

VELKOMMEN TIL

Infoaften om menstruation i idrætshallen



RED LOCKER



INFOAFTEN

Program

18.15 Kathrine Heindahl, håndboldspiller i Team Esbjerg

18.30 Oplæg v. Mette Hansen

19.00 Oplæg v. Line Hovgaard Hansen

19.30 Oplæg v. Kim Dietrichsen

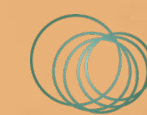
20.00 Oplæg og spørgsmål v. RedLocker

20.20 Afrunding og tak for i aften



Dansk
Håndbold

REDLOCKER



idræt esbjerg

VELKOMMEN TIL

Kathrine Heindahl

Håndboldspiller i Team Esbjerg



Menstruationscyklus, præstation og træning



~ 1. blødning: 12.5 år

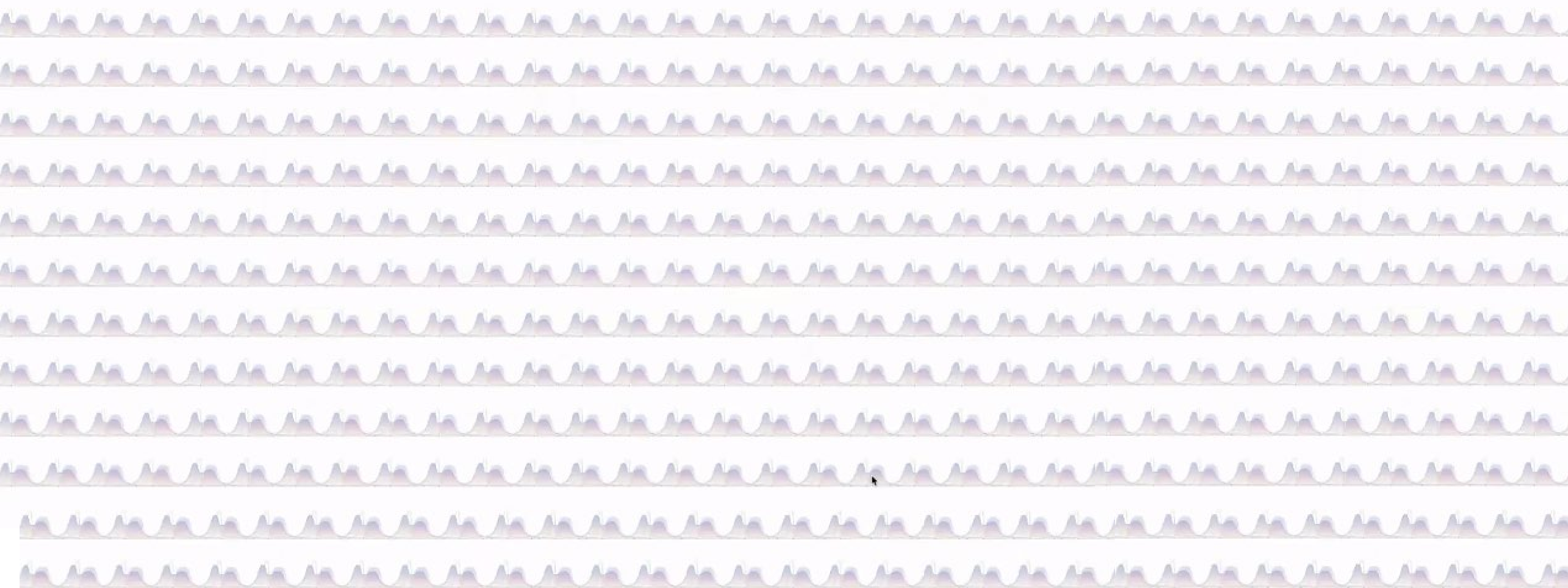
~ Sidste blødning 51 år

~ Menstruations cykluslængde 28 dage

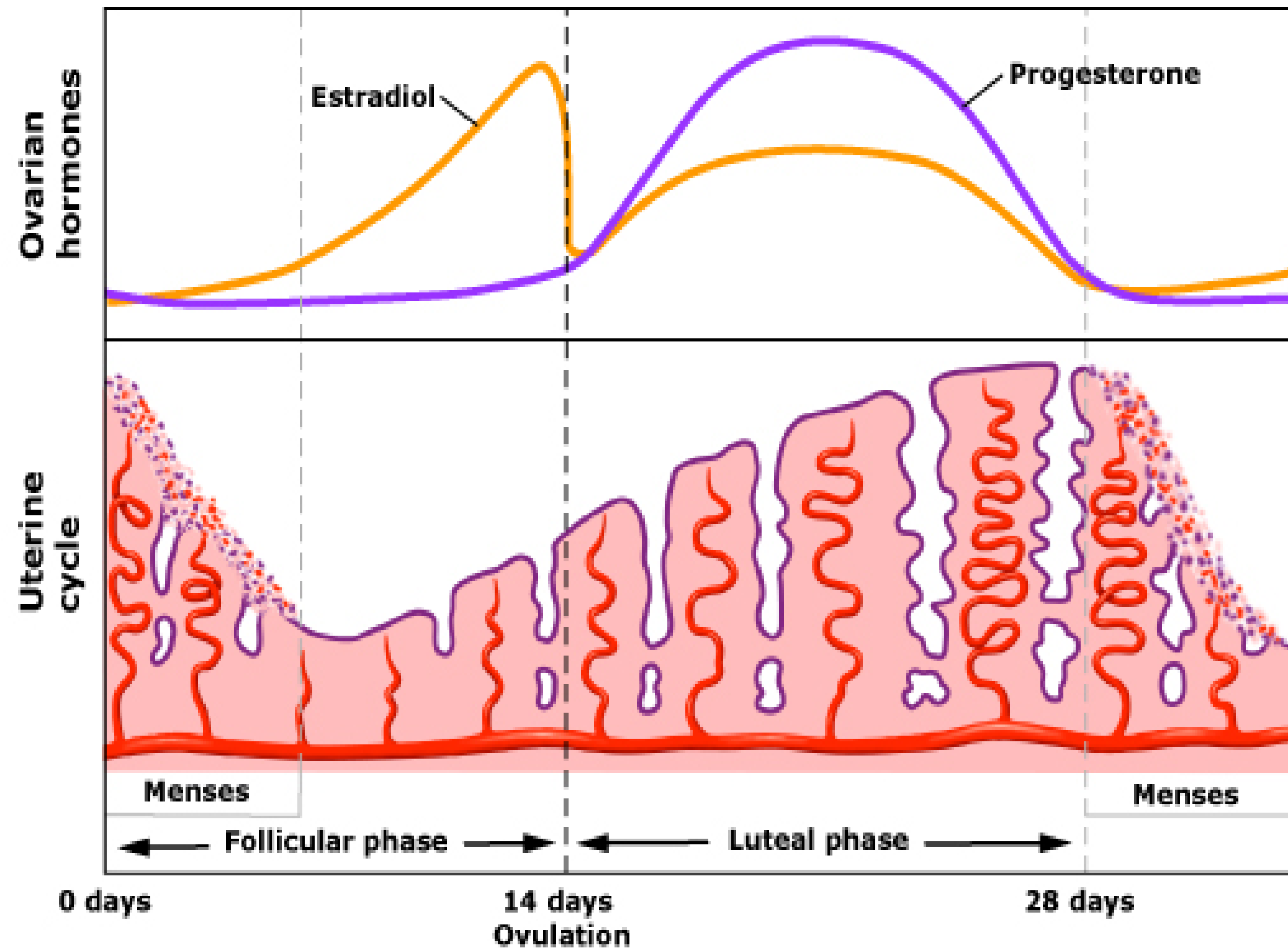
~ 500 menstruations cycli

- Minus perioder med
menstruationsforstyrrelser

- Minus perioder med graviditet +
amning

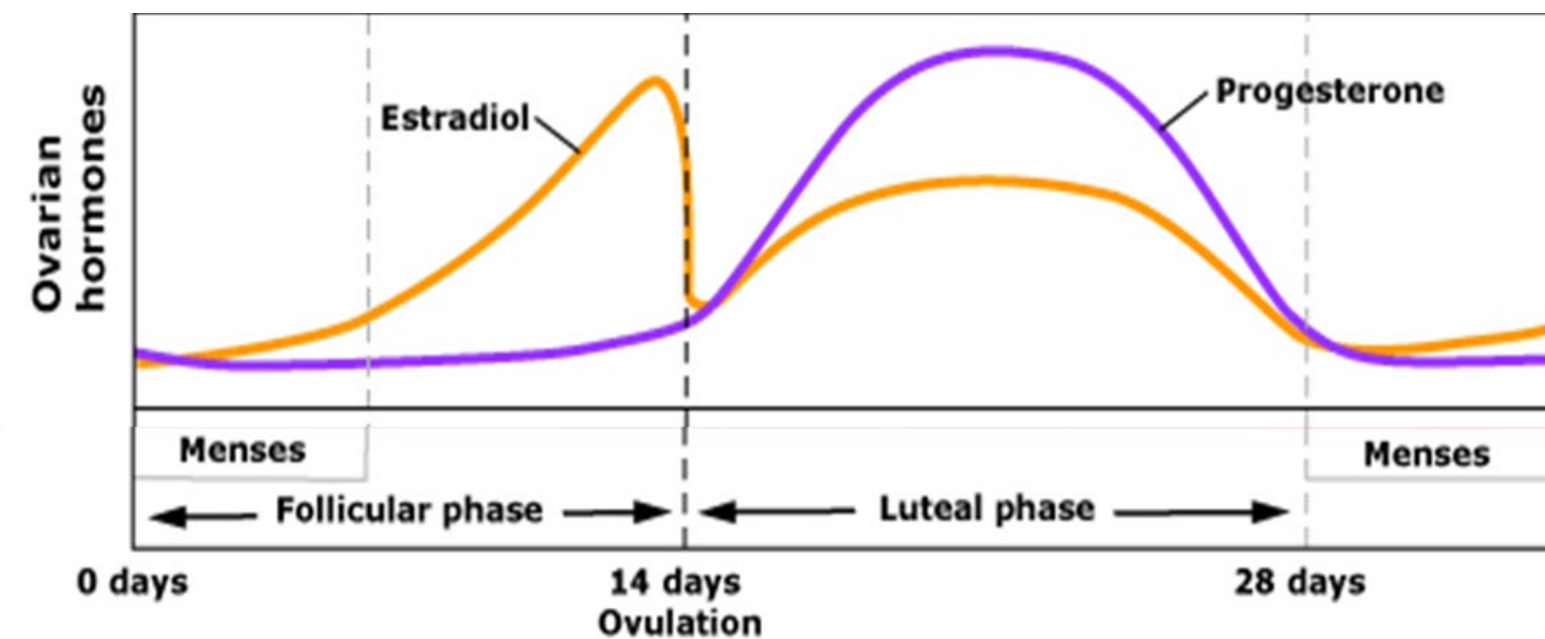


Hormonsvingninger over cyklus





Er der en specifik fase af cyklus, hvor den fysiske præstation er højest versus i andre faser af cyklus?



