

KADIN SPORCULARDA ADET DÖNGÜSÜ & PERFORMANS

Bütün kadınlar aynı değildir!

Bu nedenle kadın sporcuların vücutlarını tanımaları, adet döngülerini takip etmeleri ve kendi “bireysel” performans haritalarını oluşturmaları önemlidir.

KADINI ANLAMAK!

“Bir kadın ve bir erkeği nasıl karşılaştıracağımı bilmiyorum. İnsanlar genelde beni bu söylemimle tanıyor. Evet bir kadın ve bir erkeği karşılaştırabilirsiniz ama benim için asıl soru ‘hangi kadın tipini o erkek grubu ile karşılaştıracağım üzerine?’ Çünkü benim araştırma odağım birbirinden farklı kadın tiplerini karşılaştırmak üzerine. Bunu söylediğimde kulağa ilginç geliyor fakat söylemek istediğim farklı yumurtalık (ovarian) hormon profiline sahip kadınlar.

Örneğin; adet döngüsünü ele alalım; normal bir adet döngüsü uzunluğu 21-35 gün arasında herhangi bir yerde olabilir. Bu yüzden kadınlar arasında karşılaştırma yapmak gerçekten zor. Ayrıca sadece farklı kadınlar arasında değil, sadece bir kadın için bile döngülerin süresi arasında farklılık gözlemleyebilirsiniz. Bu nedenle bir ölçüm yapıp o anın fotoğrafını almış olsanız bile bunu her zaman geçerli olacak bir veri olarak kabul edemezsiniz.

Bu bir bakıma kadınlar hakkında neden çok fazla şey bilmediğimizi de açıklıyor. Araştırma alanında geçirdiğim 20 küsur yıldan sonra söylemeliyim ki; adet döngüsünün şu aşaması, performansı şu şekilde etkiler diyebilecek evrensel bir sonuç ortaya çıkarabileceğimizden emin değilim. Bu belkide dünya üzerinde hiç olmadığı kadar “bireysel” bir alan olarak kalacak..”

Professor Dr. Kirsty Elliott-Sale @ Manchester Metropolitan University, England

<https://www.mmu.ac.uk/staff/profile/professor-kirsty-elliott-sale>

ADET DÖNGÜSÜ

Her kadın bir adet döngüsüne sahip değildir!

Adet döngüsü, adet kanamanızın ilk gününden başlayarak, bir sonraki adet döneminizin başlangıcına kadar geçen zamanı ifade eden ve vücudunuzun hamilelik olasılığına hazırlanırken geçirdiği olayları sırası ile tanımlayan bir süreçtir.

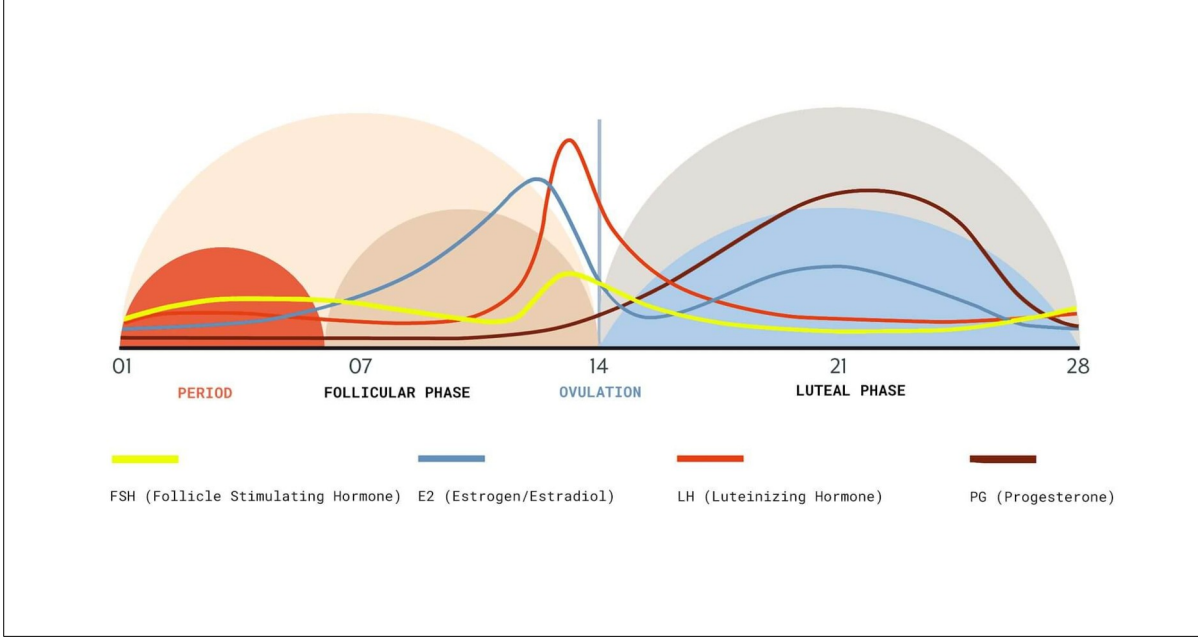
Adet döngüsünün ortalama uzunluğu 28 gündür. Ancak 21 gün ile 35 gün arasında değişebilir ve bu yine de normal olabilir.

