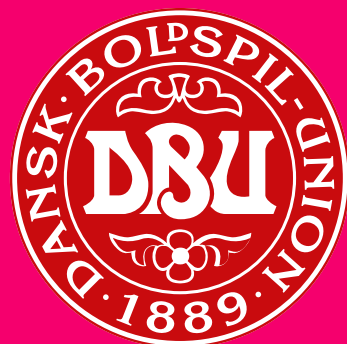




DANSK BOLDSPIL-UNION

MENSTRUATIONSCYKLUS KAN PÅVIRKE PRÆSTATION OG TRIVSEL

ANBEFALINGER TIL AT OPBYGGE EN
TRYG KULTUR I FODBOLDMILJØER

HVORFOR ER MENSTRUATION ET VIGTIGT TEMA?

BAGGRUNDEN FOR ANBEFALINGERNE

Menstruationscyklussen kan have betydning for fysisk præstation, træningsparathed og trivsel, når spillere indgår i et fodboldmiljø. Betydningen varierer fra spiller til spiller, ligesom den kan variere fra cyklus til cyklus hos den samme spiller.

De negative fysiske og mentale 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. Dette kræver et trygt miljø, hvor spillere og trænere kan tale åbent om trivsel generelt og relateret til cyklus.

Viden om menstruationscyklussen skal ikke sætte alle spillere i kategorier, men danne grundlag for en mere kvalificeret dialog og individuel tilpasning.

Dette materiale er målrettet dig, der er træner, leder, specialist eller har en anden rolle i et talent-/elitemiljø. Målet er at understøtte arbejdet med præstation, trivsel og sundhed i hverdagen.

Du får et overblik over eksisterende viden om menstruationscyklus fordelt på henholdsvis det fysiske område og det mentale og kulturelle område. Ud for hvert område får du en række anbefalinger, som du og dit fodboldmiljø kan lade jer inspirere af, implementere og justere i forhold til jeres udgangspunkt og hverdag.

At sætte fokus på og tage højde for menstruationscyklussen handler blandt andet om at:

- øge viden blandt trænere, ledere, specialister og andre støttefunktioner.
- skabe trygge rammer for dialog med spillerne.
- imødekomme og undgå tabu, stigmatisering og forsimplede forklaringer.
- tage symptomer samt uregelmæssig og udebleven menstruation alvorligt.
- gøre særlig indsats for at opfange og hjælpe spillere, der har udebleven cyklus, som kan være forbundet med mangelfuldt energiindtag i forhold til træningsmængde og aktivitetsniveau.
- sikre, at eventuel registrering/tracking af cyklus er frivillig, fortrolig og formålsbestemt.
- fastholde, at træningsbelastning vurderes ud fra spillerens samlede situation – herunder søvn, restitution, energiindtag, symptomer, trivsel, skadeshistorik og belastning.

Materialet og anbefalingerne bygger på:

- Rapporten "Menstruationscyklussens betydning for kvindelige fodboldspillere" (Aarhus Universitet)
- GameChangers formidling af rapportens hovedpointer til fodboldmiljøet.
- Team Danmarks anbefalinger om kvindelige atleter og hormonel status.
- Til sidst får du en inspirationsliste, hvor du kan finde mere viden om menstruationscyklus og inspiration til at skabe en tryk kultur.

Dette materiale og anbefalingerne er udarbejdet i 2026 af

Yannick Durand (Fysisk træner for Kvindelandsholdet og Faglig leder for fysisk træning, Dansk Boldspil-Union)
Carsten Hvid Larsen, (Faglig leder af det fodboldpsykologiske område, Dansk Boldspil-Union)
Søren Bennike (Analyse- og forskningschef, Dansk Boldspil-Union)
Anne la Cour Thysen (redaktør, GameChanger)