The female elite athlete population is a diverse group of individuals



Kim Chizevsky
Bodybuilding
5' 8.5" 135 lbs.

Tara Nott
Weightlifting
5' 1" 105 lbs.

Cheryl Haworth
Weightlifting
5' 9" 297 lbs.

Olga Karmansky
Rhythmic Gymnastics
5' 1" 85 lbs.

Allane Baquerot
Rhythmic Gymnastics
5' 6" 112 lbs.

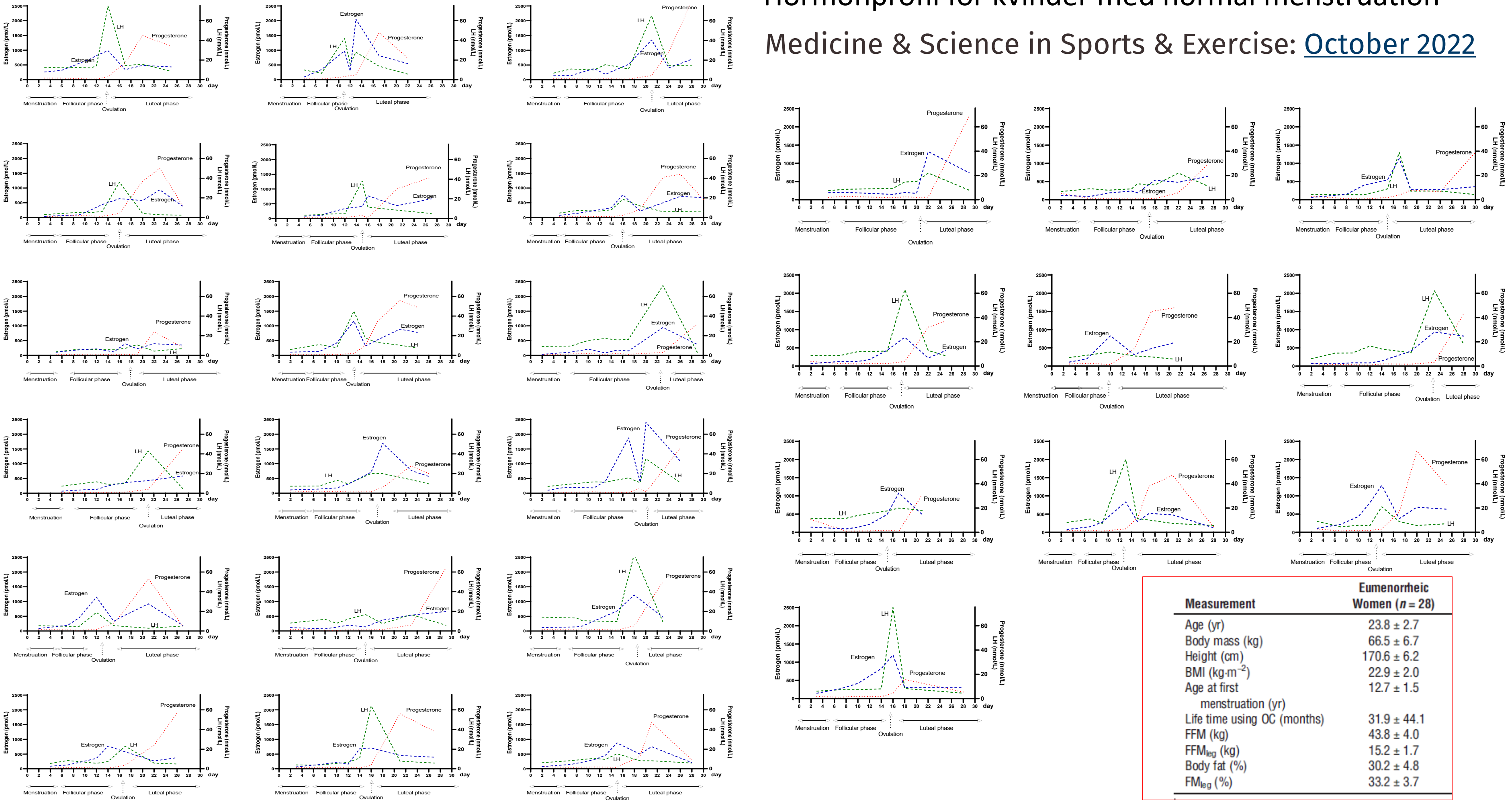
Tabitha Yim
Gymnastics
4' 8" 85 lbs.

Amy Acuff
High Jump
6' 2" 145 lbs.

Jennifer Parilla
Trampoline
5' 1" 120 lbs.

