

Menstruationscykelns och hormonella preventivmedels
påverkan på idrottsprestationer

– en artikel till tidskriften *”Vård i fokus”*

Madeleine Glasberg

Utvecklingsarbete för (YH)-examen inom social- och hälsovård

Utbildning: Hälsovårdare (YH)

Vasa 2025

UTVECKLINGSARBETE

Författare: Madeleine Glasberg
Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa
Handledare: Marie Hjortell

Titel: Menstruationscykelns och hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestationer
– en artikel till *Vård i fokus*

Datum: 13.05.2025

Sidantal: 19

Bilagor: 1

Abstrakt

Kvinnliga idrottare har länge påpekat att menstruation och användning av hormonella preventivmedel påverkar deras prestationer. Trots detta har deras upplevelser ofta blivit ifrågasatta eller avfärdade som ursäkter för sämre resultat. Denna brist på förståelse och erkännande kan göra att kvinnliga idrottare upplever sig förbisedda och missförstådda, vilket riskerar att påverka deras möjligheter att prestera på sin högsta nivå och passion för sporten. Syftet med utvecklingsarbetet är att väcka intresse, sprida kunskap och öka medvetenheten om menstruationscykelns och hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestationer. För att uppnå syftet utarbetas en artikel avsedd för publicering i tidskriften *Vård i Fokus*. Artikeln baseras på examensarbetet "*Menstruationscykelns och hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestationer – En kvalitativ intervjustudie bland kvinnliga idrottare*" (Glasberg, 2024). En ny informationssökning genomfördes 2025 som resulterade i 4 vetenskapliga artiklar och en uppdaterad rekommendation.

Artiklar kan delas in i tre huvudkategorier: fackartiklar, vetenskapliga artiklar och förmedlande artiklar. I detta utvecklingsarbete föll valet på att skriva en fackartikel. Den riktar sig vanligtvis till en specifik yrkesgrupp och skrivs av professionella representanter inom ämnet. Valet föll på tidskriften *Vård i fokus* som ges ut av Sjuksköterskeföreningen i Finland rf. Tidskriftens mål är att stödja vårdpersonalens yrkesidentitet och professionella utveckling. Den riktar sig till sjukskötare, barnmorskor, hälsovårdare och studerande inom vårdsektorn.

Forskningen om menstruationscykelns och hormonella preventivmedels inverkan på kvinnliga idrottares prestationer uppvisar inga entydiga slutsatser. Vissa studier rapporterar en negativ påverkan, medan andra inte finner några signifikanta effekter på fysiska eller fysiologiska parametrar. Det föreligger dock relativt stark evidens för att olika faser av menstruationscykeln kan påverka den subjektiva upplevelsen av prestation, även om resultaten avseende objektivt mätbara fysiska funktioner är motstridig.

Språk: svenska

Nyckelord: menstruationscykel, hormonella preventivmedel, idrottsprestationer, stöd, intervjuer

DEVELOPMENT PROJECT

Author: Madeleine Glasberg
Degree Programme: Public Health Nurse, Vaasa
Supervisor(s): Marie Hjortell

Title: The Impact of the Menstrual Cycle and Hormonal Contraceptives on Athletic Performance
– An Article to “Vård i fokus”

Date: 13.05.2025 Number of pages: 19 Appendices: 1

Abstract

Female athletes have long emphasized that menstruation and the use of hormonal contraceptives affect their performance. Despite this, their experiences have often been questioned or dismissed as excuses for poorer results. This lack of understanding and recognition can lead female athletes to feel overlooked and misunderstood, potentially impacting both their ability to perform at their highest level and their passion for the sport. The aim of this development project is to generate interest, spread knowledge, and raise awareness about the impact of the menstrual cycle and hormonal contraceptives on athletic performance. To achieve this aim, an article is written for publication in the journal “Vård i fokus”. The article is based on the thesis *“The Impact of the Menstrual Cycle and Hormonal Contraceptives on Athletic Performance – A Qualitative Interview Study Among Female Athletes”* (Glasberg, 2024). A new information search was conducted in 2025, resulting in four scientific articles and one updated recommendation.

Articles can generally be categorized into three main types: professional articles, scientific articles, and informative articles. For this development project, the choice was to write a professional article. Such articles are typically aimed at a specific professional group and are authored by experts within the relevant field. The chosen journal, “Vård i Fokus”, is published by the Finnish Nurses Association. Its goal is to support the professional identity and development of healthcare personnel. The journal is targeted at nurses, midwives, public health nurses, and students within the healthcare sector.

Research on the effects of the menstrual cycle and hormonal contraceptives on female athletes’ performance yields no definitive conclusions. Some studies report negative impacts, while others find no significant effects on physical or physiological parameters. However, there is relatively strong evidence suggesting that different phases of the menstrual cycle can influence the subjective experience of performance, even though findings related to objectively measurable physical functions remain contradictory.

Language: Swedish

Key words: menstrual cycle, hormonal contraceptives, athletic performance, support, interviews

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Bakgrund.....	2
2.1	Menstruationens påverkan på idrottsprestationer.....	2
2.2	Hormonella preventivmedels inverkan på idrottsprestationer.....	4
3	Syfte.....	6
4	Metod.....	6
4.1	Insamling av material.....	7
4.2	Att skriva en artikel.....	7
4.2.1	Fackartikel.....	8
4.2.2	Val av tidskrift.....	9
4.3	Skrivprocessen.....	10
4.4	Etiska överväganden.....	12
5	Resultat.....	12
6	Diskussion.....	13
7	Litteraturförteckning.....	17

Bilaga 1 Artikel till "*Vård i fokus*"

1 Inledning

Kvinnliga idrottare har länge påpekat att menstruation och hormonella preventivmedel kan påverka deras prestationer, men detta har ofta avfärdats som inbillning. Forskning om hur menstruation och hormonella preventivmedel påverkar idrottsprestationer visar på motstridiga resultat. Vissa studier visar på negativa effekter, medan andra inte finner någon påverkan på fysisk prestation. Det finns dock starkare bevis för att olika faser i menstruationscykeln påverkar hur prestationen upplevs. Angående hormonella preventivmedel tyder forskning på att de inte negativt påverkar idrottsprestationer. Men även om de inte har en fysiologisk påverkan så kan de påverka psykiskt, och det finns mycket evidens för psykets negativa inverkan på idrottsprestationer. Detta är ett komplext forskningsområde, och resultaten är fortfarande osäkra (Carmichael, Thomson, Moran & Wycherley, 2021; Nylén, 2020).

Detta utvecklingsarbete är baserat på examensarbetet *"Menstruationscykelns och hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestationer – En kvalitativ intervjustudie bland kvinnliga idrottare"* (Glasberg, 2024), vars syfte var att beskriva elitidrottarens egna upplevelser. Resultatet i studien indikerar att menstruationscykeln påverkar idrottsprestationer fysiskt, psykiskt och emotionellt. Men det är viktigt att beakta att kvinnor är olika och att individuella variationer spelar en stor roll. Samtliga deltagare har använt hormonella preventivmedel, främst för att reglera sin menstruationscykel. Åsikterna om hur och om hormonella preventivmedel påverkar idrottsprestationer skiljer sig åt. Hälften har svårt att avgöra om de upplevt någon påverkan, medan hälften upplever att preventivmedel har haft en negativ påverkan. Det finns ett stort behov av stöd för kvinnliga idrottare i dessa frågor. De upplever en brist på information och kunskap, samt en bristande kommunikation och förståelse. Även om de får bekräftelse från andra idrottare, vänner och familj för sina upplevelser, tvivlar de på sina egna upplevelser då professionella vårdare inte har förståelse för eller bekräftar deras upplevelser.

Målet med detta utvecklingsarbete är att skriva en artikel till tidskriften *Vård i fokus* utgående från examensarbetet och dess resultat, för att bemöta och motverka dessa upplevelser. Genom att sprida information och öka medvetenheten, särskilt bland hälso- och sjukvårdspersonal, men även bland studerande inom området, om vilken påverkan

som menstruationscykeln och hormonella preventivmedel kan ha på idrottsprestationer, kan kvinnliga idrottare kanske få den förståelse och det stöd de eftersöker.

2 Bakgrund

Bakgrunden för detta utvecklingsarbete baseras huvudsakligen på delar av skribentens examensarbete, *Menstruationscykelns och hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestationer – En kvalitativ intervjustudie bland kvinnliga idrottare* (Glasberg, 2024). I examensarbetet redogörs för menstruationen, menstruationscykeln, fysiska förändringar och psykisk påverkan vid menstruation, menstruationens påverkan på idrottsutövning och -prestation, hormonella preventivmedel dess hälsofördelar och biverkningar, samt deras påverkan på idrottsutövning och -prestation. En ny informationssökning genomfördes för att undersöka om nya källor relaterade till examensarbetets syfte har publicerats. För utvecklingsarbetet ligger fokus främst på de teman som är centrala för examensarbetet, nämligen hur menstruation och hormonella preventivmedel påverkar idrottsprestationer.