GENERELLE ANBEFALINGER

TIL ROLLER I MILJØET

- **Trænerens rolle (både chef- og assistenttræner) er vigtig**, men den skal være tydeligt afgrænset.
 - Det er ikke trænerens rolle at vurdere spillerens hormonelle status, rådgive om prævention eller håndtere sundhedsfaglige problemstillinger alene, men at reagere på det, som spilleren fortæller.
 - Træneren skal lytte, skabe tryghed, tage symptomer alvorligt, justere træning ved behov og hjælpe spilleren med kontakt til relevant sundhedsfagligt personale (se faktaboks på [side 6](#)). På den måde undgår træneren at afvise eller lukke samtalen, hvis spilleren åbner for dialog.
- **For klubben betyder det**, at arbejdet med menstruationscyklus, trivsel og sundhed skal være tydeligt afklaret – for eksempel:
 - **Spillerne skal vide**, hvordan de kan opsøge hjælp i forbindelse med (tilbagevendende) symptomer, og hvem de kan tale med.
 - **DBU anbefaler**, at en omkring holdet har en synlig og kompetent rolle i den henseende. Det kan for eksempel være fysioterapeuten, den fysiske træner, mentaltræneren eller klubbens trivselsansvarlige.
 - **Trænerne skal vide**, hvornår de skal lytte, hvornår de kan justere træning, og hvornår de skal hjælpe spilleren videre til relevante fagpersoner.
 - **Ledere, specialister og andre støttepersoner** i fodboldmiljøet skal have de rette forudsætninger og den nødvendige viden om, hvordan de hjælper spillere og støtter trænerstaben.
- **Spillerne skal ikke føle sig presset** til at fortælle om menstruation, men være informeret om, hvordan menstruationscyklus kan påvirke deres trivsel.
- Forudsætningen er at skabe et miljø, hvor spilleren ved, at hun kan tale om menstruationscyklus, hvis hun har behov for det.



OVERBLIK OVER MENSTRUATIONSCYKLUS

– OG TYPISKE SYMPTOMER I HVER FASE

Cykluslængde, hormonniveauer, symptomer og oplevet påvirkning varierer betydeligt. Derfor bør klubben ikke bruge cyklussens faser som faste kategorier for, hvordan alle spillere skal træne, præstere eller håndteres.

Det centrale spørgsmål er ikke kun, hvilken fase spilleren er i, men hvordan spilleren har det, og om der er behov for støtte, justering eller sundhedsfaglig opfølgning.

Cyklussen beskrives ofte som 28 dage, men længden varierer både mellem spillere og hos den samme spiller over tid. Aarhus Universitets rapport beskriver, at en normal cyklus kan variere fra 21 til 35 dage, og at variationen ofte er størst hos yngre kvinder.

Cyklussen kan overordnet beskrives i fire faser. Dette overblik er relevant, da nogle anbefalinger her i materialet tager afsæt i, hvor i cyklus en spiller er.

Bagerst i dette materiale kan du se en mere komplet liste med typiske symptomer.

FASE 1: MENSTRUATION

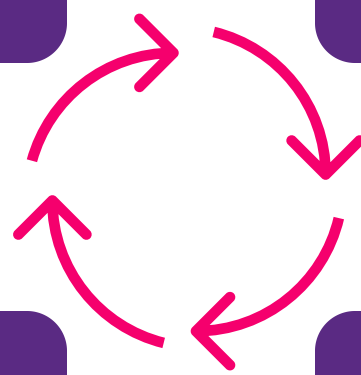
Cyklussen begynder på første blødningsdag. Menstruationen varer typisk flere dage, men længde, blødningsmængde og symptomer varierer fra spiller til spiller.

Nogle spillere oplever fysiske symptomer som mavekrampe, hovedpine, rygsmerter, træthed eller lav energi. Andre oplever få eller ingen gener. Symptomer kan påvirke træning, kamp og trivsel, men det er individuelt, hvor meget de fylder.

FASE 2: FOLLIKULÆR FASE

Efter menstruationen bevæger cyklussen sig ind i den follikulære fase. I denne fase modnes ægget i æggestokken, og østrogenniveauet stiger typisk frem mod ægløsning.

Nogle spillere kan opleve mere energi og bedre humør i denne periode, men det gælder ikke alle. Derfor bør fasen ikke bruges som en fast antagelse om, at spilleren nødvendigvis er mere klar til høj belastning.



FASE 4: LUTEALFASE

Lutealfasen er perioden mellem ægløsning og næste menstruation. Her er progesteron-niveauet i starten typisk højere, og frem mod menstruationen (fase 1) falder niveauerne af både østrogen og progesteron.