Hormonprofil for kvinder med normal menstruation

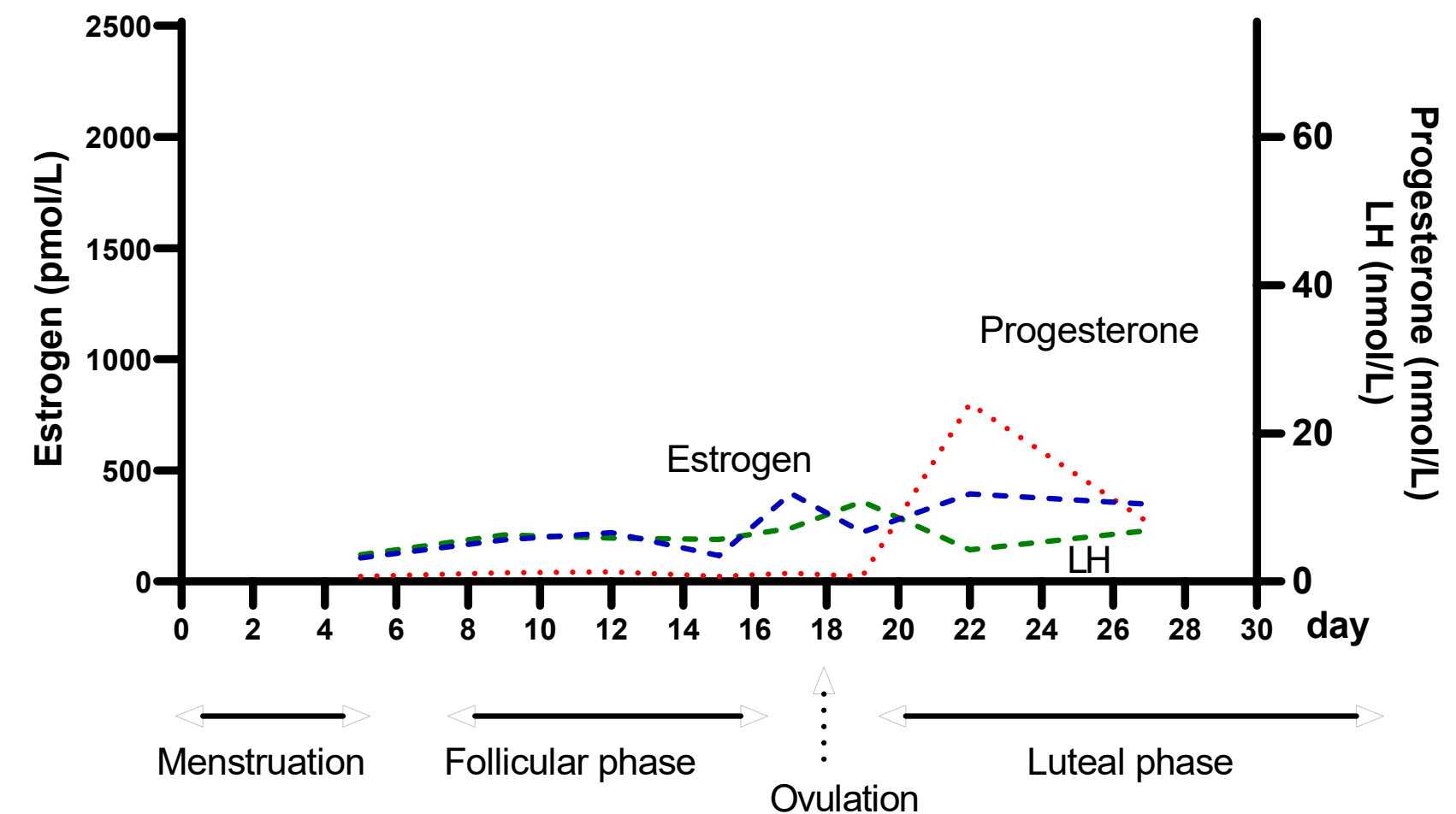
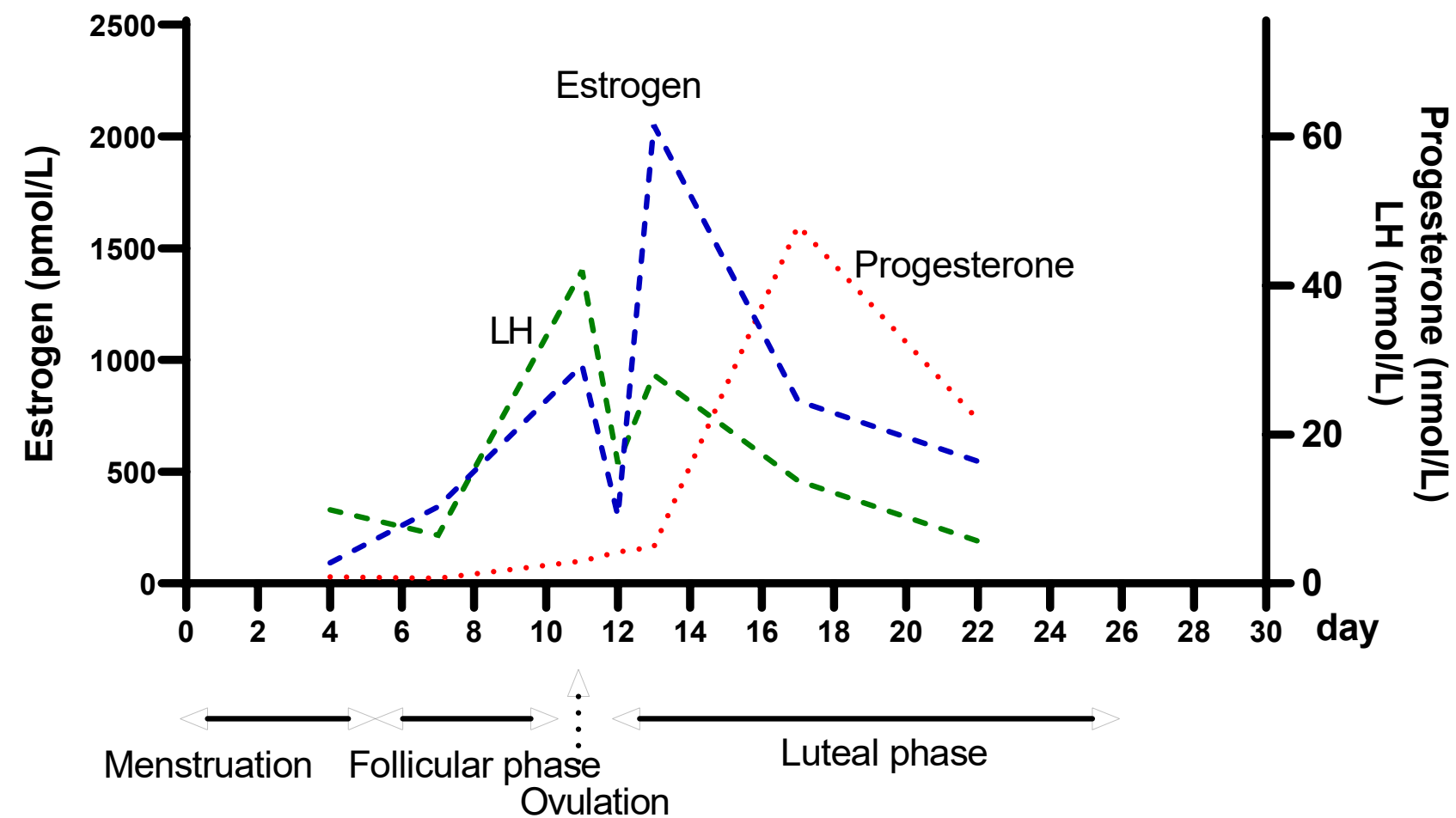
Medicine & Science in Sports & Exercise: [October 2022](#)



Measurement	Eumenorrheic Women ($n = 28$)
Age (yr)	23.8 ± 2.7
Body mass (kg)	66.5 ± 6.7
Height (cm)	170.6 ± 6.2
BMI ($\text{kg} \cdot \text{m}^{-2}$)	22.9 ± 2.0
Age at first menstruation (yr)	12.7 ± 1.5
Life time using OC (months)	31.9 ± 44.1
FFM (kg)	43.8 ± 4.0
FFM _{leg} (kg)	15.2 ± 1.7
Body fat (%)	30.2 ± 4.8
FM _{leg} (%)	33.2 ± 3.7