Finska Läkarföreningen Duodecim (2025) har utarbetat nya riktlinjer för användningen av preventivmedel. De uppdaterade rekommendationerna betonar vikten av att ta biverkningar av preventivmedel på större allvar. Syftet är att underlätta för individen att snabbt hitta en metod som fungerar optimalt, samtidigt som eventuella besvär minimeras. Genom en mer noggrann uppföljning och anpassning av preventivmedel efter individuella behov hoppas man kunna förbättra både användarupplevelsen och den allmänna hälsan hos personer som använder preventivmedel.

2.1 Menstruationens påverkan på idrottsprestationer

Menstruationscykeln kan påverka kvinnors idrottsprestation, vilket gör det viktigt att beakta vid tränings- och tävlingsupplägg. En översiktsstudie (Carmichael et al., 2021) visar att kvinnliga idrottare upplever försämrade prestationer under tidig follikulär- och sen lutealfas. Objektiva mätningar (t.ex. aeroba, anaeroba och styrketester) visar dock ingen tydlig påverkan. Fler studier behövs för att undersöka andra fysiologiska variabler.

En systematisk översikt (Meignié et al., 2021) indikerar ett samband mellan menstruationscykeln och prestationsrelaterade faktorer som uthållighet, styrka, ligamentens hållfasthet, beslutsfattande och tävlingsinstinkt. Effekten varierar dock, och fler longitudinella studier krävs. En omfattande svensk-norsk studie (Ekenros et al., 2022) med 1 086 kvinnliga idrottare från 57 sporter fann att 74 % upplevde dysmenorré och 78 % premenstruella symtom som påverkade deras fysiska och mentala prestationer. Trots detta anpassade endast 18 % sitt tränings- och tävlingsupplägg efter menstruationscykeln.

MacMillan m.fl. (2024) genomförde en systematisk översikt för att undersöka hur menstruationscykeln, menstruationsrubbingar och användning av hormonella preventivmedel påverkar muskuloskeletala skador hos kvinnliga idrottare. Totalt granskades 96 studier, där de flesta fokuserade på menstruationscykeln och menstruationsrubbingar som riskfaktorer. Resultaten visade att forskningen har ökat, men resultaten och slutsatserna varierar. Det saknas även forskning från länder utanför Nordamerika och Europa, samt studier på icke-professionella idrottare och lagidrottare. Skillnader i metodik och terminologi försvårar jämförelser, och framtida studier bör följa "standardriktlinjer" för att förbättra förståelsen av påverkan på muskuloskeletala skador.

Intervjuer med 17 idrottare (Brown, Knight & Forrest, 2020) visar att humörsvägningar och minskad träningsmotivation påverkar prestation, samt att många undviker att diskutera menstruationscykelns påverkan med manliga tränare. Vissa använder aktiv manipulering av cykeln för att minimera påverkan under tävling. Höök et al. (2021) betonar vikten av ökad kommunikation mellan idrottare och tränare kring menstruationens påverkan. En enkätstudie och efterföljande fokusgruppintervjuer identifierade kunskapsbrist, bristande relationer och strukturella hinder som centrala utmaningar. Ett utbildningsprogram utvecklades för att förbättra förståelsen och skapa bättre förutsättningar för öppen dialog.

Keil, Adam, och Neely (2024) intervjuade sju idrottare i åldern 16–18 år om deras erfarenheter av menstruation. De mötte många utmaningar när de hanterade sin menstruationscykel inom idrotten. Idrottarna upplevde flera fysiska och känslomässiga symptom under menstruationscykeln som påverkade deras prestationer. Generellt kände de att det inte fanns tillräckligt med stöd för att hantera menstruation på grund av stigma och brist på utbildning. Detta påverkade också kommunikationen mellan tränare och

idrottare, tillsammans med faktorer som tränarens kön, ålder och relation till idrottaren. De önskade mer stöd i form av utbildning för både idrottare, exempelvis om olika smärthanteringstekniker, och för tränare. Vidare att man lyfter upp och avstigmatiserar ämnet menstruation, men även konkreta saker som tillgång till menstruationsprodukter som är anpassade till deras specifika sport.

En intervjustudie med kvinnliga kanadensiska idrottare lyfter fram behovet av strategier för symtomhantering och mer evidens om träningsperiodisering för att optimera prestation. Syftet med studien var tvådelad, dels att förstå vad idrottare anser är viktigt att beakta angående deras menstruationscykel inom idrotten, och ge praktiska rekommendationer till tränare och praktiker för att stödja en positiv idrottskultur kring menstruationscykeln. Kommunikation och känslan av stöd var avgörande för att skapa en positiv kultur. Idrottarna kände sig dåligt informerade om hur hormonella preventivmedel kunde påverka deras prestation. De gav även praktiska rekommendationer bland annat att beakta individuella symtom, använda en gruppbaserad metod för att initiera diskussioner om ämnet och att utse kvinnliga "hälsokontaktpersoner" (van den Berg & Doyle-Baker, 2025).

2.2 Hormonella preventivmedels inverkan på idrottsprestationer

Studier om hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestation visar motstridiga resultat. Vissa studier indikerar en påverkan, medan andra inte finner något samband. Coutinho m.fl. (2021) fann att endast 16 % av 256 idrottare upplevde påverkan av preventivmedel, medan 85 % noterade variation i prestation under menstruationscykeln.

En systematisk översikt och meta-analys (Elliott-Sale m.fl., 2020) baserad på 42 studier med 590 deltagare fann endast en svag påverkan av hormonella preventivmedel på prestation, även om individuella skillnader förekom. Forskarna betonade vikten av att individanpassa preventivmedel efter idrottarens behov.

Hormonella preventivmedel minskar testosteronnivåerna, vilket kan påverka muskelmassa och styrka. Även om östrogen har visat sig ha viss muskeluppbyggande effekter i klimakteriet, är dess inverkan genom preventivmedel oklar. Men minskningen av testosteron tycks vara mer avgörande för elitidrottare än de eventuella positiva effekterna av östrogen. Ökad skaderisk hos kvinnliga idrottare kan delvis bero på östrogenets dubbla

effekt – muskeltillväxt men också stelare ligament och senor (Wikström-Frisén, 2016; Fridén, Ekenros & von Rosen, 2022).

I en svensk-norsk studie (Ekenros et al., 2022) med 1 086 idrottare använde 63 % hormonella preventivmedel, av dessa rapporterade 40 % biverkningar och påverkan på idrottsutövning, särskilt under perioden med inaktiva tabletter det vill säga under menstruationen. En finsk studie (Myllyaho et al., 2021) fann ingen påverkan på styrka, uthållighet eller kroppssammansättning.

Användningen av p-piller bland idrottare är lika vanlig som i övriga befolkningen (Lindén Hirschberg, 2022). Många använder dem för att kontrollera menstruation inför tävlingar, främst för att minska symtom eller undvika störningsmoment. En studie med norska skidåkare och skidskyttar (Engset et al., 2022) visade att 68 % använde preventivmedel, där 75 % av de som använde kombinationspreparat och 51 % av de som använde progestin preparat angav icke-preventiva skäl, främst för att minska menstruationsbesvär. Majoriteten upplevde ingen eller positiv effekt på prestation.

Martin et al. (2018) fann att 49,5 % av 430 elitidrottare använde preventivmedel, och 69,8 % hade använt det någon gång. De som endast använde gestagen rapporterade fler negativa biverkningar (39,1 %) än de som använde kombinationspreparat (17,8 %). Oxfeldt et al. (2020) fann i en studie med 186 danska elitidrottare att 57 % använde preventivmedel, varav 60 % manipulerade menstruationscykeln, särskilt under tävlingssäsong. Menstruationsrubbingar var vanligare hos uthållighetsidrottare och kopplade till hög träningsvolym. Tretton procent rapporterade att menstruationssymtom ibland eller alltid hindrade dem från att genomföra träning.

Ryall m.fl (2024) undersökte användningen av preventivmedel bland 323 kvinnliga uthållighetsidrottare och deras upplevda effekter. 51% använde hormonspiral, 29% p-piller (vad specificerades inte) och 13% icke-hormonella spiraler. De som använde hormonspiral rapporterade de mest positiva effekterna på träning och tävling. Många idrottare var osäkra på hur deras preventivmedel påverkade deras prestation. Studien betonade behovet av bättre rådgivning och utbildning om preventivmedel i idrottssammanhang för att optimera både prestation och hälsa.

3 Syfte

Syfte med detta utvecklingsarbete är att väcka intresse, sprida kunskap och öka medvetenheten, särskilt bland hälso- och sjukvårdspersonal, men även bland studerande inom området, om menstruationscykelns och hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestationer. Detta görs genom att publicera en artikel om ämnet för att förmedla kunskap på ett sätt som når en större och mera varierad läsekrets. Utvecklingsarbetet riktar sig främst till hälsovårdare och barnmorskor, men även till andra yrkesgrupper inom vården som arbetar med kvinnor.

