

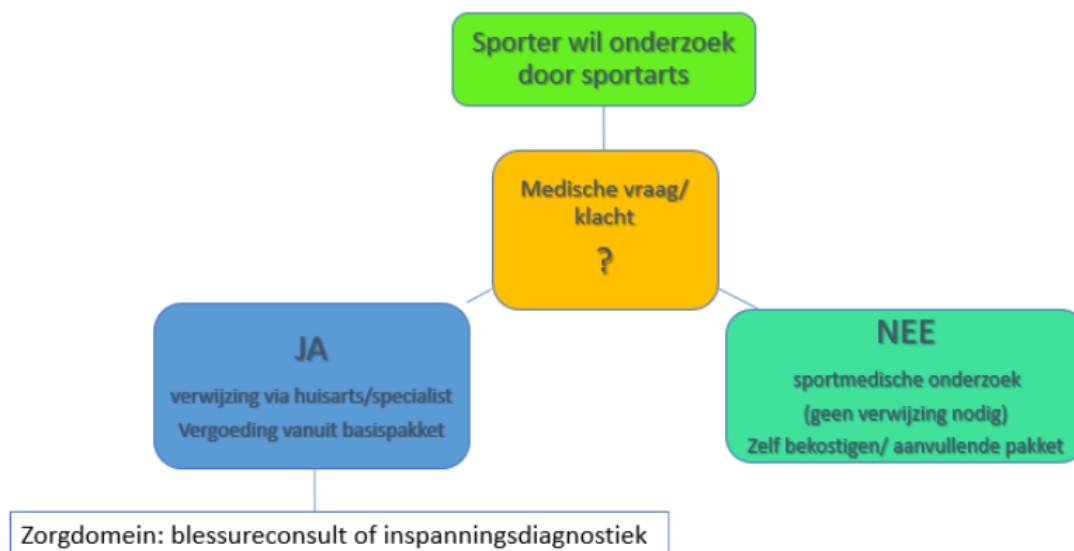
Terugblik HASPel Sport & vrouw

16 september '25

Een interessante avond over sport & vrouw, met gelukkig ook een klein uitstapje naar de man. Wat werd er besproken? Eerst de samenwerking en wanneer te verwijzen naar de sportgeneeskunde. Daarna interessante inhoudelijke punten, zoals de invloed van je cyclus op je prestatie of RED-S bij sporters.

Verwijzen naar de sportgeneeskunde

- Bij medische vraag/klacht (zoals bijvoorbeeld bij blessure consult of inspanningsdiagnostiek), dan is een verwijzing nodig en is er een vergoeding vanuit het basispakket. De patiënt hoeft niet een fanatieke sporter te zijn; feitelijk iedereen die beweegt of wil gaan bewegen, het kan dus ook iemand zijn die werkt in de bouw, of met een chronische ziekte bij wie opbouw van conditie niet lukt. Het kan gaan om klachten van bewegingsapparaat of klachten rondom inspanning.
- Bij wens voor sportmedisch onderzoek zonder medische vraag of klacht, dan is geen verwijzing nodig en moet de patiënt het zelf bekostigen; soms wordt het vergoed uit het aanvullende pakket.



Menstruatiestoornissen

Er komen veel menstruatiestoornissen voor bij (top)sporters. Het is echter belangrijk om te blijven menstrueren. Het niet/of verminderd menstrueren is een uiting van een hypo-oestrogene status. Dit zorgt op de langere termijn voor:

- Fertiliteitsproblematiek
- Verhoogd risico op hart-en vaatziekten
- Stressfracturen door osteoporose/-penie

De verminderde botdichtheid komt ook door de katabole status. De menstruatie weer op gang brengen geeft beter effect op botdichtheid dan suppletie van oestrogenen met orale anticonceptie. In de topsportwereld worden 10 menstruaties/jaar als voldoende beschouwd.

RED-S

Een oorzaak van menstruatiestoornissen is bij (top)sporters vaak het RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport). Dit is een syndroom waarbij er een laag vetpercentage en een negatieve energiebalans is. De BMI kan wel voldoende zijn. Het komt door:

- Te weinig/onjuiste voeding rondom het intensieve sporten; OF
- Te hoge energie eisen bij het sporten.

Het lichaam zal zich aanpassen aan de verhoogde stress en de pulsiele afgifte van GnRH wordt geremd en dit leidt tot menstruatiestoornissen.