Hormonprofil for kvinder med normal menstruationscyklus

Medicine & Science in Sports & Exercise: October 2022

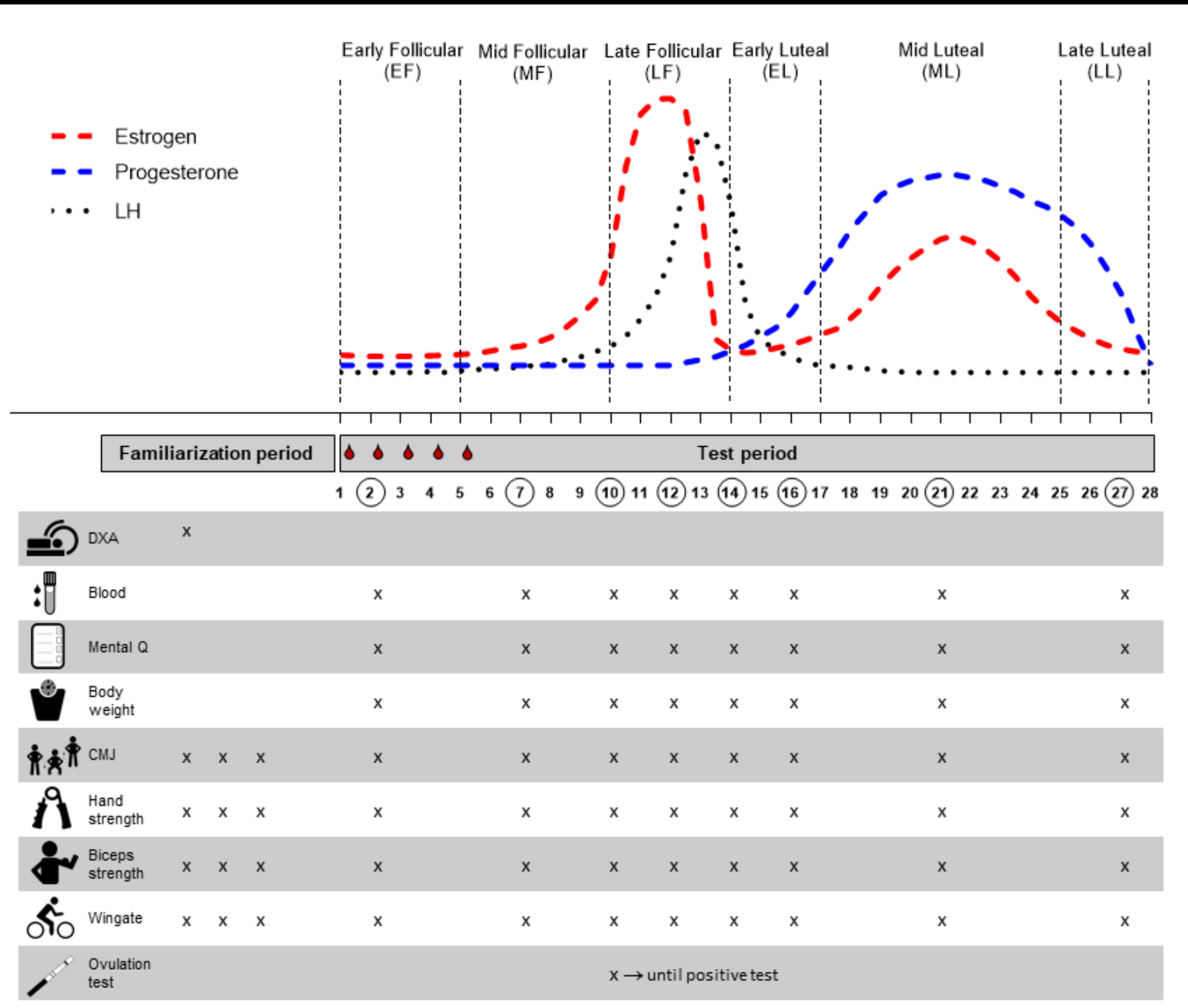




PhD Tine Dam

Test for ændring i præstation over cyklus

30 utrænede kvinder
Uden brug af
hormonprævention



Håndstyrke



Hoppehøjde



10 s Wingate

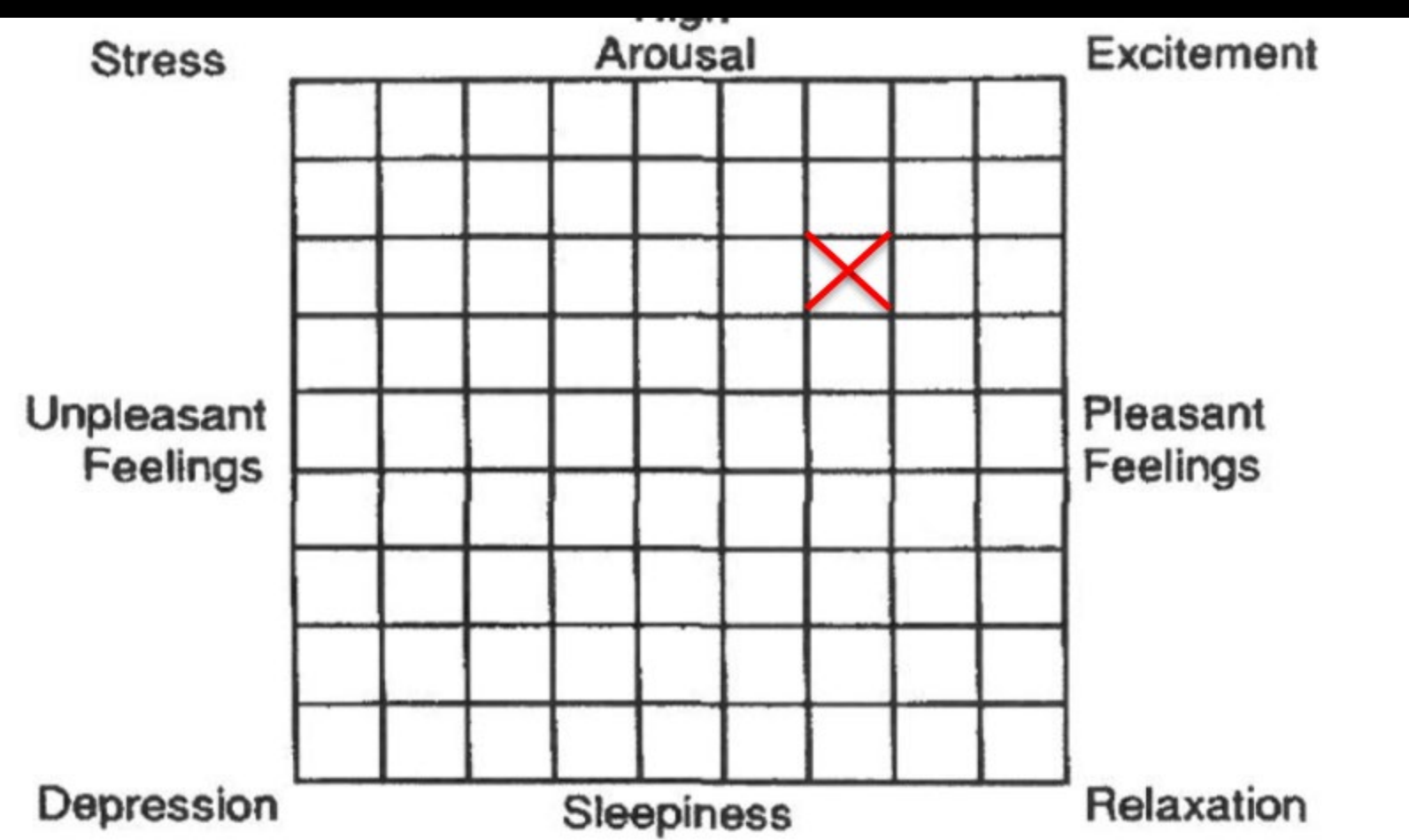


Isometrisk max
Bicepsstyrke



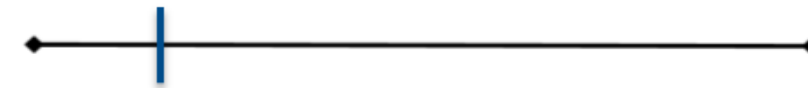
PhD Tine Dam

Mental velvære parametre



Do you feel pain right now?

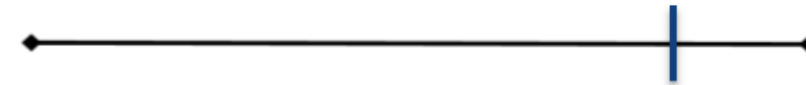
No pain



Severe pain

How motivated are you in relation to performing well in the test?

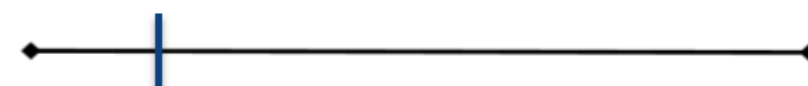
Not at all



Top motivated

How do you evaluate your performance capacity today?

Very low



Very high



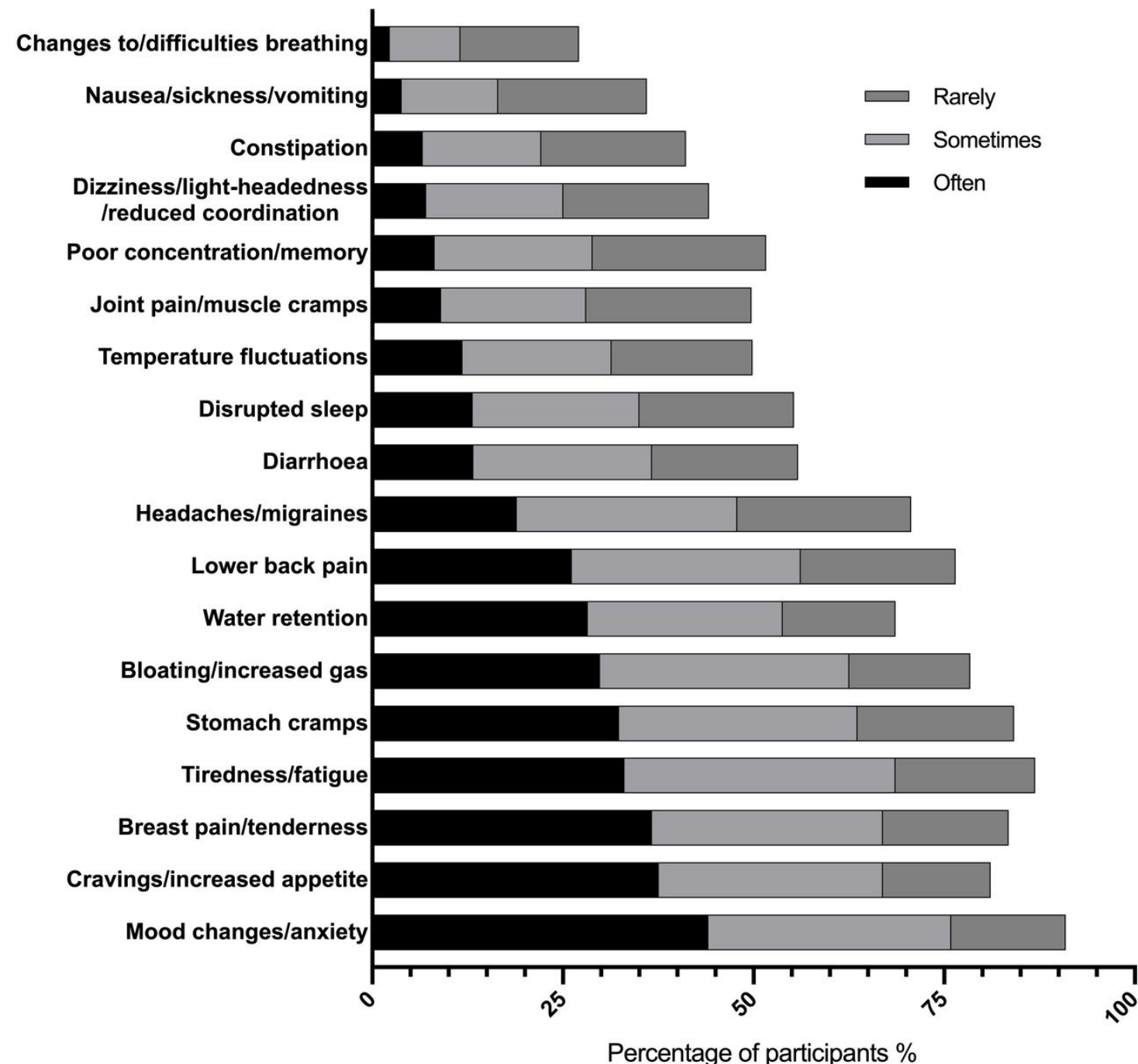
PhD Tine Dam

Konklusion

- 3% Lavere hoppehøjde i de sidste dage af cyklus
 - 6% lavere sprintpræstation i de første og sidste dage af cyklus
- Sammenlingnet med midt-luteal fasen
- Ingen direkte sammenhæng mellem hormonudsving og udsving i præstation
 - Sammenhæng mellem udsving i præstation og selvrapporteret velvære parametre (motivation, følelse af præstationskapacitet, velvære og friskhed) som lå lavest sidst og først i cyklus.