4 Metod

För att uppnå syftet med utvecklingsarbetet valdes en fackartikel som metod. Detta tillvägagångssätt valdes för att effektivt kunna förmedla relevant kunskap och insikter på ett strukturerat och professionellt sätt, vilket gör det möjligt att nå en bredare målgrupp. Genom att använda en fackartikel som format kan arbetet också bidra till att öka medvetenheten och förståelsen för viktiga frågor inom området, samt utveckla och förbättra hälso- och sjukvården. Det ger yrkesverksamma tillgång till den senaste kunskapen och evidensen inom ett specifikt område, vilket möjliggör kontinuerlig uppdatering och utveckling, samt fördjupad kunskap (Henricson, 2023, s.547).

Fackartiklar har en bred målgrupp och kan vara skrivna av både forskare och yrkesverksamma, men även lärare eller studerande inom området. De publiceras i professionsinriktade tidskrifter och riktar sig primärt till praktiker inom området, men även till forskare, lärare och studerande med intresse för ämnet. Exempel på syften kan vara att tillhandahålla användbar kunskap, undervisa, delta i en debatt eller påverka yrkesutövares inställningar. Skribentens motivation grundar sig ofta i en önskan att yrkesverksamma ska kunna dra nytta av de insikter som undersökningen har genererat (Rienecker, Stray Jørgensen & Gandil, 2008, s. 82–84).

4.1 Insamling av material

En ny informationssökning genomfördes i databaserna Ebsco/Cinahl och PubMed från april 2024 till mars 2025. Sökord som användes var kombinationer av 'athlete*', 'exercise', 'physical performance', 'menstrual cycle OR period OR menstruation OR menses', 'hormonal contraceptive* OR birth control OR hormonal contraceptive pill OR oral contraceptive*', och 'professional article*'. Även relevanta hemsidor, som till exempel THL och Käypä hoito, användes för att söka nytt material. Som tidigare sökning så fanns det flera artiklar om menstruationscykelns påverkan är påverkan av hormonella preventivmedel. Många gav ingen ny kunskap jämfört med artiklarna som ingick i examensarbetet. Men 4 artiklar valdes som på något sätt bidrog till en ökad förståelse av ämnet, dessa var: Keil, Adam, och Neely (2024); MacMillan m.fl. (2024); Ryal m.fl. (2024); och van den Berg & Doyle-Baker (2025), dessa beskrivs i bakgrunden. Dessutom beskrivs de nya riktlinjer för användningen av preventivmedel från Finska Läkarföreningen Duodecim (2025).

4.2 Att skriva en artikel

En artikel är ett övergripande begrepp som avser en kort och självständig framställning av ett specifikt och avgränsat ämne. Artikeln behandlar ett eller några få perspektiv eller problemställningar och har ett tydligt huvudbudskap. Syftet med en artikel är att välja ut och fokusera på en specifik aspekt inom det egna ämnesområdet, snarare än att inkludera all insamlad information från en undersökning. Professionsrelaterade artiklar kan i huvudsak delas in i tre kategorier: vetenskapliga artiklar, förmedlande artiklar och fackartiklar. Vid skrivandet av en artikel är det viktigt att välja en lämplig inriktning och anpassa texten till den aktuella tidskriftens format. Dessutom bör man granska tidigare publicerade artiklar inom ämnet från de senaste åren för att säkerställa att artikeln är aktuell och relevant (Rienecker, Stray Jørgensen & Gandil, 2009, s. 12).

Innan skrivandet av en artikel påbörjas bör författarinstruktionerna hämtas från tidskriftens webbplats och dess riktlinjer följas noggrant. Att skriva ett artikelmanus kräver noggrann planering, struktur, tidsinvestering och personligt engagemang. Likt ett examensarbete genomgår manuset flera utkast som behöver revideras och omarbetas. Ett artikelmanus är betydligt kortare till omfattning, och ofta kan det vara en utmaning att skriva kortfattat och samtidigt få med det väsentliga. Ett artikelmanus följer principen för

IMRaD (introduktion, metod, resultat och diskussion). Det består vanligen av två delar, en teoretisk och en empirisk från metoden och framåt (Henricson, 2023, s.549).

4.2.1 Fackartikel

Syftet med utvecklingsarbetet är att sprida information främst till personal inom hälso- och sjukvården, men även till studerande. För att effektivt förmedla denna information valdes en fackartikel som det mest lämpliga formatet. Enligt Rienecker, Stray Jørgensen och Gandil (2009, s. 82–84) når en fackartikel generellt en bredare publik jämfört med en vetenskaplig artikel. Läsargruppen kan inkludera yrkesverksamma, studerande och även personer som läser av intresse. En fackartikels huvudsakliga syfte är att sprida fackkunskap och relevanta förhållningssätt till en bred, men framför allt professionell, läsekrets. Dess mål kan variera, exempelvis att undervisa, förklara, delta i en debatt, påverka yrkesmässiga uppfattningar och handlingar, eller erbjuda praktisk kunskap och vägledning.

En fackartikel är en form av populärvetenskaplig artikel vars syfte är att föra ut vetenskaplig kunskap till en bredare allmänhet. Kravet på en sådan text är att den är både läsbar och läsvärd. Att den är läsbar innebär att språket är klart och korrekt, samt att texten hänger ihop och är tydligt indelad. Att den är läsvärd innebär att den innehåller intressant information, är informationstät – texten är koncentrerad – och vara kreativ med en personlig röst. Vidare skall texten vara adekvat vilket innebär att den motsvarar förväntningarna i sitt sammanhang och knyter an till diskussionen inom ämnesområdet (Hellspong & Santesson, 2023, s. 69, 147–151).

Grunden för en fackartikel bygger oftast på någon form av studie. Den bör betona problembeskrivning, empiri och tillämpningsperspektiv, det vill säga konkreta resultat och insikter som kan vara användbara för yrkesverksamma inom området. Teori och metod är av mindre betydelse i en fackartikel och kan därför sammanfattas kort eller presenteras i en faktaruta, då läsarna främst är intresserade av resultaten och deras tillämpning. Kärnan i en fackartikel utgörs av åsikter, argument samt praktisk och professionell relevans (Rienecker, Stray Jørgensen & Gandil, 2009, s. 88–90).

Läsare av fackartiklar kan vara yrkesverksamma, studerande eller personer som läser av eget intresse. För att säkerställa att artikeln är begriplig för målgruppen kan det vara värdefullt att låta någon inom målgruppen läsa ett utkast innan den skickas till redaktionen.

Eftersom skribenten ofta är djupt insatt i ämnet finns en risk att texten blir för avancerad. Författaren av en fackartikel kan agera i flera roller: forskare, utredare eller medborgare. En viktig del av förberedelserna är att undersöka tidigare publicerade artiklar, deras perspektiv och de frågor som fortfarande kan utvecklas. Det är också viktigt att förstå ämnets användbarhet och relevans för målgruppen (Rienecker, Stray Jørgensen & Gandil, 2009, s. 81–83).

4.2.2 Val av tidskrift

Att välja tidskrift utifrån examensarbetets kvalitet och innehåll är ett av de första stegen i publiceringsprocessen. Man kan antingen välja en tidskrift som fokuserar på ämnet för arbete eller en mer allmän tidskrift inom huvudområdet. Oberoende om man väljer en vetenskaplig eller populärvetenskaplig tidskrift skall man läsa och granska artiklar i de tidskrifter där arbetet möjligen kan publiceras. Frågor som kan ställas är bland annat: *"Vem är läsaren som kan vara intresserad av att ta del av resultatet? Vad kan de vara intresserade av att läsa? Hur skall texten presenteras för att vara intressant?"* (Henricson, 2023, s. 548). Det är också viktigt att förstå vilka typer av studier som publiceras i tidskriften samt dess riktlinjer för maximalt antal ord, struktur, språk och referenshantering.

Innan skrivandet analyseras den tidskrift där artikeln ska publiceras. Detta innebär att undersöka tidigare publicerade artiklar inom ämnet, identifiera vilka perspektiv som redan behandlats samt vilka frågor som fortfarande är öppna för diskussion. Anledningen till att fackartiklar skrivs är ofta att skribenten vill bidra med ny kunskap som kan vara användbar för yrkesutövare, antingen genom att utvecklas professionellt eller bredda deras förståelse för ämnet. I vissa fall kan syftet även vara att positionera sig i en aktuell debatt (Rienecker, Stray Jørgensen & Gandil, 2009, s. 80–84).