Nogle oplever symptomer i dagene op til menstruation såsom træthed, lav energi, ømhed, hovedpine, humørsvingninger, irritabilitet eller nedsat motivation. Når symptomerne påvirker hverdagen, kaldes det ofte præmenstruelt syndrom.

FASE 3: ÆGLØSNING

Ægløsning sker omkring midten af cyklussen, men tidspunktet varierer. Her frigives et modent æg fra æggestokken.

I forskning såvel som praksis er der interesse for, om perioden omkring ægløsning kan have betydning for præstation eller skadesrisiko. Den nuværende viden giver ikke grundlag for anbefalinger i fodbold. Cyklusfasen bør derfor ikke alene styre træningsbelastning eller kampforberedelse.

SPILLERNE TRIVSEL

HER ER, HVAD DU SKAL VIDE OM MENSTRUATIONSCYKLUSSENS BETYDNING

Menstruationscyklussen kan have betydning for spilleres fysiske, mentale og sociale trivsel, hvilket uddybes i afsnittene nedenfor.

For nogle spillere fylder cyklussen meget lidt i hverdagen, mens andre oplever symptomer eller har bekymringer, som kan påvirke træning, kamp, motivation, selvtillid og deltagelse i fællesskabet.

Påvirkningen varierer fra spiller til spiller og fra cyklus til cyklus. Derfor skal trænere og fodboldmiljøet ikke antage, hvordan en spiller har det, men skabe rammer, hvor spilleren trygt kan fortælle, hvis symptomer, bekymringer eller ubehag påvirker trivsel eller deltagelse.

SOCIAL TRIVSEL OG KULTUR

Menstruation kan stadig være forbundet med tabu i fodbold og sport generelt. Tabu kan gøre det svært for spillere at tale om blødning, smerter, humør, prævention eller udebleven menstruation, især hvis de er usikre på, hvordan informationen bliver modtaget af trænere, ledere og andre i og omkring fodboldmiljøet. Læs mere om hormonal prævention i elitesport hos [Team Danmark](#).

Spilleren skal kunne fortælle åbent om smerter, mindre skader, sygdom eller andre kropslige symptomer uden at frygte, at åbenheden i sig selv får konsekvenser for udtagelse eller spilletid. Spillere kan opleve, at det at nævne symptomer kan blive opfattet som et tegn på, at de ikke er klar til at spille, og de vælger derfor at holde information tilbage.

At skabe et trygt miljø, hvor menstruation kan omtales sagligt, respektfuldt og uden stigma, er derfor en forudsætning for trivsel. Spillerne skal vide, hvem de kan gå til, hvis de har symptomer, bekymringer eller spørgsmål.

ANBEFALINGER

- Skabe en tydelig norm om, at antagelser, nedsættende jokes eller kommentarer om menstruation, symptomer og præstation ikke hører hjemme i miljøet.
- Sikre, at spillerne ved, hvem de kan tale med, hvis de har symptomer, bekymringer eller spørgsmål relateret til menstruation.
- Afgrænse trænerens rolle tydeligt. Træneren kan lytte, skabe tryghed, justere træning ved behov og hjælpe spilleren videre, men træneren skal ikke vurdere hormonal status, rådgive om prævention eller håndtere sundhedsfaglige problemstillinger alene (se også "Generelle anbefalinger til roller i miljøet").
- Tydeliggøre overfor spillerne, at åbenhed om symptomer ikke er et selektionskriterium. I stedet bør der være en dialog med spilleren om, hvordan spilleren oplever sin krop og sin evne til at træne eller konkurrere.
- Målet er at skabe et miljø, hvor spilleren er tryk i at fortælle, hvordan kroppen faktisk har det.



PRAKTISKE RAMMER

Trivsel handler også om de praktiske rammer. Nogle kan bekymre sig om synlige tegn på menstruation, hvilket blandt andet kan påvirke koncentration og selvtillid. Fodboldmiljøet kan imødekomme og mindske bekymringer gennem tiltag, som gør det lettere for spilleren.