Negative menstruationscyklus symptomer

6812 fysisk active kvinder, der bruger Strava exercise app,



Brunvels et al, BJSM, 2021

78 kvindelige elite Team Denmark atleter

Negative symptomer hyppigst rapporteret i de **sidste 1-3 dage før blødning** og/eller de **første 1-3 dage af cyklus (under blødning)**

13% af de atleterne rapporterede at de negative symptomer nogengange/altid var årsag til de ikke deltog eller ikke fuldførte den planlagte træning

Oxfeldt et al, IJSP, 2020

Når kønshormoner falder sidst i cyklus.....:

- Forekomst af svær PMS (PMDD) 5-8%
- Cyklus-relateret Migræne 8-12%
- Endometriose 5-10%



Er der en direkte sammenhæng mellem
udsving i styrke og power præstation og
udsving i kønshormoner

NEJ

Er der en specifik menstruationscyklus fase,
hvor fysisk præstation er forhøjet sammenlignet
med andre faser

JA – for nogen – men ikke alle

TAKE-HOME MESSAGE 1:

**VI SKAL BEKYMRE OS OM DE ATLETER DER
OPLEVER SVÆRE CYKLUS-RELATEREDE
SYMPTOMER**



Skal træningen
tilrettelægges efter
cyklus

Menstruation cycles mapped by app helps coaches boost team performance

By Brittney Kleyn
Posted Tue 18 Feb 2020 at 9:17pm



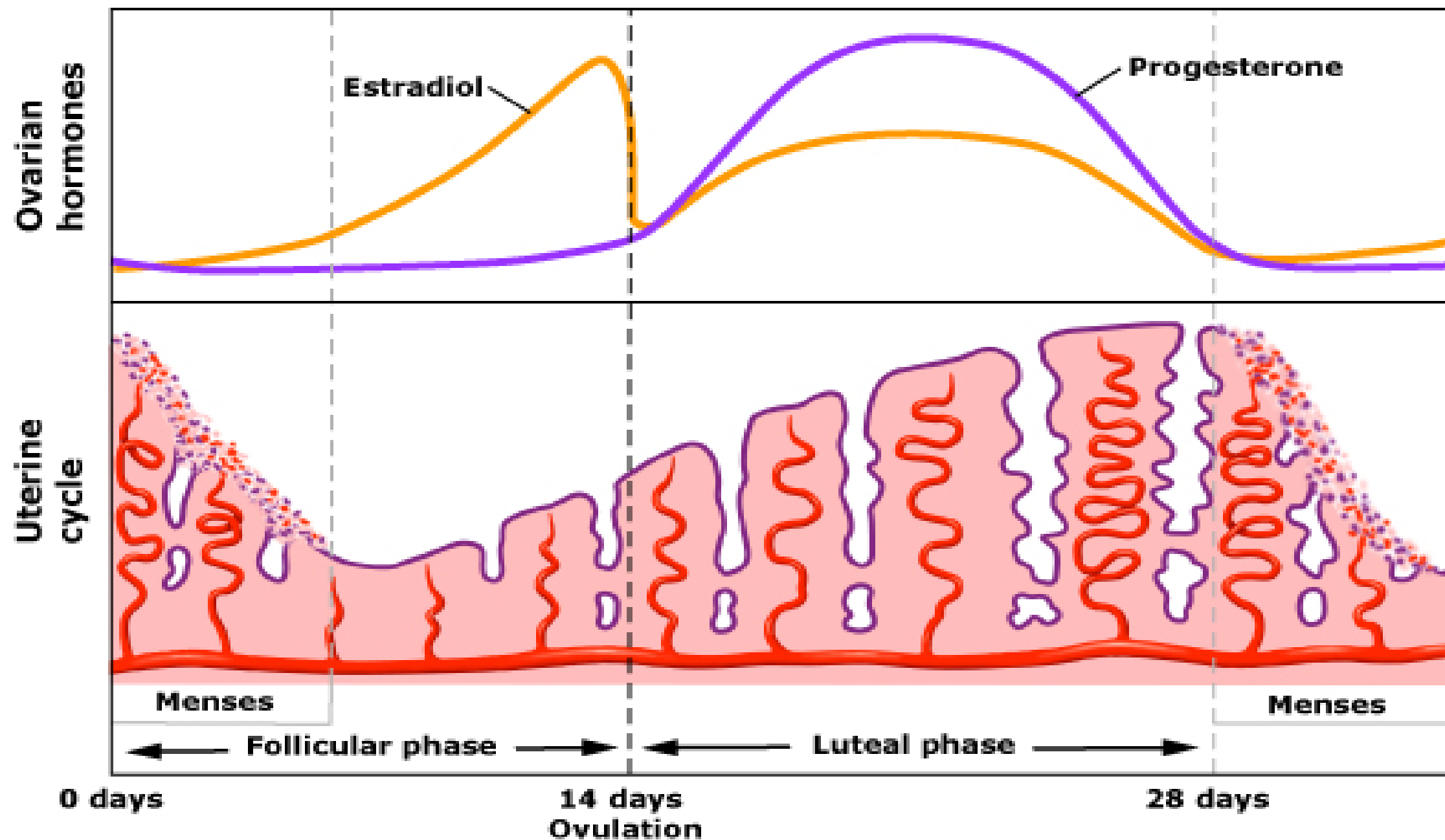
FAST AND FIT: HOW MENSTRUAL CYCLE IS A FEMALE ATHLETE'S SECRET WEAPON

The Jillaroos are not just leading the way on the field, but off it as well. The women's rugby league team have "tackled the taboo" of female sport, using a top class education program to ensure their athletes know how the menstrual cycle effects performance.



Menstrationscyklus-fasebaseret træning?

Mest anaboliske periode ?



10 MAR - 14 MAR

Phase 1 Tips

Physiology

Training

Nutrition



HIIT & Strength Training

Research suggests that some people may adapt better to HIIT and strength training in this phase. If you feel you do, try to include these in your sessions.

10 MAR - 14 MAR

Phase 1 Tips

Physiology

Training

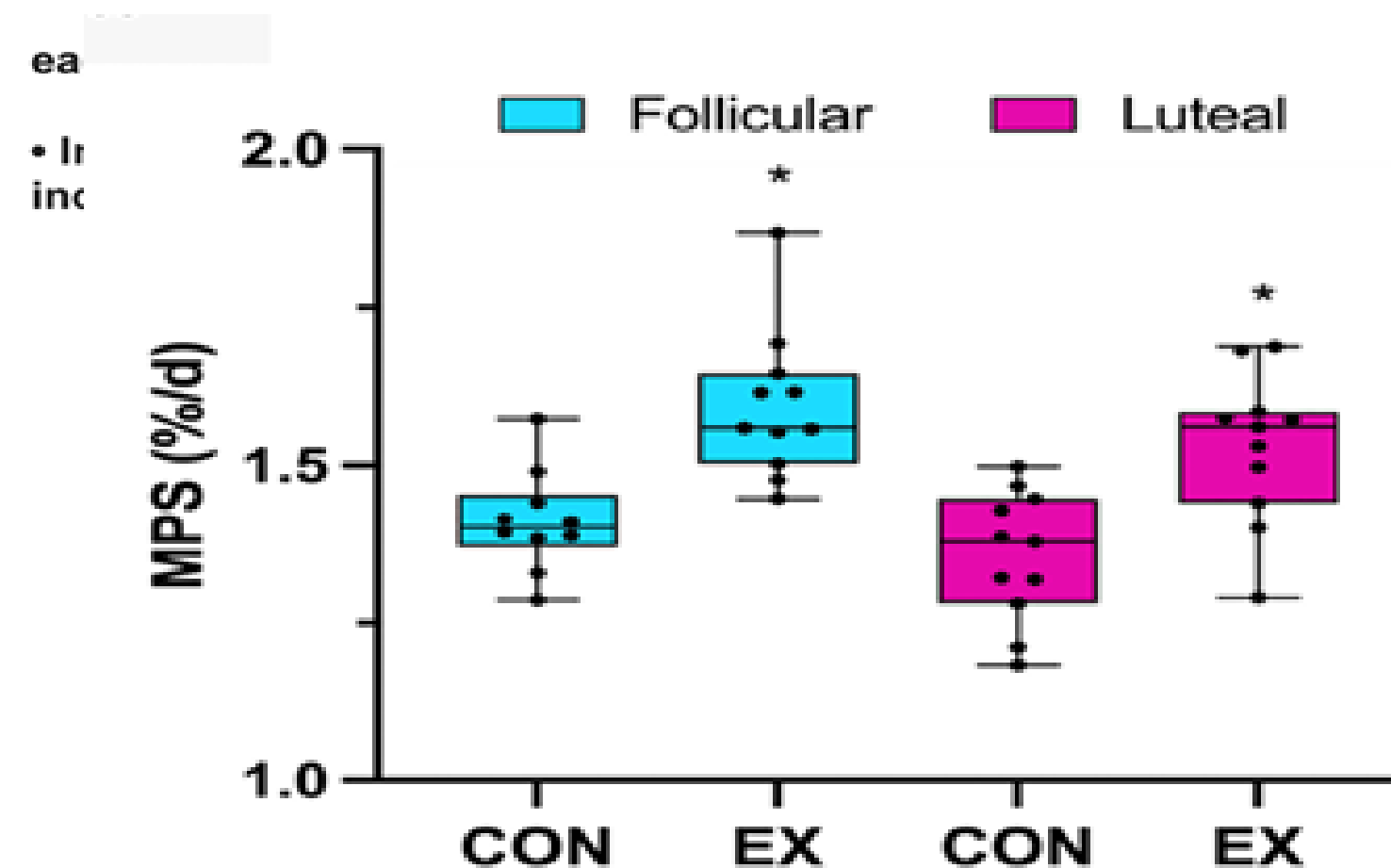
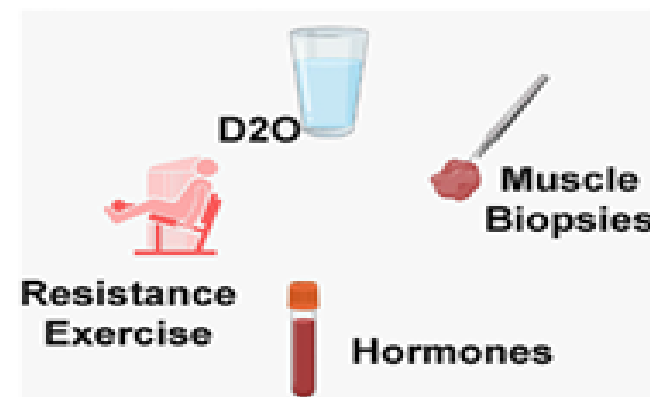
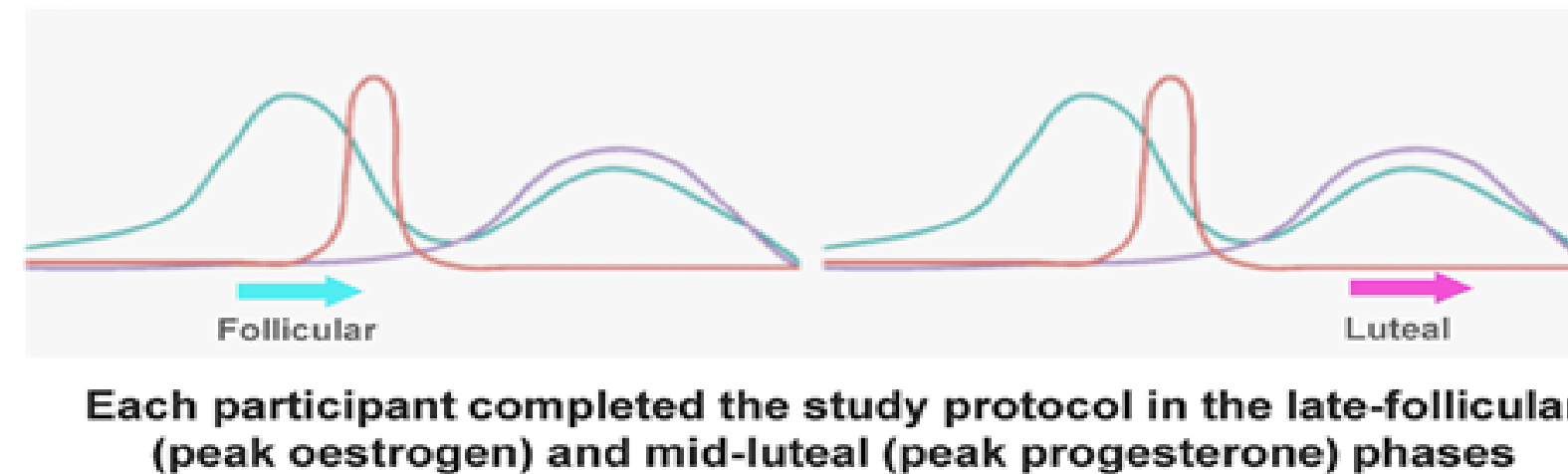
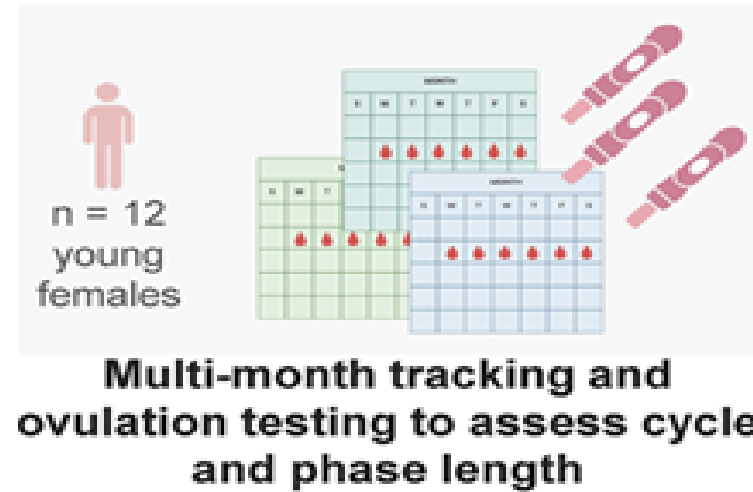
Nutrition