För att effektivt nå den valda målgruppen bedömdes tidskriften "Vård i fokus", utgiven av Finlands sjuksköterskeförening, vara ett lämpligt forum. Föreningens syfte är att stärka yrkeskompetensen och färdigheterna hos sjukskötare, barnmorskor, hälsovårdare och akutvårdare. Den första utgåvan av *Vård i fokus* publicerades hösten 1984. Tidskriften syftar till att stödja föreningens medlemmar och deras professionella utveckling. Tidskriften utkommer tre gånger per år och finns tillgänglig både i tryckt format, kostnadsfritt på föreningens webbplats samt som en app-version. Innehållet består av aktuella artiklar från vårdsektorn, samt både kliniska och vårdvetenskapliga texter. Genom

dessa artiklar strävar föreningen efter att stärka vårdpersonalens yrkesidentitet och främja kunskap (Sjuksköterskeföreningen i Finland rf, u.å.).

Det fanns inga skribentinstruktioner på tidskriftens hemsida. I stället uppmanades man att mejla tidskriften för information, vilket jag gjorde. I svaret framgick att de gärna tar emot en artikel om ämnet och att deras skrivregler är ganska enkla. Skribenten ges rätt fria händer, men det finns några saker att beakta. Texten bör skrivas och skickas i Word-format. Längden ska helst inte vara mer än 4–6 A4-sidor, men de kan förkorta vid behov. Fokuset ska vara på resultatet, eftersom metoden inte är så viktig för deras läsare. Källhänvisningarna ska vara i Vancouver-referenssystemet. Detta innebär att referenserna anges med en siffra inom parentes i texten, numreras löpande och listas i källförteckningen i den ordning de förekommer i texten. Om artikeln innehåller bilder, foton eller figurer, bör dessa skickas som separata filer och inte inbakade i texten.

4.3 Skrivprocessen

Det första man måste beakta är syftet med artikeln, eller vad man vill åstadkomma. Skrivandet har alltid som mål att påverka läsaren på något sätt. Ett vanligt syfte är att överföra information, men för att detta ska fungera måste budskapet vara läsbart och begripligt. Ett annat syfte kan vara att få läsaren att ändra uppfattning. För att texten ska fungera och engagera måste man ta hänsyn till de krav som syftet ställer på texten och analysera mottagaren eller målgruppen. Både mottagarnas kunskaper i ämnet och deras språkförmåga måste beaktas, eftersom detta har stor betydelse för textens språkliga utformning. En annan viktig aspekt är att skapa motivation eller intresse för att läsa artikeln (Strömqvist, 2014, s. 48–49).

En fackartikel bygger på att författaren utgår från någon form av studie, ofta kopplad till hens utbildning eller yrkesverksamhet. Jämfört med en vetenskaplig artikel betonas delvis andra aspekter, och området är betydligt mer varierat. Artikeln för detta utvecklingsarbete riktar sig främst till yrkesverksamma hälsovårdare, barnmorskor, sjukskötare samt vårdstuderande. Men *Vård i fokus* finns online vilket innebär att vem som helst kan läsa den. I en fackartikel bör man undvika komplicerad terminologi. Språket ska vara förståeligt och lättillgängligt för en bred publik. Komplexa fackbegrepp bör förklaras och göras förståeliga genom att ge exempel och konkretisera dem (jmf. Rienecker, Stray Jørgensen

och Gandil, 2009, s.88–99). En bra disposition är A och O för att lyckas nå läsare med en populärvetenskaplig- eller fackartikel. Börjar man för långt från frågeställningen kan läsaren tappa intresse, i stället skall man gå "*rakt på sak*". Undvik att ägna för mycket utrymme åt grundläggande förklaringar. Genom att komprimera inledningen kan man frigöra mer utrymme för studien och dess resultat. Det är avgörande att betona problemets betydelse (Zelano, 2022, s. 44–45).

Då *Vård i fokus* inte har specifika skrivregler för en artikels struktur har skribenten hämtat inspiration från tidigare fackartiklar. Artikeln strukturerades enligt: Introduktion inklusive syfte; Underrubriker utifrån syftet; och Sammanfattning.

En fackartikel är ofta relativt kort, vilket gör det viktigt att fokusera på det väsentliga för läsare som kanske inte är insatta i ämnet. Det är viktigt att ägna tid och kraft åt att få till den första meningen i artikeln, för att fånga läsarnas intresse (Henricson, 2024, s.549). En tydlig introduktion till ämnet bör finnas, medan de belägg och referenser som stödjer argumenten kan tonas ner. Introduktionen ger ramarna för artikeln. Introduktionens syfte är inte att visa skribentens kunskap om ämnet, utan att förklara varför den rapporterade studien är relevant och intressant. Eftersom *Vård i fokus* vänder sig till en målgrupp med förväntad kunskap inom området, krävs endast en kortfattad bakgrund till ämnet. Man kan gärna börja med problembeskrivningen, vad du studerar och varför läsarna skall bry sig, istället för att lägga det sist i introduktionen, läsarna vill ofta direkt veta varför de skall läsa vidare (Zelano, 2022, s. 51–53).

Rienecker, Stray Jørgensen och Gandil (2009, s. 89–92) framhåller även att problemformuleringen, syftet och empirin i en fackartikel bör lyftas fram och presenteras mer noggrant än i en vetenskaplig artikel. Praktiska och konkreta konsekvenser betonas i högre grad. Teorin och metoden kan nämnas, men har inte samma centrala betydelse för artikeln. Metoden kan kortfattat presenteras i någon mening eller en faktaruta. Läsaren är oftast mer intresserad av själva resultatet än av hur det har tagits fram. För den som vill fördjupa sig i ämnet eller metoden hänvisas till originalstudien, som bör anges i artikelns litteraturlista.

"*Diskussionen är artikelns mest intressanta del*" (Zelano, 2022, s. 73), där resultaten sätts i sitt sammanhang och orsakerna till utfallet utreds. En väl genomarbetad diskussion lyfter hela artikeln. Diskussionen ska innehålla följande delar, vanligtvis i denna ordning:

huvudfynd; andra intressanta fynd; jämförelse med befintlig litteratur; studiens svagheter och styrkor; tolkning, nya frågor och framtida forskning; samt slutsats.

4.4 Etiska överväganden

Examensarbetet, som detta utvecklingsarbete bygger på, har följt de etiska riktlinjerna för forskning och god vetenskaplig praxis, såsom de föreskrivs av bland annat Forskningsetiska delegationen (TENK, 2024). Detta säkerställs genom noggrannhet i både informationssökning och genomförandet av alla delar av processen och arbetet. Deltagarna i studien informerades om studiens upplägg och syfte, frivilligheten i deltagandet samt att allt material behandlas konfidentiellt. För denna studie krävdes inget etiskt tillstånd.

5 Resultat

Analysen resulterade i tre huvudkategorier med tillhörande underkategorier (se Figur 1). Dessa beskrivs både genom en allmän text och med stöd av citat i Glasberg (2024).



Figur 1. Kategorier och underkategorier utifrån analysen av intervjuerna

6 Diskussion

Syfte med utvecklingsarbetet är att väcka intresse, sprida kunskap och öka medvetenheten om menstruationscykelns och hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestationer. För att nå en bred och varierad målgrupp presenteras ämnet genom att utveckla en fackartikel till tidskriften *Vård i fokus*, som är riktad till främst sjukskötare, barnmorskor och hälsovårdare, men även studerande inom dessa yrken. Artiklar fyller en viktig funktion i att sprida kunskap inom yrkesområden och skapa diskussion bland experter. De fungerar som en brygga mellan teori och praktik, där både forskningsresultat och yrkeserfarenheter får ta plats. Artiklar spelar en avgörande roll för vårdpersonal genom att sprida ny kunskap, belysa aktuella utmaningar och bidra till yrkesutveckling (Henricson, 2023, s. 547). Menstruationscykelns och hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestationer har fått begränsad uppmärksamhet inom idrottsvärlden och bland tränare. Samtidigt visar forskningen varierande och ibland otydliga resultat, vilket gör ämnet både relevant och angeläget för en fackartikel. Genom att lyfta fram detta område kan artikeln bidra till ökad medvetenhet och kanske även väcka debatt. Hälso- och sjukvården utvecklas ständigt med nya forskningsrön, riktlinjer och arbetsmetoder, vilket gör det avgörande att personalen har tillgång till aktuell och evidensbaserad information. Detta är också en central utgångspunkt för fackartikeln i detta utvecklingsarbete. Eftersom fackartiklar fungerar som en brygga mellan forskning och praktisk vård, spelar de en viktig roll för fortbildning och professionell utveckling.

Fackartiklar publiceras i facktidskrifter, vilka riktar sig till en specifik yrkesgrupp och ofta till en bred läsargrupp. Syftet med fackartiklar är att förmedla ämnesspecifik kunskap och perspektiv till en bredare, främst professionell, målgrupp. Vilket innebär att det krävs mer än en ren presentation av en studie eller forskning och dess resultat – en fackartikel bör också förklara tillämpningen av resultaten och sätta dem i ett relevant sammanhang. Detta är särskilt viktigt eftersom läsarna kan ha olika nivåer av bakgrundkunskap. Den blandade läsarkretsen och strukturen ställer höga krav på skribenterna, en fackartikel måste vara både informativ och engagerande, där fakta och argument vävs samman på ett sätt som gör innehållet relevant och användbart för läsaren (Rienecker, Stray Jørgensen & Gandil, 2009, s. 80–83).