Adet döngüsü, 4 evreden oluşur.

1. Adet (Menstrüasyon)
2. Folliküler (Follicular) Faz
3. Yumurtlama (Ovulation)
4. Luteal (Lutheal) Faz

“Hafif semptomlarla atlatılan düzenli bir adet döngüsüne sahip olmak, kadın sağlığı için önemli bir göstergedir. Adet döngüsü; kan basıncı, vücut sıcaklığı, kalp atış hızı ve solunum hızı ile birlikte beş hayati belirtiden biri olarak kabul edilir.”

Amerikan Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanları Koleji (ACOG)



* 28 gün süren tipik bir adet döngüsü ve hormon seviyelerinde yaşanan değişim haritası.

1. Östrojen (Estrogen) – Mavi Çizgi
2. Progesteron (Progesterone) – Kahverengi Çizgi
3. FSH / Folikül Uyarıcı Hormon (Follicle Stimulating Hormone) – Sarı Çizgi
4. LH / Lüteinizan Hormonu (Luteinizing Hormone) – Turuncu Çizgi

Foliküler faz, adet kanamanızın ilk günü ile birlikte başlar ve yumurtlamaya kadar sürer.

Kanamamanın sonlanmasının ardından östrojen seviyesinde bir artış görünür ve bu artış yumurtlamadan 24-48 saat öncesinde zirve noktasına ulaşır.

LH ve FSH’da oluşan dalgalanma yumurtanın folikülden salınmasına neden olur.

Luteal fazın başlaması ile birlikte progesteron seviyesi artmaya başlar. Ardından östrojen’de de ikinci bir zirve noktasına doğru artış görünür. Progesteron seviyesi yüksek ve baskındır.

Hamilelik durumu oluşmazsa östrojen ve progesteron seviyeleri düşmeye başlar ve döngü başa döner.

ADET DÖNGÜSÜ & PERFORMANS

Adet döngüsünün menstürasyon dönemi (1. – 5. gün arası) içerisinde kadınlar genel olarak kanama dışında, mide krampları ve sırt ağrıları gibi semptomlarla da başa çıkmak zorunda kalırlar.

- (Bazı araştırmalar, bu dönemi hafif semptomlarla geçiren kadınların, yüksek yoğunluklu antrenmanlardan fayda sağlayabileceğini gösteriyor.)

Östrojen seviyelerinin yükselmeye başlamasıyla (6. – 12. gün arası) birlikte kendilerini çok daha güçlü ve enerjik hissederler. Antrenman yapmaya istekli ve hazırdırlar.