Inflammation & Recovery

The increases in inflammation may mean that it takes a bit longer to recover from exercise, so focusing on your recovery during this phase is important.

Menstruationscyklus fase påvirker ikke muskelproteinopbygningen i respons til styrketræning

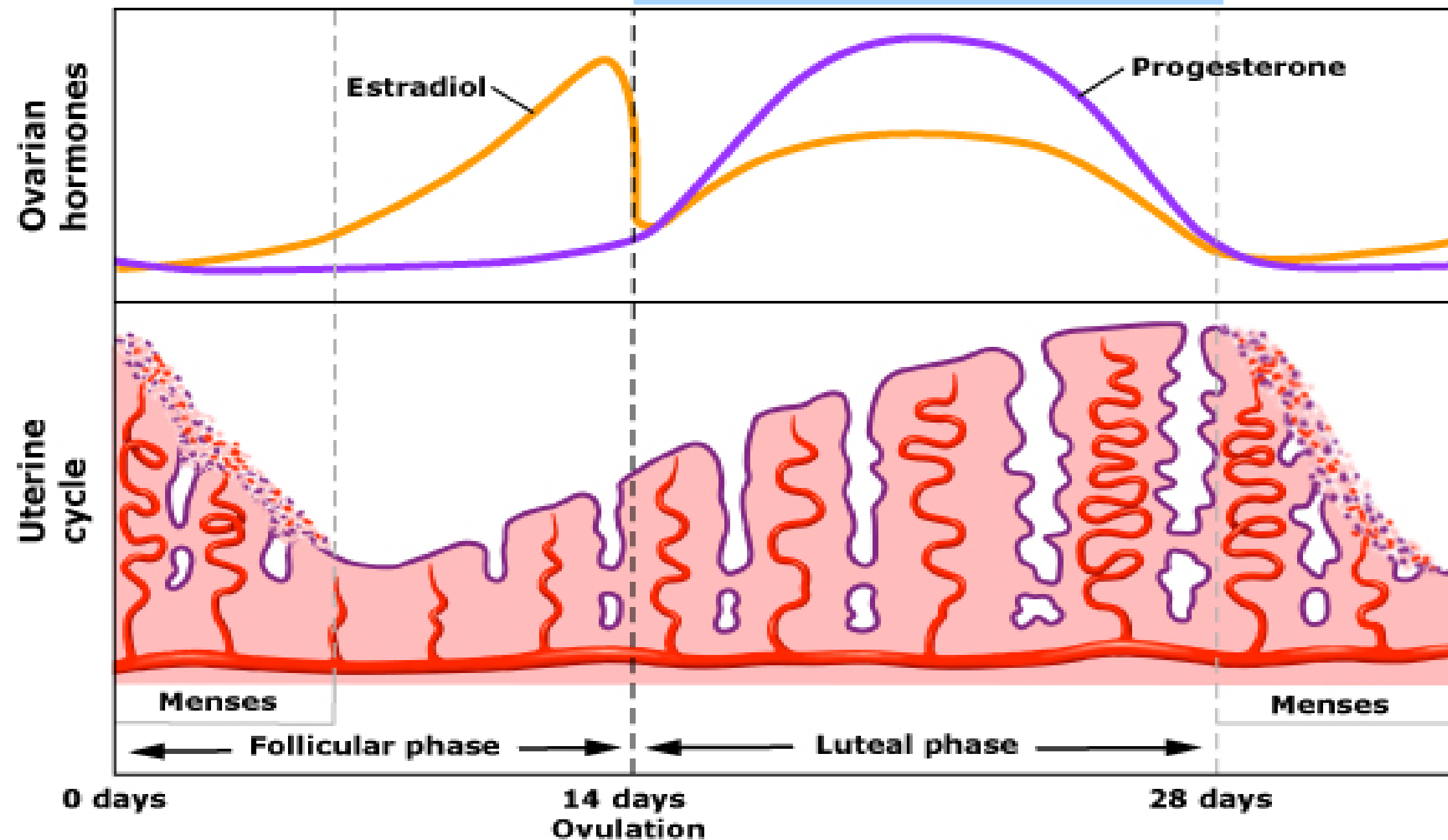


Colenso-Semple et al, 2024

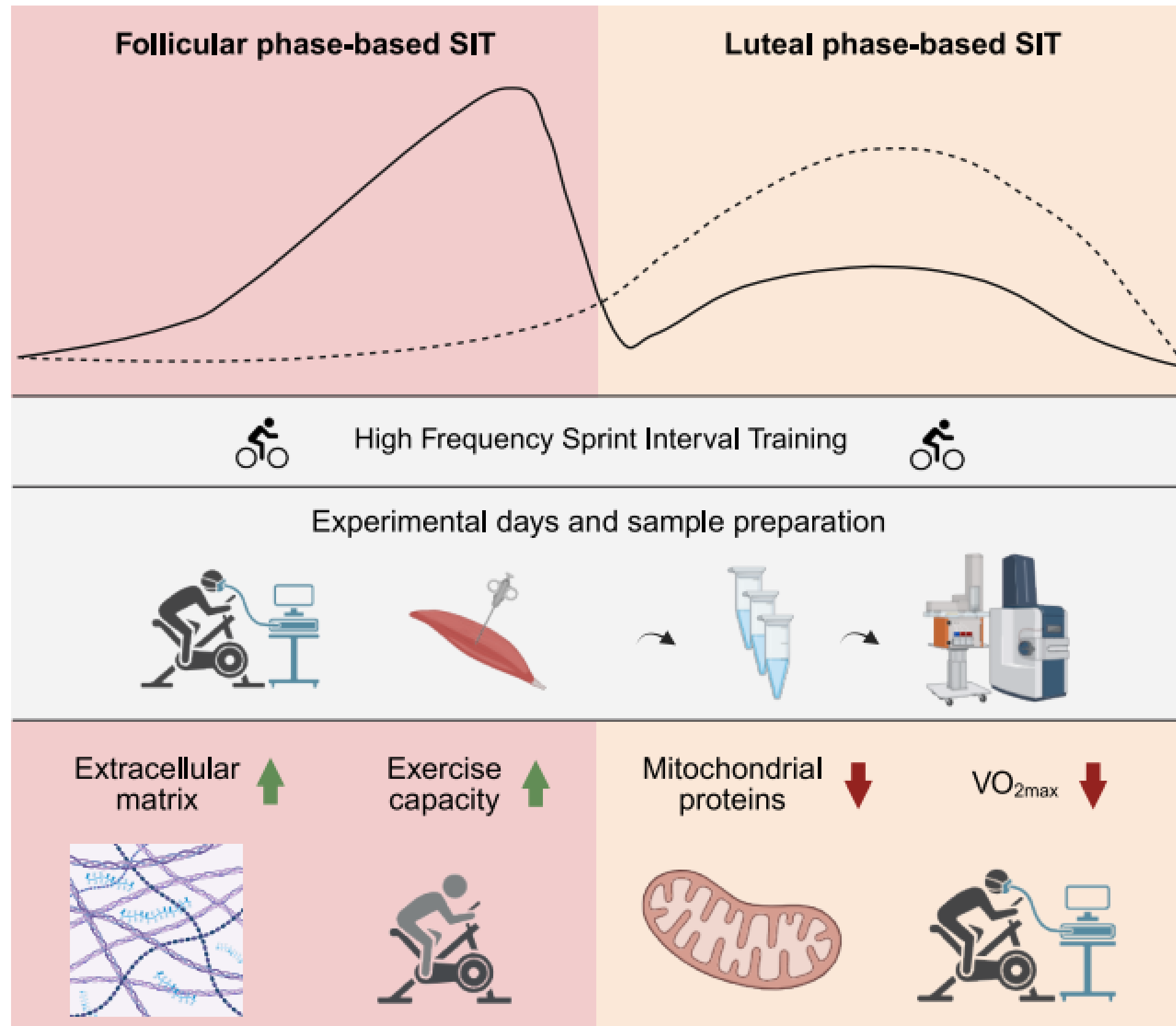
J Physiol 603.5 (2025) pp 1109–1121

Menstruationscyklus-fasebaseret træning?

Negativ effekt af sprinttræning på kondital og tid-til-udmattelse?

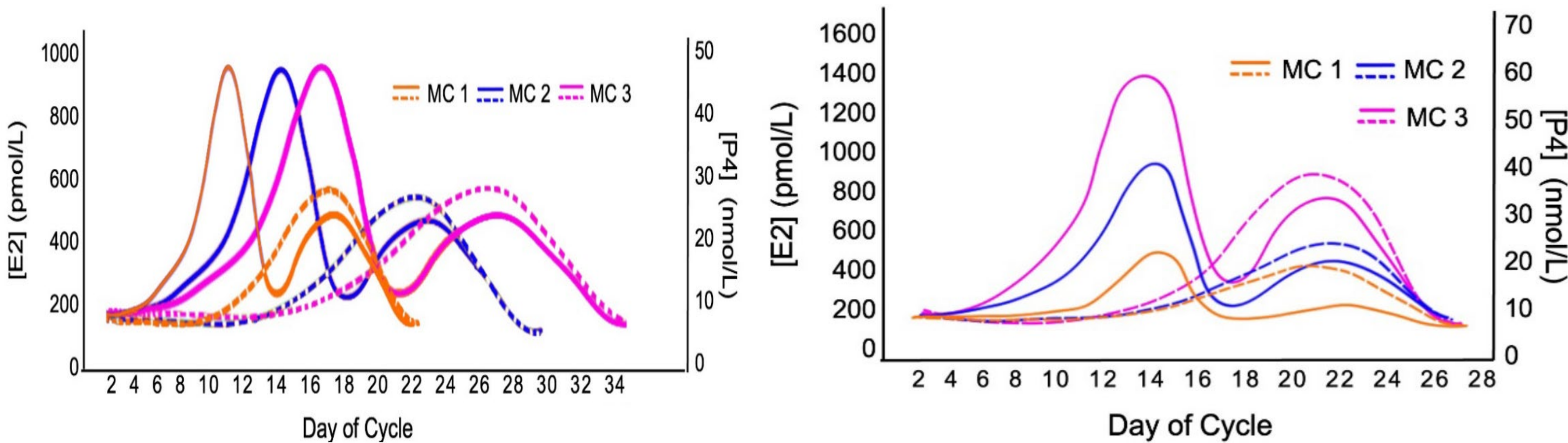


Sprinttræning mere ineffektiv i lutealfasen



MENSTUATIONS CYKLUS VARIERER I LÆNGDE OG HORMONNIVEAUER VARIERER MELLE CYKLI OG MELLE KVINDE

D'Souza et al J Appl, 2023





TAKE-HOME MESSAGE 3:

***[?] Ingen overbevisende
evidens for menstruations-
cyklus-fase-baseret træning
[?]**

HVOR MANGE AF DISSE HAR MENSTRUATIONSFORSTYRRELSER?



Spørgeskemadata på 30 Team Danmark Håndboldkvinder

- 18 pille brugere
- 1 hormonspiral bruger
- 11 ikke-brugere af hormonprævention med normal cykluslængde
- 1 Sekundær Amenoorhea
- 3 Oligomenoorhea

TAKE HOME MESSAGE 3:

Fravær af menstruation er IKKE et tegn på du træner nok !!

Det er et advarselstegn !!!

- IKKE blot for helbredet på kort og lang sigt
- men også for responset på træning og risikoen for skader



Tak for jeres
opmærksomhed



Superhelt eller hormonal udfordring...

DanskHåndbold x RedLocker
- Esbjerg, nov. 2025



Menstruation -
jeg er da
ligeglad....

Nej jeg er
ikke...MEN jeg
starter et andet
sted

Hvordan har du det?

- Hvordan er din søvn?
- Spiser hvad er dine kost vaner
- Er du god til at drikke i løbet af dagen/til træning?
- Hvor meget træner du?
- Styrke? Cardio? Andet?
- Hvordan går det med Skole/Studie/Kæresten....

Er det ok jeg spørger til din mens?

Har du regelmæssigt mens?

Tager du p piller, spiral, minipiller?

Har du smerter? Tager den din søvn?

Er du presset over at spille i hvide shorts?



Tag spg på mig selv:

- Mellem 16- 27 dage
- Spiser godt
- Er god til at drikke
- Har lidt nogle lange dage
- Smerter ja!

- Hvordan håndterer du den viden du får - hvis du ikke føler dig klar eller er afklaret med de ting der kan komme frem, så vær påpasseligt med at gå for dybt ind i det!!

- 
- ELSKER at vi har fokus på kvindens fysiologi.... Det mangler.... Har et lille problem med at det kan blive brugt til at trykke kvinder endnu mere....
 - Fokus på noget der er galt med kvinden - hun er en superhelt der kan producere et barn.
 - <https://www.youtube.com/shorts/A3u6NuCnBzQ>

A large red speech bubble graphic with a white border, containing the text 'Sagt før en OL medalje'. The bubble has a tail pointing downwards and to the right.

Sagt før en OL
medalje