Artikeln är skriven med en tydlig struktur, noggrann källhänvisning och ett klart syfte. Med fokus att bidra med värdefull kunskap och vara relevant för yrkesverksamma och studerande inom vården. Rienecker, Stray Jørgensen och Gandil (2009, s. 80–81) påpekar att bara redovisa nya resultat räcker inte, det avgörande är att tydligt förklara deras betydelse och användning. Man bör även undvika att fackartikeln blir för teoretisk, där man glömmer att förklara det vill säga "*refererar för mycket och förhåller sig för lite*" (s.81). I arbetet med artikeln till *Vård i fokus* gjordes ett försök att kombinera fakta och analys med argumentation, i syfte att skapa en balans mellan saklig information, professionella insikter och praktiska funderingar. Genom att tidigt lyfta fram problemet och syftet på ett konkret sätt försöker texten även fånga läsarnas intresse direkt.

Som utgångspunkt för den kritiska granskningen av artikelns kvalitet användes de kvalitetskriterier för fackartiklar som Rienecker, Stray Jørgensen & Gandil (2009, s. 85–88) beskriver. För det första en tydlig poäng och syfte som framgår både i inledningen och diskussionen. För det andra en avvägning mellan att redovisa fakta och argumentation. Detta gjordes genom att enbart fokusera på fakta som direkt knyter till problemet, samt inkludera både fakta och argument som visar på komplexiteten i problemet och variationen slutsatser. Noggranna källhänvisningar hjälper läsaren att skilja mellan faktabaserad text och egna reflektioner. Fokuset ligger på slutsatser av resultaten snarare än en genomgång av litteraturen och studiens metodik. Det tredje kriteriet lyfter fram vikten av att medvetet välja en struktur, utifrån vilken sorts artikel det är (undersökande, debatt, diskuterande etc.). I detta fall följer artikeln en logisk basstruktur som börjar med en inledning för att fånga läsarens intresse och ge en översikt av problemet, men även en kort introduktion till ämnesområdet. Resultatet beskrivs med underrubriker som gör texten mer lättläst. Artikeln avslutas med en sammanfattning som beskriver slutsatserna och implikationer. Val av ord och argumentation har anpassats efter målgruppen.

Det fjärde och sista kvalitetskriteriet (Rienecker, Stray Jørgensen & Gandil, 2009, s. 85–88) betonar att artikeln skall vara relevant för professionen. Vilket har varit huvudfokus i skrivandet av artikeln. En facktidsskrift riktad till barnmorskor eller hälsovårdare skulle möjligen vara att föredra. Alternativt skulle en tidskrift som når ut till kvinnliga idrottare vara lämplig, om en sådan finns. En annan möjlighet är att använda en hemsida, till exempel SFI.fi, för att sprida informationen. Jag kommer även att sända länken till min artikel till svenska idrottsföreningar och idrottsgymnasier. Eftersom *Vård i fokus* tidigare har varit

positiv till att publicera fackartiklar baserade på examensarbeten och är en finlandssvensk tidskrift, valdes den. För att säkerställa att artikeln är anpassad till målgruppen och dess nivå, kan representanter från den nya målgruppen läsa ett utkast. En sjukskötare som inte är insatt i ämnet, läste och kommenterade artikeln för dess fackmässiga intresse för professionella, läsarvänlighet och innehåll. Vidare kommer den att granskas av redaktionen vid *Vård i fokus*.

Det svåraste var att hålla sig inom den ordbegränsning som tidskriften angav, vad ta bort av allt det intressanta som jag ville ha med. Men målet var att väcka läsarnas intresse, så att den som vill själv kan fördjupa sig vidare i ämnet, exempelvis genom examensarbetet som angavs som källa i artikeln. Eftersom artikeln huvudsakligen är avsedd för professionella inom vård, förutsätts läsaren redan ha grundläggande kunskaper. Därför inkluderas inte beskrivningar av menstruationscykeln, fysiska förändringar och psykisk påverkan vid menstruation, samt hormonella preventivmedel och deras hälsofördelar och biverkningar. Vilket gjorde att inledningen kunde hållas ganska kort och med ett tydligt fokus på problemet och syftet, nämligen om och hur menstruationscykeln och hormonella preventivmedel påverkar idrottare. Men texten får inte heller blir för ytlig och platt som en journalistisktext. Vad gäller språket undveks långa meningar, och val av ord och begrepp övervägdes noga. (jmf. Rienecker, Stray Jørgensen & Gandil, 2009, s. 99). Zelano (2022, s. 73) framhåller att diskussionen är den mest intressanta delen av en artikel. I sammanfattningen fanns tyvärr inte utrymme att utveckla detta, men det är kanske en viktigare del i en vetenskaplig artikel än i en fackartikel, som redan har fokus på att förmedla information, skapa insikter och väcka diskussion.

Syftet med fackartiklar är att sprida specialistkunskap och förhållningssätt inom ämnet till en bredare, främst professionell, läsekrets, vilket denna artikel förhoppningsvis gör. Ingen fackartikel som berör detta ämne har hittats i någon finländsk tidskrift för professionella inom vården. En fackartikel bör även framhäva praktiska och användbara aspekter som läsaren kan tillämpa i sitt yrkesliv. Det är viktigt att artikeln erbjuder konkreta råd, verktyg eller insikter som kan förbättra läsarens arbete eller förståelse inom ämnet, vilket förhoppningsvis har uppnåtts i artikeln. I en tid där hälso- och sjukvården ständigt förändras är tillgången till relevant och aktuell kunskap avgörande för att kunna bidra till upprätthållandet av hälsa och ge bästa möjliga vård.

Målet med artikeln för utvecklingsarbetet var att erbjuda praktisk nytta för vårdpersonal och vårdstuderande, samtidigt som den skulle vara tydlig, lättförståelig och engagerande. Fokus låg på att hålla innehållet konkret, rakt på sak och undvika onödigt långrandiga resonemang. Huruvida detta mål uppnåtts får dock slutligen avgöras av läsarna själva.

7 Litteraturförteckning

Brown, N., Knight, C. & Forrest, L. (2020). Elite female athletes' experiences and perceptions of the menstrual cycle on training and sport performance. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(1), 52–69.

Carmichael, M., Thomson, R., Moran, L. & Wycherley, T. (2021). The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1667-.

Coutinho, F., Rebelo-Marquesb, A., Andradee, R., Espregueira-Mendese, J., Bombasa, T. & Mouraa, P. (2021). Menstrual pattern and contraceptive choices of Portuguese athletes. *The European journal of contraception & reproductive health care*, 26(3), 240–245.

Ekenros, L., von Rosen, P., Solli, GS., Sandbakk, Ø., Holmberg, H-C., Hirschberg, AL. & Fridén, C. (2022). Perceived impact of the menstrual cycle and hormonal contraceptives on physical exercise and performance in 1,086 athletes from 57 sports. *Frontiers in Physiology*, 13.
Hämtat 6.4.2025 från
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9468598/pdf/fphys-13-954760.pdf>

Elliott-Sale, K., McNulty, K., Ansdell, P., Goodall, S., Hicks, K., Thomas, K., Swinton, P. & Dolan, E. (2020). The Effects of Oral Contraceptives on Exercise Performance in Women: A Systematic Review and Meta-analysis. *Sports Medicine*, 50, 1785–1812.

Engseth, TP., Andersson, EP., Solli, GS., Morseth, B., Thomassen, TO., Noordhof, DA., Sandbakk, Ø. & Welde, B. (2022). Prevalence and Self-Perceived Experiences with the Use of Hormonal Contraceptives Among Competitive Female Cross-Country Skiers and Biathletes in Norway: The FENDURA Project. *Frontiers in Sports Active Living*, 4, 873222.
Hämtat 6.4.2025 från
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9047044/pdf/fspor-04-873222.pdf>

Finska Läkarföreningen Duodecim (2025). Raskauden ehkäisy. Käypä hoito -suositus. Hämtat 30.1.2025 från <https://www.kaypahoito.fi/hoi50104>

Fridén, C., Ekenros, L. & von Rosen, P. (2022). Hur påverkar kvinnliga hormoner fysisk prestation och träning? *Fysioterapi*, 2, 30–37.

Glasberg, M. (2024). "Menstruationscykelns och hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestationer – En kvalitativ intervjustudie bland kvinnliga idrottare". Yrkeshögskolan Novia.
Hämtat 29.1. 2025 från
https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/864718/Glasberg_Madeleine.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Hellspong, L. & Santesson, S. (2023). Skriva med egen röst – råd för uppsatsskrivande studenter. Lund: Studentlitteratur.

Henricson, M. (red.) (2023). *Vetenskaplig teori och metod - från idé till examination inom omvårdnad*. Lund: Studentlitteratur.

Höök, M., Bergström, M., Sæther, SA. & McGawley, K. (2021). "Do Elite Sport First, Get Your Period Back Later." Are Barriers to Communication Hindering Female Athletes? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(22), 12075.

