstand, som kan have sundhedsmæssige konsekvenser på både kort og langt sigt samt påvirke præstation, træningsadaptation, skadesrisiko og den sportslige karriere negativt. Spillere, trænere og støttepersoner bør informeres, så det står klart for alle, at menstruationsforstyrrelser i form af udebleven menstruation ikke må ignoreres. Der bør arbejdes mod at skabe et fodboldmiljø, hvor spillere trygt og uden frygt for spillermæssige konsekvenser kan give udtryk for en eventuel menstruationsforstyrrelse, og hvor trænere og støttepersoner kan bakke op om at dirigere spilleren videre til eventuel relevante fagpersoner. I tilfælde af bagvedliggende spiseforstyrrelse kan der blive tale om behov for, at flere faggrupper samarbejder omkring at få genoprettet spillerens trivsel (læge, diætist, psykolog m.fl.).

Variation i præstation over cyklus

Elleve studier har undersøgt, hvorvidt den fysiske præstation varierer mellem cyklusfaser hos kvindelige fodboldspillere. Tre af studierne fandt en lidt bedre præstation inden for sprint- eller højintensitetsløb i dagene op til og under ægløsning sammenlignet med de øvrige faser i cyklus, mens alle øvrige studier ikke fandt statistiske forskelle i præstationsparametrene mellem cyklusfaserne. Den metodiske kvalitet af de foreliggende studier vurderes dog at være lav, hvorfor vi ikke kan konkludere på nuværende evidens, og der er derfor et behov for yderligere forskning af høj metodisk kvalitet.

Variation i skadesrisiko over cyklus

Der foreligger tre studier på variation i skadesrisiko over cyklus foretaget på fodboldspillere. Resultaterne her er inkonsistente, men antyder, at det individuelle symptombillede måske også kan have betydning for skadesrisiko, så spillere med svære menstruationscyklus-relaterede symptomer potentielt vil være i større skadesrisiko i den periode hvor de oplever symptomerne. Selvom oversigtsstudier med atleter (ikke kun fodboldspillere) foreslår en øget risiko for knæløshed og korsbåndsskade i dagene op til og under ægløsning, hvor østrogenniveauet er højt, må det nævnes, at evidensen stadig er diskutabel. Vi kan således ikke ud fra eksisterende litteratur konkludere endeligt, hvor vidt kvindelige fodboldspillere har en variation i skadesrisiko i løbet af cyklus. Det er et område, der kræver yderligere undersøgelser af høj metodisk kvalitet. Vigtigheden af evidensbaseret skadesforebyggende træning skal i den sammenhæng fremhæves.

Variation i træningsadaptation efter fasebaseret træning

Der foreligger ingen studier på fodboldspillere, som undersøger effekten af fasebaseret træning. Forskningen på området hos ikke-fodboldspillere er ligeledes mangelfuld, og der kan ikke gives evidensbaserede anbefalinger om fasebaseret træning. Vi anbefaler derfor en individuel tilgang, hvor der ved behov foretages tilpasning af træningen f.eks. på grund af menstruationsrelaterede, negative symptomer i en tillidsbaseret træner-spiller dialog.

OM ANALYSENS METODE

Udgangspunktet for litteraturgennemgangen bygger på en systematisk litteratursøgning efter videnskabelige artikler, der kunne bidrage til rapportens formål. Litteratursøgningsprocessen er gennemført i september 2024 og er beskrevet i rapportens bilag 2.

[Få flere indsigter i DBU's analyse- og vidensbank på dbu.dk →](#)

Kontaktoplysninger

Søren Bennike, sobe@dbu.dk

Forsidebillede: fodboldbilleder.dk