- (Östrojen artışı kas gücünün artmasına ve vücudun daha hızlı toparlanabilmesine katkıda bulunur, bu dönemde yüksek yoğunluklu antrenmanlar önceliklidir.)

Yumurtlama evresi (13. – 14. gün arası)

- (Motivasyonun en yüksek olduğu, sporcunun kendini en zinde ve iyi hissettiği dönemdir. Yüksek performansın gerektiği antrenmanlar için bugün seçilebilir.)

Progesteron seviyelerinin yükselmeye başlaması ile birlikte (15. – 22. gün arası) kendilerini hantal ve beceriksiz hissetme eğiliminde olabilirler ve yeme isteklerinde bir artış gözlemlenir.

- (Progesteron bu fazda baskındır. Bu durum, iyileşme hızını düşüren ve yüksek yoğunluklarda performansı azaltabilen katabolik bir süreci tetikler. Bu nedenle, bu dönemde düşük yoğunluklu ancak daha uzun süreli aerobik egzersizler tercih edilebilir.)

Progesteron ve östrojen seviyelerinin düşmeye başlaması ile birlikte (23. – 26. gün arası) motivasyon düşüklüğü, asabilik ve sinirlilik hali gibi duygu değişimleri ile birlikte tedirginlik yaşamaya başlayabilirler.

Lutheal fazın sonuna doğru (27. – 28. gün arası) mide problemleri, şişkinlik ve kilo alımı gibi problemler yaşanması olasılığı yüksektir.

- (Progesteron ve östrojen seviyelerinin düşmeye başladığı dönem, eğitim döngüsünde bir iyileşme haftası olarak kullanılabilir. Yoğun semptomlar yaşayan sporcular için ekstra dinlenme günleri tercih edilebilir.)

Adet döngüsü, hormon seviyelerine ve bu seviyelerde yaşanan dalgalanmalara göre bireysel değişiklikler gösterir. Stres, dalgalanmayı etkileyen faktörlerin başında gelir. Döngünün ilk yarısında hissedilen stres yumurtlamada bir gecikmeye neden olabilir. Bu durum bir domino etkisi yaratarak tüm süreci etkiler.

Adet döngüsünü etkileyebilecek faktörler;

1. Stres
2. Beslenme (Diyet)
3. Hamilelik
4. Doğum Kontrol / Hormon İlaçları
5. Spor / Egzersiz
6. Uyku

ÖNEMLİ!!

Kadın sporcuların adet görmemesi / görememesi durumu “normal” değildir!

Bir kadın 3 ay boyunca adet görmemişse ve hamile değilse, bu bir şeylerin ters gittiğinin önemli bir işareti olabilir!

Kadın sporcuların, doğum kontrol hapları (oral kontraseptif) kullanarak adet görmeleri doğru bir hormon sağlığının göstergesi değildir! Adet oluyor olmanız döngünüzün doğal olduğu anlamına gelmez!

UNUTMAYIN!!

Yeterli beslenmenin / ihtiyaç duyulan enerjinin sağlanamadığı durumlarda vücudunuz öncelikle üreme fonksiyonlarınızı askıya alır. Hormon dengeinizde bozulmalar başlar. Kilo vermeye çalışırken, aksine aldığınızı gözlemlemeye başlayabilirsiniz. Bu durumda alarm zilleri çalmalı, hatta profesyonel destek almayı düşünmelisiniz.

Sporda Düşük Enerji Mevcudiyeti (Relative Energy Deficiency in Sport / RED's)

Sporda düşük enerji mevcudiyeti, yoğun sportif aktive dönemleri ile birlikte artan enerji ihtiyacının karşılanamaması durumunda oluşan bir enerji dengesizliği durumudur. Bu dengesizlik bilerek ya da bilmeyerek, yeterince beslenmemekten ya da yeme bozukluklarından kaynaklanabilir.