Keil, V., Adam, M. E. K., & Neely, K. C. (2024). "Everyone was sort of just like 'ew'": Adolescent athletes' experiences of menstruation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 36(3), 463–483.

Lindén Hirschberg, A. (2022). Challenging Aspects of Research on the Influence of the Menstrual Cycle and Oral Contraceptives on Physical Performance. *Sports Medicine*, 52(7), 1453–1456.

MacMillan, C., Olivier, B., Viljoen, C., van Rensburg, D. C. J., & Sewry, N. (2024). The Association Between Menstrual Cycle Phase, Menstrual Irregularities, Contraceptive Use and Musculoskeletal Injury Among Female Athletes: A Scoping Review. *Sports Medicine*, 54(10), 2515–2530.

Martin, D., Sale, C., Cooper, S.B. & Elliott-Sale, K.J. (2018). Period Prevalence and Perceived Side Effects of Hormonal Contraceptive Use and the Menstrual Cycle in Elite Athletes. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 13(7), 926-932.

Meignié, A., Duclos, M., Carling, C., Orhant, E., Provost, P, Toussaint, J-F. & Antero, J. (2021). The Effects of Menstrual Cycle Phase on Elite Athlete Performance: A Critical and Systematic Review. *Frontiers in Physiology*, 12. Hämtad 6.4.2025 från <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34093223/>

Myllyaho, MM., Ihalainen, JK., Hackney, AC., Valtonen, M., Nummela, A., Vaara, E., Häkkinen, K., Kyröläinen, H. & Taipale, RS. (2021). Hormonal Contraceptive Use Does Not Affect Strength, Endurance, or Body Composition Adaptations to Combined Strength and Endurance Training in Women. *Journal of Strength Cond Research*, 35(2), 449–457.

Nylén, A. (2020). P-piller inget hinder för bra idrottsprestationer. *Idrottsforskning.se*. Hämtat 6.4.2025 från <https://www.idrottsforskning.se/p-piller-inget-hinder-for-bra-idrottsprestationer/>

Oxfeldt, M., Dalgaard, LB., Jørgensen, A. & Hansen, M. (2020). Hormonal Contraceptive Use, Menstrual Dysfunctions, and Self-Reported Side Effects in Elite Athletes in Denmark. *International Journal of Sports Physiology & Performance*, 15(10), 1377–1384.

Rienecker, L., Stray Jørgensen, P., Gandil, M., (2009). *Skriv en artikel: Om vetenskapliga artiklar, fackartiklar och förmedlande artiklar*. Malmö: Liber.

Ryall, S., Ohrling, H., Stellingwerff, T., Black, S., Reilly, K., & Thornton, J. S. (2024). Contraception Choice for Female Endurance Athletes: What's Sport Got to Do With It? A Cross-Sectional Survey. *Sports Medicine*, 54(12), 3181–3197.

Sjuksköterskeföreningen i Finland rf. (u.å.). Vård i fokus. Hämtat 29.1.2025 från <https://www.sffi.fi/allmant-ward-i-fokus/>

Strömqvist, S. (2014). *Skrivboken – skrivprocess, skrivråd och skrivstrategier*. Malmö: Gleerups.

TENK (2024). God vetenskaplig praxis (GVP). Forskningsetiska delegationen (TENK). Hämtat 24.3.2025 från <https://tenk.fi/sv/god-vetenskaplig-praxis-gvp>

van den Berg, C. A., & Doyle-Baker, P. K. (2025). Are we asking the right questions? Female athletes' perspectives on the menstrual cycle in sport. *Psychology of Sport & Exercise*, 76. Hämtad 10.4.2025 från <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S146902922400178X?via%3Dihub>

Wikström-Frisén, L. (2016). *Training and hormones in physically active women with and without oral contraceptive use*. Department of Community Medicine and Rehabilitation Sports Medicine Unit, [Doktorsavhandling] Umeå University.

Zelano, J. (2022). *Att skriva akademiskt – inom vård och medicin*. Lund: Studentlitteratur.

Titel: Påverkar menstruationscykeln och hormonella preventivmedel idrottsprestationer?

Författare: Madeleine Glasberg, Hälsovårdarstuderande och Marie Hjortell, Utbildningsledare för utbildningen till hälsovårdare, Yrkeshögskolan Novia, Vasa.

Introduktion

Kvinnliga idrottare har länge lyft fram att menstruationscykeln och hormonella preventivmedel påverkar deras prestationer, men deras upplevelser har ofta ifrågasatts eller avfärdats som överdrivna eller bortförklaringar till sämre resultat. Det väckte stor uppmärksamhet internationellt när skidåkaren Johanna Hagström i en intervju berättade att hon fått mens strax före sprintfinalen i VM 2023, och inte fick tag i något mensskydd, något som påverkade hennes möjligheter i finalen. Det är problematiskt att det fortfarande råder förundran och även tystnad kring detta ämne. Denna artikel är baserad på examensarbetet *"Menstruationscykelns och hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestationer – En kvalitativ intervjustudie bland kvinnliga idrottare"* (1). Syftet med studien var att beskriva kvinnliga idrottares erfarenheter och upplevelser av hur menstruationscykeln och hormonella preventivmedel påverkar deras idrottsprestationer, samt vilket stöd de upplever att de fått i relation till detta. Intervjuer genomfördes med fyra aktiva och tidigare elitidrottare. Även om denna studie fokuserar på elitidrottare, är det viktigt att lyfta fram att 54 % av finska barn och ungdomar i årskurs 5 till 9 är aktiva inom idrott och medlemmar i en idrottsförening – däribland många flickor och unga kvinnor som ställs eller kommer att ställas inför liknande frågor och utmaningar. Det hjälper inte att de får höra *"Do elite sport first, get your period back later."* (2). En ny informationssökning genomfördes även 2025 som resulterade i 4 vetenskapliga artiklar och en uppdaterad rekommendation

Forskningen om hur menstruationscykeln och hormonella preventivmedel påverkar kvinnliga idrottares prestationer ger inga entydiga svar. Vissa studier visar negativ påverkan, medan andra inte finner någon fysisk eller fysiologisk effekt. Det finns relativt starka bevis för att olika faser i menstruationscykeln påverkar upplevelsen av prestation, men när det gäller påverkan på objektiva fysiska funktioner är resultaten inte enhetliga (3). Nylén (4) menar att hormonella preventivmedel generellt inte påverkar kvinnliga idrottare negativt, och att oron för viktuppgång och försämrad prestation är överdriven. Istället kan preventivmedel ha positiva effekter för kvinnor med hormonella obalanser. Men även om den fysiska påverkan är oklar, kan den psykiska påverkan vara betydande.

En översiktsstudie visar att många kvinnor upplever sämre idrottsprestationer under tidig follikulär fas och sen lutealfas, även om objektiva tester (t.ex. styrka, uthållighet) inte visar en tydlig påverkan. Slutsatsen är dock att både upplevda och fysiska faktorer spelar in (3). En annan systematisk översikt antyder ett samband mellan menstruationscykelns faser och faktorer som uthållighet, styrka, ligamenthållfasthet, samt förmåga att fatta beslut och tävlingsinstinkt (5).

En svensk-norsk studie med 1086 kvinnliga idrottare visade att 74 % upplevde dysmenorré och 78 % premenstruella symtom som påverkade deras fysiska och mentala förmåga. Trots detta tog bara

18 % hänsyn till detta i sin träningsplanering (6). Ämnet är svårt att diskutera med tränare, som i många fall är män. Höök m.fl. (2) fann att bristande kunskap, dåliga relationer och brist på forum för dialog är vanliga hinder för öppen kommunikation om menstruationscykelns påverkan på idrottsprestationer.

Forskning kring hormonella preventivmedels påverkan på kvinnors idrottsprestation visar även den motstridiga resultat. Coutinhoa m.fl. (7) fann att endast 16 % av 256 idrottare upplevde påverkan av preventivmedel, medan 85 % noterade variation i prestation under menstruationscykeln. Användare av hormonella preventivmedel rapporterade mindre blodförlust och menssmärta, samt något lägre BMI – i kontrast till annan forskning där högre BMI ses hos användare. En systematisk översikt (8) visade endast svag påverkan av p-piller på fysisk prestation. Vissa studier tyder på förändrad muskel- och ligamentstruktur, ökad vikt och försämrad syreupptagning.

Testosteronnivåerna, som är viktiga för muskelutveckling och kroppssammansättning, minskar vid användning av hormonella preventivmedel. Vissa forskare menar att östrogenets effekter på muskler, senor och ligament kan bidra till den ökade skaderisken bland kvinnliga idrottare (9; 10). I Ekenros m.fl. (5) studie bland 1086 norska och svenska idrottare använde 63 % hormonella preventivmedel 40 % rapporterade biverkningar främst under perioden med placebo tabletter. I en finsk studie (11) sågs ingen påverkan på styrka, uthållighet eller kroppssammansättning.