ANBEFALINGER

- Sikre adgang til toiletter og menstruationsprodukter i forbindelse med træning, kamp og samlinger.
- Sikre mulighed for at skifte tøj ved behov.
- Være opmærksom på, om lyse shorts eller andet udstyr skaber utryghed.
- Gøre det tydeligt, hvem spilleren kan kontakte, hvis hun har brug for praktisk hjælp før, under eller efter træning og kamp.
- Håndtere praktiske behov, så spilleren ikke føler sig udstillet over for holdkammerater, trænere eller øvrige personer omkring holdet.

FYSISK OG MENTAL TRIVSEL

Nogle spillere oplever symptomer i forbindelse med menstruationscyklussen såsom mavekramper, hovedpine, rygsmerter, træthed, lav energi, humørsvingninger, irritabilitet, bekymringer eller nedsat motivation. Det er symptomer, der kan påvirke, om spilleren føler sig tilpas i sin krop og parat til at træne eller spille kamp.

Symptomerne opleves ofte i dagene op til menstruation eller under selve menstruationen, men der er stor individuel variation.

ANBEFALINGER

- Tage spillerens oplevelse af symptomer, energiniveau og trivsel alvorligt, uden at menstruationscyklussen i sig selv bliver en automatisk forklaring på humør, motivation eller præstation.
- Bruge åbne og neutrale spørgsmål i jeres almindelige, daglige dialog. Det kan for eksempel være:
 - "Hvordan har du det i dag?"
 - "Hvordan har du restitueret siden seneste træning/kamp?"
- Hvis spilleren fortæller om smerter, lav energi eller andre symptomer, kan træneren spørge mere afklarende:
 - "Hvordan kan jeg hjælpe dig i dag?"
 - "Vil du tale med en bestemt person i staben?"
- Være opmærksom på, at fysiske symptomer kan påvirke mental trivsel. Smerter, træthed, kraftig blødning eller bekymring for gennemblødning kan eksempelvis påvirke koncentration, selvtillid og lysten til at deltage
- Hjælpe spilleren videre til sundhedsfagligt personale ved tilbagevendende, markante eller bekymrende symptomer (se faktaboksen på [side 6](#)). Derudover forældre/værge, når spilleren er under 18 år og situationen kræver det.

FAKTABOKS

SUNDHEDSFAGLIGE PERSONER

En fysisk træner, mentaltræner, sportscoach, diætist/kostvejleder etc. **er ikke alene på grund af stillingsbetegnelsen en sundhedsfaglig person** omfattet af Sundhedslovens § 40.

Er du træner eller har en anden rolle i fodboldmiljøet og skal hjælpe en spiller videre til en sundhedsfaglig person, skal denne person være omfattet af samtykket, som indhentes hos spilleren (jævnfør Sundhedslovens §41, stk. 1).

Hvis der ikke foreligger eller indhentes samtykke, skal den sundhedsfaglige person være omfattet af Sundhedslovens § 41, stk. 2.

Følgende er omfattet:

- læge
- fysioterapeut, kiropraktor og osteopat
- autoriseret klinisk diætist
- autoriseret psykolog.

Kilde: [Styrelsen for Patientsikkerhed – Patienters retsstilling](#)

Har du spørgsmål vedrørende samtykke?

Så kan du skrive til jura@dbu.dk

SPILLERNE FYSISKE PRÆSTATION

HER ER, HVAD DU SKAL VIDE OM MENSTRUATIONSCYKLUSSENS BETYDNING

Menstruationscyklussen kan have betydning for nogle spilleres fysiske præstation og træningsparathed. Betydningen varierer dog meget fra spiller til spiller, ligesom den kan ændre sig fra cyklus til cyklus hos den enkelte spiller.

Menstruationscyklus kan derfor ikke anses som "en fast model" for, hvordan alle spillere skal træne eller spille kamp, ligesom symptombilledet under én cyklus ikke kan forudsige symptombilledet for den næste cyklus.

Hovedpointen er, at træneren og staben skal være varsomme med at tolke præstation ud fra en cyklusfase. Menstruationscyklussen er kun én relevant faktor i vurderingen af spillerens dagsform. Træning og kamp bør vurderes ud fra spillerens samlede situation – herunder symptomer, søvn, restitution, energiindtag, skadeshistorik, mental parathed og fysisk belastning (load).