Uzun süreli düşük enerji mevcudiyeti durumu yaşayan sporcularda, yorgunluk, adet döngüsünde bozulma / adet olamama, ruh sağlığı sorunları ile birlikte kas ve kemik yaralanmalarında artış gözlemlenir. Özellikle, zayıf olmanın / düşük kilonun önemli olduğu dayanıklılık sporu branşlarında risk daha yüksektir.

Tedavi edilmediği takdirde neler yaşanabilir?

- 1. Üreme Sağlığında Bozulma**
Kadınlarda adet düzensizliği / adet olamama
- 2. Kemik Sağlığında Bozulma**
Stres kırıkları ve osteoporoz riskinin artması
- 3. Bağışıklıkta Bozulma**
Daha fazla enfeksiyon ve soğuk algınlığı riski
- 4. Metabolizma Sağlığında Bozulma**
Gıdanın enerjiye dönüştürülmesinde yavaşlama / kilo alımı
- 5. Kardiyovasküler (Kalp) Sağlıkta Bozulma**
Düşük kalp atış hızı ve baş dönmesi ile birlikte uzun dönemli kalp hasarı
- 6. Psikolojik Sağlıkta Bozulma**
Ruh hali değişimleri, depresyon ve kaygı

YAŞ GRUBU SPORCULARI & PERIMENOPOZ

Perimenopoz bir kadının menopoz'a geçiş yaptığı, adet döngüsünde düzensizliğin (bir kaç ay adet olamama, bir kaç hafta sürebilen adet dönemleri vb..) yaşandığı dönem olarak tanımlanabilir.

Kadınlarda perimenopoz yaşı ortalama 45'dir. Fakat 30'lu yaşlarda ya da 50'li yaşların başında da deneyimlenebilir.

Bu dönemde ateş basmaları, yorgunluk, baş ağrısı, ruh hali değişiklikleri, şişkinlik ve uykusuzluk en yoğun görülen semptomlar arasındadır.

Kadın sporcular, beslenme ve antrenman rejimlerinde herhangi bir değişikliğe gitmemiş olsalar bile kilo alabilir, vücut kompozisyonunu korumakta zorluk yaşayabilirler.

Uykusuzluk ve ateş basmaları ile birlikte iyileşmede (recovery) problemler yaşanabilir.

Bu süreçte nasıl antrenman yapmak gerekir?

- Öncelikle bir miktar kilo almış olmayı “normal” olarak karşılayabilmemiz gerekiyor. Kilo yerine vücut kompozisyonumuzu ve gücümüzü korumaya odaklanmalıyız.
- HIIT (High Intensity Interval Training / Yüksek Yoğunluklu Interval Antrenmanı) ve SIT (Sprint Interval Training / Sprint Interval Antrenmanı) antrenmanları bu dönemde kadın sporcular için yağsız kas kütlesi kazanımı ve korunması için önemlidir.

(HIIT Antrenmanları için 15/15's – 30/30's Micro-Burst'ler kullanılabilir.)

- Antrenman hacminde bir düzenlemeye gidilmesi düşünülebilir. Yeterli toparlanmanın (recovery) sağlanabildiğini takip etmek önemli olacaktır.

(Uyku süresi, kalitesi ve tutarlılığı ile birlikte HRV ve Dinlenme Nabızı (Resting HR) metrikleri takip edilebilir.)

- Kuvvet Antrenmanları, antrenman programı içerisine dahil edilmelidir. Vücut ağırlığı ile yapılan hareketlerin yanısıra, ağırlık kullanılarak yapılan hareketlerin de kullanılması yağsız kas kütlesi kazanımının yanısıra kemik sağlığının korunması açısından da pozitif etki yaratır.
- Beslenme rejiminde proteinin ağırlığı bir miktar artırılabilir.

ÖNEMLİ!!

Tecrübelerinizi, sorunlarınızı ve çözüm yaklaşımlarınızı çevrenizdeki insanlara, arkadaşlarınıza anlatma konusunda açık iletişime hazır olun. Cesur ama doğru bir dil kullanmaya özen gösterin. Gerektiği durumlarda profesyonel destek almaktan çekinmeyin.