Preventivmedel används ofta för att skjuta upp menssen inför tävlingar, särskilt vid svåra menssymtom. I en norsk studie bland skidåkare (12) uppgav 75 % av dem som använde kombinerade p-piller och 51 % av dem som använde gestagen att orsaken var "icke-preventiv". Martin m.fl. (13) fann att gestagenanvändare rapporterade fler biverkningar än användare av kombinerade preparat. De flesta använde preventivmedel för att kunna styra menstruationen. Bland dem som inte använde hormonella preventivmedel upplevde 77 % negativa effekter av menssen – främst under de första dagarna av menssen. En studie från Danmark (14) visade att 60 % av preventivmedelsanvändare aktivt manipulerade sin menstruation under tävlingssäsong. Menstruationsrubbingar var vanliga, särskilt bland uthållighetsidrottare, och 13 % av deltagarna uppgav att menstruationsrelaterade symtom hindrade dem från att träna.

Idrottare i åldern 16–18 år intervjuades (15) om sina erfarenheter av menstruation inom idrotten och beskrev en rad utmaningar kopplade till sin menstruationscykel. De upplevde både fysiska och känslomässiga symptom som påverkade deras prestationer. De beskrev även otillräckligt stöd, främst på grund av stigma och brist på kunskap. Kommunikationen med tränare försvårades av faktorer som tränarens kön och ålder. Deltagarna efterlyste mer utbildning, både för idrottare, exempelvis kring smärthantering, och för tränare samt en ökad öppenhet kring ämnet. En intervjustudie (16) med kvinnliga kanadensiska idrottare betonar behovet av strategier för symtomhantering och mer forskning om träningsperiodisering kopplat till menstruationscykeln. Bristande kunskap om hormonella preventivmedels påverkan påpekades, liksom vikten av stöd och öppen kommunikation. Idrottarna lyfte även fram vikten av att ta hänsyn till individuella symtom, använda gruppssamtal för att normalisera ämnet samt utse kvinnliga hälsokontaktpersoner.

Menstruationscykelns påverkan på idrottsprestationer

Resultaten (se bild 1) i studien (1) med 4 deltagare tyder på att menstruationscykeln eller specifikt menstruationen har en tydlig och betydande fysisk inverkan på idrottsprestationer, särskilt genom ökad trötthet, smärta och minskad energinivå. Deltagarna rapporterar att de känner sig långsammare, mindre alerta och fysiskt svagare, med särskild påverkan på muskelstyrkan. Återhämtningen efter träning eller tävling försämras under menstruationen. Kraftiga menstruationsblödningar kan påverka hemoglobinnivåer negativt, vilket förvärrar trötthet.

Deltagarna upplever ökad nedstämdhet, känslosamhet, nervositet och stress under menstruationsperioden. Humörsvägningar och minskad psykisk stabilitet är vanliga. Vissa deltagare känner sig mest pigga och alerta efter menstruationen fram till ägglossningen. En del är inte medvetna om eller reflekterar över hur de olika faserna i menstruationscykeln påverkar deras prestationer. Under menstruationen tenderar deltagarna att konsumera mer "skräpmat" och öka sitt vätskeintag. Det finns en möjlig ökad risk för skador under menstruationsperioden. Deltagarna rekommenderar att lyssna på kroppens signaler och vila när det behövs. Menstruationen påverkar både den fysiska, psykiska och emotionella aspekten av idrottsprestationer, med individuella variationer i hur detta upplevs. Det är viktigt att förstå och hantera dessa utmaningar för att kunna prestera effektivt.

"Man är ju tröttare och orkar inte lika mycket, men ändå gör man ju de där träningarna som tar ut en på den där samma nivån som om man inte ska ha mens. Så jag förstår om man blir skadad och det kanske ledde till vissa av mina skador, att jag tränat och tog ut mig som värst fast jag hade mens och var jättetrött."

"Jag vill inte att mens ska komma då jag tävlar och det är just för att jag inte ska behöva vara orolig över något tampongsnöre som syns genom shorts eller att det ska blöda igenom så att jag måste springa och byta tamponger då jag skall tävla. För det är ju en extra stress att behöva ha mens då när man ska tävla, för det är ju redan stressigt som det är."

Erfarenheter av hormonella preventivmedel

Samtliga deltagare i studien har använt eller använder sig av p-piller eller minipiller som hormonella preventivmedel för att kunna påverka sin menstruation. De vill ha kontroll över när de har sin mens, minska menstruationsblödningens omfattning och lindra premenstruella besvär. Många undviker menstruation under tävlingsperioder och använder flera p-pillerkartor i följd. P-piller är förstahandsvalet på grund av dess förmåga att reglera menstruationen, trots viss osäkerhet kring användningen och eventuella negativa effekter på idrottsprestationerna.

"Prioritet alltid har varit att kunna välja när jag har mens och inte har mens. Jag kan pricka in i kalender när jag har tävlingar och träningsläger och med p-piller kunnat välja det."

Deltagarna har upplevt påverkan på sina idrottsprestationer, såsom minskad styrka, ökad trötthet, fler humörsvägningar och ökad känslighet. De beskriver också en känsla av minskade testosteronnivåer, vilket påverkar deras kroppars effektivitet och explosivitet. Användningen av hormonella preventivmedel kan också leda till en stabilisering av humöret och en jämnare prestationsnivå över tid.

"Jag har inte lyft lika mycket vikt på gymmet och jag har inte känt mig lika uthållig då jag har gått på p-piller. Det känns just som att testosteronnivån har sänkts i min kropp och jag orkar inte, jag har som inte samma effektivitet som jag hade förut då jag inte tog p-piller."

"Men det är ju på gott och ont för att sen är man ju helt typ sådär monoton bara... Jag tror typ att jag mår bättre när går på p piller för att annars är det så sjukt typ högt och lågt. Men sen så efter man har gått så många år så blir man ju rädd så där att tänk om jag skulle kunna vara så mycket gladare eller tänk om."

Erfarenheter av stöd

Samtliga deltagare framhåller en brist på information, särskilt risken för skador och eventuella risker med olika preventivmedel. Ingen har fått specifik information kopplad till idrottande kvinnor från vården, endast generella råd om att byta preventivmedel vid behov. De tror att bristen på information beror på att varken tränare eller vårdpersonal vet tillräckligt om ämnet. *"Men jag tror också att det är jättemånga manliga tränare i den här branschen och som tränar unga tjejer och inte har koll på det här."* Kvinnorna önskar föreläsningar från idrottsföreningar och -förbund, samt vid idrottsgymnasier. Vidare att vårdpersonal och nyckelpersoner inom idrottsföreningar utbildas, men även en ökad synlighet om ämnet för att öka medvetenheten och tillgängligheten på information.

Kommunikationen om hur menstruationscykeln och hormonella preventivmedel påverkar idrottsprestationer brister mellan kvinnliga idrottare och deras tränare, som oftast är män. I stället för att tala öppet om sina utmaningar relaterade till PMS eller mensvärk, har kvinnorna känt sig tvungna att använda allmänna ursäkter eller "vita lögnar" som trötthet eller att de känner sig "slitna". Tränarna tar inte hänsyn till menstruationscykeln i träningsplaneringen, och kvinnorna försöker hantera problemen själva. Kvinnorna upplever att detta ämne inte tas på allvar inom vården, som tenderar att nonchalera dess relevans och behandla alla kvinnors behov på samma sätt utan att beakta individuella faktorer. Vid rådgivning om p-piller följer man en standardiserad procedur som inte tar hänsyn till individuella behov.

"Tränarna måste våga prata om det, om de tycker att det är pinsamt för att det är mens så måste de ju se det som en del av deras yrke. Om deras uppgift är att träna någons kropp fysiskt så måste man ta i beaktande alla saker som påverkar kroppen fysiskt. Så jag tycker inte att det ska vara något tabu, utan det är ju liksom en helt naturlig del av livet."

Samtliga kvinnor vittnar om en brist på förståelse från tränare och vårdpersonal när de försöker ta upp frågan, vilket gör att de känner sig oförstådda och hjälplösa i sina upplevelser. De upplever att deras upplevelser inte tas på allvar och att problemet inte ses som relevant. *"Det har varit någonting som man bara har borstats bort att lite så där att, ja det här påverkar men att ja synd att det är nog bara att fortsätta."* Samtidigt inser de att de själva inte alltid tar sina problem seriöst och ibland fortsätter träna tills de når en gräns. Kvinnorna efterlyser mer förståelse från både tränare och vården, men inser också att de själva måste bli bättre på att lyssna på kroppens signaler och ta hänsyn till det.

"Jag minns att jag någon gång ringde till min barnmorska som jag gick till på hälsocentralen och diskutera om det här och sa att jag tror det kan vara på grund av p-pillren att jag har fått sämre tävlingsresultat. Men hon sa att det är typ i princip omöjligt att det kan påverka, att p-pillren kan inte påverka på det sättet."