Atlet: "Jeg er pisse nervøs, jeg har mens og føler mig ad
h.... til!!!"

Træner: "Vi taler ikke om følelser nu, vi har en
konkurrence der skal vindes!!"

Vi skal tage det
seriøst

Hav et meget større fokus på gode basale vaner over lang tid!!!

- Søvn
- Mad
- Væske
- Mental load.....lær at håndtere ubehaget....

Hvad gør jeg selv....

Performance plan for Dansk Sejlunion - Level 1-5

Level 1:

- Mød op hver gang - til tiden
- Medbring din drikkedunk

Level 2:

- Mød op hver gang – til tiden
- Medbring drikkedunk til træning
- Restitutionsmåltid til efter træning (se Team Danmarks anbefalinger)
- Du skal have indblik i hvad RPE betyder og få en fornemmelse af hvad der er forskellen mellem smerte og ømhed
- Du skal kunne vurdere din træning ud fra RPE skalaen og kende forskel på smerte og ømhed. I det skal du være i stand til at vurdere, om du er i stand til at sejle eller ej

RPE SCALE	RATE OF PERCEIVED EXERTION
10 /	MAX EFFORT ACTIVITY Feels almost impossible to keep going. Completely out of breath, unable to talk. Cannot maintain for more than a very short time
9 /	VERY HARD ACTIVITY Very difficult to maintain exercise intensity. Can barely breathe and speak only a few words
7-8 /	VIGOROUS ACTIVITY Borderline uncomfortable. Short of breath, can speak a sentence
4-6 /	MODERATE ACTIVITY Breathing heavily, can hold a short conversation. Still somewhat comfortable, but becoming noticeably more challenging
2-3 /	LIGHT ACTIVITY Feels like you can maintain for hours. Easy to breathe and carry a conversation
1 /	VERY LIGHT ACTIVITY Hardly any exertion, but more than sleeping, watching TV, etc

Transitionsatlet

Level 3:

- Obligatorisk drikkedunk med til træning
- Restitutionsmåltid til efter træning (se Team Danmarks anbefalinger)
- Du skal selv kunne køre en dynamisk stræk på 3-5 min
- Du skal kunne lave en god basal opvarming til sejl på 5-10 min.
- Du skal kunne vurdere din træning ud fra RPE skalaen og kende forskel på smerte og ømhed. I det skal du være i stand til at vurdere, om du er i stand til at sejle eller ej.

Eliteatlet/Verdensklasse:

Level 4:

- Obligatorisk drikkedunk med til træning
- Gels med i båden, drikkedunk med kulhydrat/elektrolytter (Efter aftale med TD's ernæringsfysiolog)
- Du skal selv kunne køre en dynamisk stræk på 3-5 min
- Du skal kunne lave en god basal opvarmning til sejl på 5-10 min samt vide hvilke basale prehab/rehab øvelser du skal lave
- Restitutionsmåltid til efter træning (Efter aftale med TD's ernæringsfysiolog)
- Du skal have styr på en nedvarmningsprotokol på min 10 min
- Du skal kunne vurdere din træning ud fra RPE skalaen og kende forskel på smerte og ømhed. I det skal du være i stand til at kommunikere tydeligt omkring din evne til at sejle samt hvor meget du vil være i stand til at sejle.