PRÆSTATION OVER CYKLUS

Forskningen peger ikke entydigt på, at fodboldspillere præsterer bedre eller dårligere i bestemte faser af menstruationscyklussen. Nogle spillere oplever symptomer som smerter, træthed, lav energi, hovedpine eller nedsat motivation. For dem kan cyklussen have betydning for træning, kamp og oplevelsen af at kunne præstere. For andre fylder cyklussen meget lidt.

ANBEFALINGER

- Vurdere og spørge til spillerens træningsparathed som en del af den almindelige (trænerfaglige) dialog om dagsform, belastning og restitution.
- Se spillerens symptomer og dagsform i sammenhæng med søvn, restitution, energiindtag, træningsbelastning og kampbelastning.
- Gøre op med antagelsen om, at en spiller præsterer dårligere, fordi hun har menstruation.
- Vurdere individuelt, om der er behov for at justere træningens indhold, intensitet, volumen, pauser eller rolle i træningen den pågældende dag.



SKADESRISIKO

Der er stigende interesse for, om skadesrisiko kan variere gennem menstruationscyklussen, men den eksisterende forskning giver ikke entydige konklusioner for fodboldspillere. Skadesforebyggende træning bør derfor indgå i træningsplanlægning – uafhængigt af menstruationscyklussens faser.

Skadesforebyggelse skal bygge på kendte og veldokumenterede principper: god fysisk forberedelse, gradvis progression, styrke, neuromuskulær træning, bevægelseskvalitet, restitution og hensigtsmæssig belastningsstyring.

ANBEFALINGER

- Implementere og/eller fastholde skadesforebyggende træning uanset cyklusfase
- Reagere på (markante) symptomer, som kan påvirke spillerens træningsparathed – for eksempel smerter, svimmelhed og træthed (se uddybende liste bagerst i materialet)
- Vurdere den samlede belastning ud fra både fysisk, mental og social kontekst – for eksempel
- Trænings- og kampbelastning
- Restitution og søvn
- Energiindtag
- Skadeshistorik
- Skole, uddannelse eller arbejde
- Trivsel og motivation
- Oplevet pres eller bekymringer.
- Hjælpe spilleren videre til sundhedsfagligt personale ved tilbagevendende eller bekymrende symptomer (se faktaboksen på [side 6](#)).

FASEBASERET TRÆNING

Fasebaseret træning betyder, at træningen planlægges efter bestemte faser i menstruationscyklussen. På nuværende tidspunkt er der ikke grundlag for at anbefale fasebaseret træning som generel model i fodbold.

Det skyldes dels, at forskningen ikke entydigt påviser en positiv effekt for spilleren, og dels at fodbold som holdsport stiller særlige krav til fælles træning, taktiske forløb, kampforberedelse og belastningsstyring på tværs af en hel trup. Dertil kommer, at cykluslængde, symptomer og brug af hormonel prævention varierer betydeligt mellem spillere. Læs mere om hormonel prævention i elitesport hos [Team Danmark](#).

En mere relevant tilgang er symptom- og belastningsbaseret tilpasning. Her er det centrale spørgsmål, hvordan spilleren har det, og hvad det betyder for dagens træning eller kamp. Spørgsmålet er ikke, hvilken cyklusfase spilleren er i.

ANBEFALINGER

- Træning bør fortsat planlægges ud fra holdets sportslige mål, kampkalender og samlede belastning.
- Menstruationscyklus kan indgå i dialogen med den enkelte spiller i forhold til træningsparathed, men skal ikke være en fast antagelse om træning. Her er eksempler på fejlagtige antagelser (baseret på overblikket over menstruationscyklussens faser):
 - "Når spillere er i menstruationsfasen, skal de træne lettere"
 - "Når spillere er omkring ægløsning, skal de træne hårdere"
- Justér træningen ved behov, hvis en spiller oplever symptomer, der påvirker muligheden for at gennemføre træningen – for eksempel intensitet, pauser, øvelsesvalg og/eller rolle i øvelsen.