Kvinnorna får bekräftelse från vänner och träningskompisar att deras upplevelser inte är "inbillade". Att diskutera dessa ämnen med vänner och föräldrar ger stöd. Träningskamrater med liknande erfarenheter har varit avgörande för att hantera egna utmaningar. *"De flesta, om inte alla, av mina närmsta idrottsvänner så har gått på p-piller, och de flesta har nog haft samma upplevelse."* Bekräftelsen från andra kvinnliga idrottare i media eller sociala medier hjälper dem att känna att

deras upplevelser är giltiga. Bekräftelsen innebär att kvinnorna lyssnar på kroppens signaler och tar bättre hand om sig själva, undviker överansträngning och stress, och deltar aktivt i beslut om träning och tävlingar. Trots att de använder p-piller för att undvika menstruation, uppmanar de andra att göra egna efterforskningar och hitta vad som är bäst för dem.

"Lyssna på kroppen och utsätt den inte för så mycket stress. För jag har upplevt att om jag äter ihop kartor så märker jag att jag blir mer stressad eller det känns som att min kropp är mer på något sätt upp i varv. Att jag kan också få en blödning fast man inte ska ha det för att kroppen är bara sådär, att den pallar inte nåmera."

Kvinnorna känner ändå tvivel kring sina upplevelser och hur olika faktorer påverkar varandra, särskilt med olika information från vårdpersonal. De skulle inte rekommendera p-piller till andra kvinnliga idrottare, men är osäkra på hur olika preventivmetoder påverkar olika idrotter och individer. Bristen på information och kommunikation förstärker deras tvivel, vilket förvärras av bristande stöd från tränare och vården. Vårdpersonalen fokuserar på fakta istället för personliga upplevelser. Upplevelser av att det går mycket "upp och ned" påverkar kvinnorna mentalt och de börjar tvivla på sig själva. Trots att de vet att det är viktigt att ta hänsyn till detta, är de osäkra på hur de ska göra det i praktiken. De reflekterar över att de har varit idrottare i många år utan att ha diskuterat eller beaktat detta tillräckligt, och är osäkra på hur det har påverkat deras karriär.

"Jag är ingen läkare, jag kan inte säga att ät inte ihop kartor för att läkare säger att man kan äta ihop hur mycket kartor som helst. Bästa skulle ju vara om man bara kunde liksom vara naturlig. Jag tänker bara, ska du bygga jättemycket muskler och bli jättestark och sen så äter du hela tiden östrogen. Jag vet inte riktigt hur det går ihop faktiskt. Det är ju det jag vet inte, men jag bara tänker. Att det går emot varandra lite."

"...det är många barnmorskor och sånt som, de har väl inte själva idrottat och går väl bara på fakta som finns och anser att det inte påverkar någonting. Men sen måste man ju gå på själva idrottarnas upplevelse också, och det säger ju lite annat än fakta."

Sammanfattning

Svaret på frågan huruvida menstruationscykeln och hormonella preventivmedel påverkar idrottsprestationer är komplext och behövs mer forskning för att kunna dra säkra slutsatser. Åtminstone menstruation tycks påverka kvinnliga idrottares prestation, vilket bör beaktas vid planering av träning och tävling. Individuella variationer är stora, vilket gör det svårt att dra generella slutsatser. Beslut om användning av hormonella preventivmedel bör baseras på individens erfarenheter, upplevelser och mål snarare än på generella riktlinjer. Detta understryker vikten av att individanpassa preventivmedelsanvändning efter varje kvinnas behov.

Många kvinnliga idrottare manipulerar sin menstruation med p-piller, främst för att undvika mens under tävlingssäsong. Kunskapen om att manipulera menstruationen under långa perioder är bristfällig. Att göra det vid enstaka tillfällen är troligen ofarligt, men om det sker regelbundet kan det påverka kroppens naturliga hormonbalans och på sikt innebära risker. Deltagarna i denna studie efterlyser generellt mera information och stöd. Unga kvinnliga idrottare kämpar ofta i tystnad med problem som överträning, ätstörningar och hormonella rubbningar. Samhället har ett ansvar att ta dessa frågor på allvar, skapa öppenhet och erbjuda stöd. Många unga flickor drömmer om en idrottskarriär, men alltför sällan pratas det om de fysiska och psykiska baksidorna. Det krävs mer kunskap och vägledning kring kvinnlig hälsa, särskilt kopplat till energibehov, -intag och menstruation som ett viktigt tecken på balans och att kroppen mår bra. Idrottare behöver stöd att se helheten och att prestation inte bara handlar om träning och tävling, utan också om att "lyssna på kroppen".

Referenser

1. Glasberg M. Menstruationscykelns och hormonella preventivmedels påverkan på idrottsprestationer – En kvalitativ intervjustudie bland kvinnliga idrottare. Examensarbete för hälsovårdarexamen. Yrkeshögskolan Novia: Institutionen för hälsa och välfärd, Vasa; 2024.
2. Höök M, Bergström M, Sæther SA, McGawley K. "Do elite sport first, get your period back later." Are barriers to communication hindering female athletes? *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 2021: 18(22): 12075.
3. Carmichael M, Thomson R, Moran L, Wycherley T. The Impact of Menstrual Cycle Phase on Athletes' Performance: A Narrative Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 2021: 18(4): 1667-1688.
4. Nylén A. P-piller inget hinder för bra idrottsprestationer. *Idrottsforskning.se*; 2020. Hämtad från <https://www.idrottsforskning.se/p-piller-inget-hinder-for-bra-idrottsprestationer/>
5. Meignié A, Duclos M, Carling C, Orhant E, Provost P, Toussaint J-F, Antero J. The effects of menstrual cycle phase on elite athlete performance: A critical and systematic review. *Frontiers in Physiology*; 2021: 12. Hämtad från <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34093223/>
6. Ekenros L, von Rosen P, Solli GS, Sandbakk Ø, Holmberg H-C, Hirschberg AL, Fridén C. Perceived impact of the menstrual cycle and hormonal contraceptives on physical exercise and performance in 1,086 athletes from 57 sports. *Frontiers in Physiology*; 2022: 13. Hämtad från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9468598/pdf/fphys-13-954760.pdf>
7. Coutinho F, Rebelo-Marquesb A, Andradee R, Espregueira-Mendese J, Bombasa T, Mouraa P. Menstrual pattern and contraceptive choices of Portuguese athletes. *The European journal of contraception & reproductive health care*; 2021: 26(3): 240–245.
8. Elliott-Sale K, McNulty K, Ansdell P, Goodall S, Hicks K, Thomas K, Swinton P, Dolan E. The effects of oral contraceptives on exercise performance in women: a systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*; 2020: 50: 1785–1812.
9. Wikström-Frisén L. Training and hormones in physically active women with and without oral contraceptive use. Department of Community Medicine and Rehabilitation Sports Medicine Unit, [Doktorsavhandling] Umeå University; 2016.
10. Fridén C, Ekenros L, von Rosen P. Hur påverkar kvinnliga hormoner fysisk prestation och träning? *Fysioterapi*; 2022: 2: 30–37.
11. Myllyaho MM, Ihalainen JK, Hackney AC, Valtonen M, Nummela A, Vaara E, Häkkinen K, Kyröläinen H, Taipale RS. Hormonal contraceptive use does not affect strength, endurance, or body composition adaptations to combined strength and endurance training in women. *Journal of Strength Cond Research*; 2021: 35(2): 449–457.
12. Engseth TP, Andersson EP, Solli GS, Morseth B, Thomassen TO, Noordhof DA, Sandbakk Ø, Welde B. Prevalence and self-perceived experiences with the use of hormonal contraceptives among competitive female cross-country skiers and biathletes in Norway: The FENDURA project. *Frontiers in Sports Active Living*; 2022: 4: 873222. Hämtad från <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9047044/pdf/fspor-04-873222.pdf>
13. Martin D, Sale C, Cooper SB, Elliott-Sale KJ. Period prevalence and perceived side effects of hormonal contraceptive use and the menstrual cycle in elite athletes. *International Journal of Sports Physiology & Performance*; 2018: 13(7): 926–932.

14. Oxfeldt M, Dalgaard LB, Jørgensen A, Hansen M. Hormonal contraceptive use, menstrual dysfunctions, and self-reported side effects in elite athletes in Denmark. *International Journal of Sports Physiology & Performance*; 2020: 15(10): 1377–1384.
15. Keil V, Adam MEK, Neely K C. “Everyone was sort of just like ‘ew’”: Adolescent athletes’ experiences of menstruation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*; 2024: 36(3): 463–483.
16. van den Berg CA, Doyle-Baker PK. Are we asking the right questions? Female athletes’ perspectives on the menstrual cycle in sport. *Psychology of Sport & Exercise*; 2025: 76.
Hämtad från
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S146902922400178X?via%3Dihub>

Bild sänds i ett skilt dokument.



Bild 1. Kategorier och underkategorier utifrån analysen av intervjuerna.