Level 5:

- Du skal kunne lave en basal træningsplanlægning af din uge, hvor intensiteten reguleres efter dine evner/belastningsgrad
- Obligatorisk drikkedunk med til træning
- Gels med i båden, drikkedunk med kulhydrat/elektrolytter (Efter aftale med TD's ernæringsfysiolog)
- Du skal selv kunne køre en dynamisk stræk på 3-5 min
- Du skal kunne lave en god basal opvarming til sejl på 5-10 min samt vide hvilke basale prehab/rehab øvelser du skal lave
- Restitutionsmåltid til efter træning (Efter aftale med TD's ernæringsfysiolog)
- Du skal have styr på en nedvarmningsprotokol på min 10 min
- Du skal kunne vurdere din træning ud fra RPE skalaen og kende forskel på smerte og ømhed. I det skal du være i stand til at kommunikere tydeligt omkring din evne til at sejle samt hvor meget du vil være i stand til at sejle.

TAK 😊



ET KONKRET VÆRKTØJ

Menstruationsaften

Ved Kim Dietrichsen, Svøm Danmark

MENSTRUATIONSaften

Lidt om mig

Kim Dietrichsen

- Træner Coach i Svøm Danmark
- Cand. Scient i idræt og Master i sportpsykologi
- Far til 3
- 17 år som selvstændig
- Mentaltræner og konsulent



MENSTRUATIONSaften

Hvad vil jeg i aften?

- Nedbryde tabuet
- Fortælle om mine egne oplevelser og erfaringer
- Fortælle om min egen tænkte og testede model
- Fortælle om min datters og mine kvindelige trænerkollegaers model

På forhånd undskyld, hvis jeg siger tingene for direkte... eller ikke!



**Der er brug for at
turde snakke
også i skolen**

MENSTRUATIONSaften

Hvad er det?

En aften, hvor der bliver gjort plads til at stille spørgsmål, dele erfaringer og mane misforståelser til jorden.

En aften, hvor ældre udøvere deler viden og erfaringer med yngre udøvere i en ramme faciliteret af træneren på holdet.

En aften, hvor du som træner kan åbne for en svær samtale og vise dine udøvere at du går til emnet menstruation med ydmyghed og et ønske om forståelse og hensyn.

En aften, hvor menstruation bliver normaliseret og afdramatiseret, så det kan blive en neutral og naturlig del af at være idrætsaktiv ung pige.





**"Snakker for meget
Knepper for lidt**

– Tessa

Må jeg synge med?

MENSTRUATIONSÅFTEN

Hvordan gør man?

- Alle udøvere fra U11 til U15 inviteres til en aften i klubben, hvor der faciliteres en samtale om menstruation og cyklus.
- 2-3 ældre udøvere på omkring 17-19 år deltager og faciliterer samtalen.
- Der er en kvindelig træner til stede udover holdets træner, hvis denne er en mand.
- Aftenen indledes med, at der deles basal viden om menstruation og menstruationscyklussen – faciliteret af en kvindelig træner eller holdleder.

FORTSÆTTES...



MENSTRUATIONSÅFTEN

Hvordan gør man?

FORTSAT...

- Aftenen fortsættes med spørgsmål og svar faciliteret af ældre udøvere.
- Til sidst åbner træneren op for, at der kan stilles spørgsmål til vedkommende og fortæller om, hvordan det er muligt at bringe emnet op til hverdag i klubben, i forbindelse med træning og kamp.
- Der kan også laves aktiviteter undervejs, hvor der fx præsenteres forskellige menstruationsprodukter eller laves quiz om menstruation.



MENSTRUATIONSaften

Plan for aftenen

VIDEN OG ERFARINGER

Hvad er menstruation og hvad sker der i kroppen? Fortæller om sin egen menstruation og første gang man fik det.



MENSTRUATIONS- PRODUKTER

Hvordan man bruger tamponer og bind, og hvordan man kan undgå bekymring ved at have produkterne med.



NORMALISERING

Hvorfor det kan være rart at træneren ved at man har gener og at det godt kan være en del af snakken om ens fysiske form.



SEX OG FØLELSER

Kort om drenge, tanker, følelser og at stå ved sig selv. Lidt om sex og om at passe på og beskytte sig selv.

MENSTRUATIONSÅFTEN

Hvad med mig?

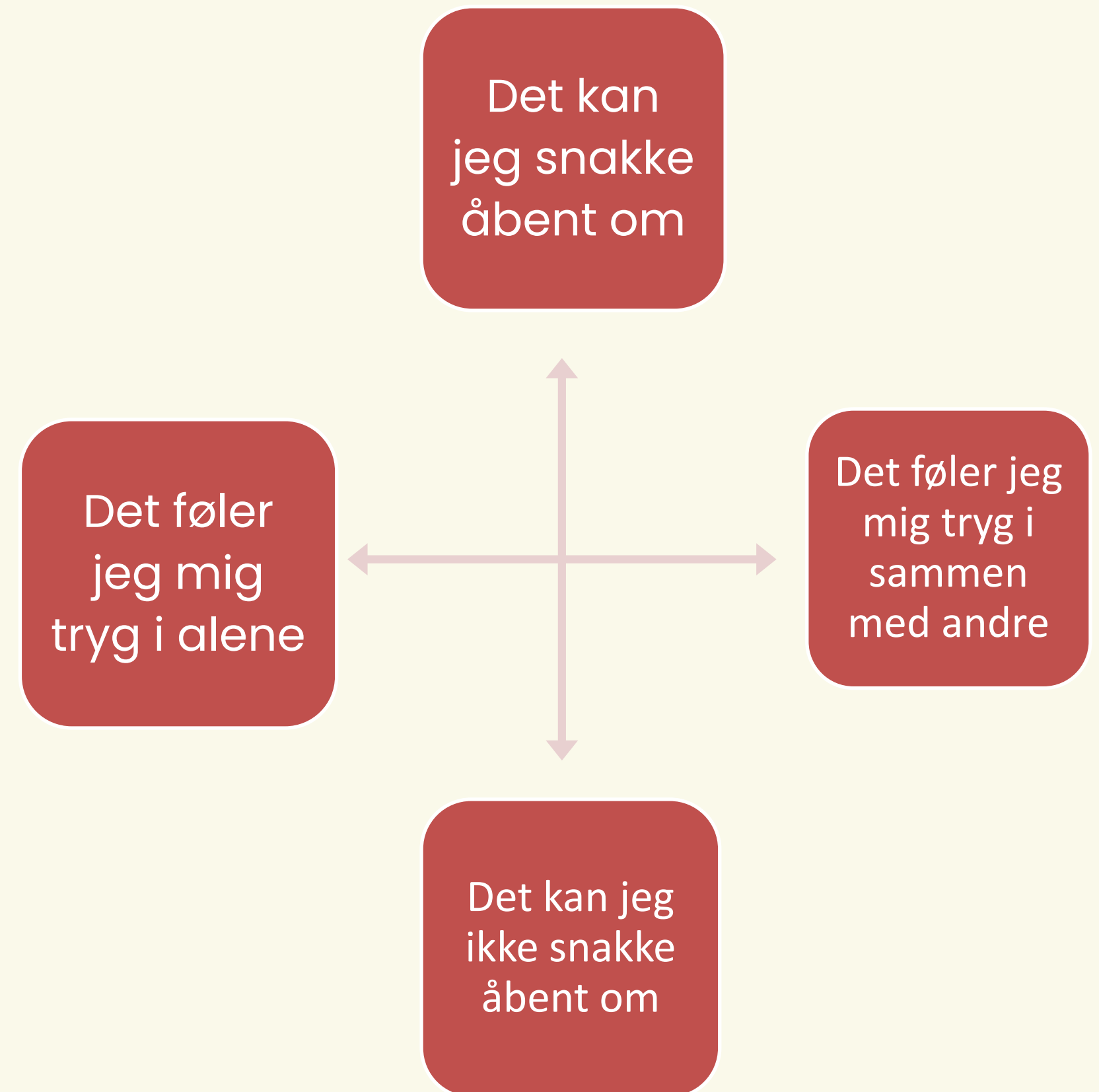
- Hvad hvis MINE grænser bliver overskredet?
- Hvad hvis JEG synes det er pinligt og akavet?



MENSTRUATIONSÅFTEN

Hvad hvis?

- Der er en der bløder igennem?
- Den første menstruation kommer på træningslejr eller til et stævne?
- Hvis pigerne ikke tør tale om det?
- Der er en udøver, der har uregelmæssig menstruation eller slet ikke har det?



MENSTRUATIONSÅFTEN

Drop disse tilgange

- Den dømmende træner
- Den kyniske træner
- Den sarkastiske træner
- Den afskyede træner
- Den bange træner
- OG den overopmærksomme træner





MENSTRUATIONSaften

SPØRGSMÅL?

REDLOCKER



Where it all started

Startade som skolprojekt – nu finns tusentals mensskyddsautomater

Tidigare UF-företaget RedLocker i ny satsning – stöttas av Caroline Seger

GRATIS BIND OG TAMPONER TIL SPILLERE OG DOMMERE UNDER VM

I samarbejde med RedLocker stiller DanskHåndbold gratis bind og tamponer til rådighed for spillere og dommere under kvindernes VM i håndbold.



Our work and purpose



Gratis bindor och tamponger till alla medarbetare

Publicerat 2023-12-14

Tillsammans med Redlocker har vi insett ett som innebär att vi kan erbjuda gratis bindor tamponger till alla våra medarbetare i Sverige



Alla Ikeas personaltoaletter i Norge får gratis mensskydd

maj 30, 2025

Inflyggsvev



Forbes 2025: 30 Under 30 Europe – Social Impact