OVERBLIK

OVER TYPISKE SYMPTOMER

FYSISKE SYMPTOMER

Fysiske symptomer fremkommer oftest i dagene op til menstruation eller i de første dage af menstruationen, men hyppighed og intensitet varierer betydeligt fra spiller til spiller:

- mavekramper
- menstruationssmerter
- hovedpine
- rygsmerter eller lændesmerter
- brystmerter eller brystspændinger
- oppustethed
- væskeophobning
- ændret appetit (øget eller nedsat)
- træthed
- lav energi eller energimangel
- kraftig blødning
- smerter eller ubehag, der gør det vanskeligt at gennemføre træning eller kamp
- behov for uplanlagte pauser eller reduceret intensitet i træning
- fravær fra træning eller kamp ved svære symptomer.

MENTALE SYMPTOMER

Mentale symptomer opleves (ligesom fysiske symptomer) ofte op til eller under menstruation, men også her er variationen stor:

- humørsvingninger
- irritabilitet
- lav motivation
- bekymringer
- angstsymptomer
- nedsat selvtillid
- lavere oplevet parathed
- lavere oplevet præstationskapacitet
- lavere lyst til at deltage aktivt i træning eller kamp
- øget følelsesmæssig sårbarhed
- nedsat koncentration, særligt hvis spilleren er påvirket af smerter, træthed eller bekymring for synlige tegn på menstruation.

OVERBLIK

OVER TYPISKE SYMPTOMER

SOCIALE OG PRAKTISKE PÅVIRKNINGER

Menstruation kan påvirke spillerens sociale trivsel og deltagelse i fodboldmiljøet.

Social trivsel kan hæmmes af tabuisering af menstruation, mangel på åben dialog og bekymringer:

- bekymring for synlige tegn på menstruation
- frygt for gennemblødning
- utryghed ved lyse shorts eller andet udstyr
- forlegenhed eller socialt ubehag
- oplevelse af tabu eller stigma
- usikkerhed om, hvem spilleren kan tale med
- tilbageholdenhed med at tale med trænere om menstruation
- bekymring for, om information om symptomer bliver brugt negativt
- følelse af at skulle ignorere smerter eller ubehag for at kunne præstere
- oplevelse af, at menstruation ikke opfattes som en legitim grund til at justere træning.

VÆR SÆRLIGT OPMÆRKSOM PÅ

Udebleven menstruation skal ikke ignoreres. Trænere, ledere, stabsmedlemmer og spillere bør søge sparring hos relevante sundhedspersoner (se faktaboks på [side 6](#)), hvis menstruationen er uregelmæssig eller udebliver i over tre måneder.

Det gælder især, hvis udebleven menstruation optræder sammen med:

- humørsvingninger
- irritabilitet
- lav motivation
- bekymringer
- angstsymptomer
- nedsat selvtillid
- lavere oplevet parathed
- lavere oplevet præstationskapacitet
- lavere lyst til at deltage aktivt i træning eller kamp
- øget følelsesmæssig sårbarhed
- nedsat koncentration, særligt hvis spilleren er påvirket af smerter, træthed eller bekymring for synlige tegn på menstruation.

MERE VIDEN

OM MENSTRUATIONSCYKLUS

Her får du, dine kollegaer og spillere inspiration til, hvor I kan finde mere viden om menstruationscyklus og relaterede tematikker:

PODCASTS OG ARTIKLER

- [Fodboldtræning og cyklus: Sådan skaber du en tryk og åben kultur](#)
- [Fodboldtræning og cyklus: Derfor virker individuelle hensyn](#)
- [Fra gode intentioner til tydelig strategi: Sådan tager du fysisk træning for piger til næste niveau](#)
- [Impact of the menstrual cycle and barriers to football and futsal performance in Portuguese players: a survey-based cross-sectional study](#)
- [Ny rapport: Menstruationscyklussens betydning for præstationer og trivsel](#)
- [Skadesforebyggende træning: Her er din guide til investering i spillerne](#)
- [Unge elitespilleres oplevelser: Sådan skabes den gode menstruationskultur](#)

ANDRE FORBUND, ORGANISATIONER OG PLATFORME

- [Alla Dagar](#) (Svenska Fotbollförbundet / SvFF)
- [Female Healthclub](#) (England Football Association)
- [Team Danmarks anbefalinger til og temasider om menstruationscyklus](#)
- [UEFA OWN IT series: Your body, your health, your game](#)