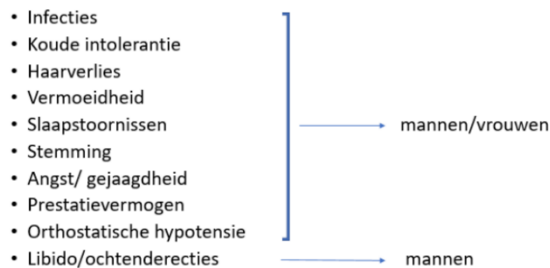
Ook bij mannen kan het RED-S syndroom voorkomen.

Goede vragen om te stellen zijn:

- Is een (laag) gewicht belangrijk voor de sport, voor de patient?
- Is een verstoorde relatie met voeding?
- Is er een goede strategie voor voeding rondom trainingen?
- Zijn er aanwijzingen voor hypogonadale stoornissen (zoals ook verminderd libido en verminderde ochtenderecties)?

Red-S

- Anamnese:



Er bestaan ook vragenlijsten om dit te onderzoeken, zoals LEAF-Q (voor vrouwen) en LEAM-Q (voor mannen).

Bij aanwijzingen voor RED-S kun je verwijzen naar een sportdiëtiste, sportpsycholoog en eventueel naar de sportarts.

Invloed van cyclus op prestatie

Je cyclus blijkt van invloed op kracht-en spieropbouw. Voor conditie verbeteren is het nog onduidelijk. Wat gebeurt er in de cyclus met je kracht- en spieropbouw?

- Laat folliculair (de dagen voor je eisprong) is er een betere spier- en krachtopbouw. Zowel je fysieke als mentale gesteldheid is dan beter.
 - In die periode kun je dus knallen: je kunt dan vaker (3-5x/week) of intensiever trainen. Focus je dan op hypertrofie en ga voor persoonlijke records rondom de eisprong.
- In de luteale fase (de dagen na je eisprong) is er een mindere spier- en krachtopbouw
 - In deze dagen doe je het rustig aan. Je gaat wel door met de krachttraining, maar minder vaak (2x/week) en je focust je op krachthuoudingsvermogen

Wil je weten hoe het bij jou werkt? Monitor 3 maanden waar je staat in je cyclus en hoe je je voelt en hoe energiek je bent. Efficiënt trainen staat in de basis los van de cyclus, maar je kunt er wel gebruik van maken en je voordeel mee doen.

Zwanger en sporten

Adviseer vrouwen om te (blijven) sporten tijdens de zwangerschap. Dit gaat gepaard met o.a. minder zwangerschapskwalen, voorkomt zwangerschapscomplicaties en vrouwen herstellen sneller na de bevalling.

Ook voor het (ongeboren) kind het voordelen en gaat het zeker NIET gepaard met meer kans op vroeggeboorte of groeivertraging.

Hieronder de do's en don'ts:

Do's tijdens de zwangerschap

- Sportende zwangeren kunnen meestal blijven sporten zoals ze deden
- Niet-sportende vrouwen moeten gestimuleerd worden in beweging te komen
- Combinatie van kracht- en conditietraining
- Luisteren naar het lichaam!



Don'ts tijdens de zwangerschap



Sporten op hoogte (>1500m)



Duiken



Sporten onder warme omstandigheden



Sporten met hoog risico op vallen, uit balans raken of buikcontact



Langdurig hoog-intensieve inspanning
< 90% max HR



Luister naar je lichaam, train niet tot uitputting!!

Post-partum zijn er nog weinig richtlijnen (wel in de maak!). Het idee is dat je de eerste 3 weken rust neemt. Daarna kun je geleidelijk weer gaan starten met sporten, net zoals je dat bij een blessure zou doen. Train voordat je gaat hardlopen eerst je core. Check hoe het gaat (qua bekkenklachten, pijn bij lopen, urine-incontinentie). Bouw rustig op.

Dank aan alles sprekers!

Sprekers



Hans van Daalen
Huisarts



Karin v/d Ende-Kastelijn
Sportarts



Anne Musters
Gynaecoloog



Inge Evers-De Vries
Gynaecoloog



Floor Sijbrandij
Gynaecoloog



Emma Paternotte
Gynaecoloog

Wil je hier meer van? Schrijf je in voor

- *HASP-el avond **KNO** op 16 oktober, [aanmelden](#)*
- *HASP-el **nefrologie** op 24 november, [aanmelden](#)*