

Urheilija

Kysyttävää kuukautisista?

Moni urheilija kärsii kuukautisiin liittyvistä
häiriöistä

Kuukautiset

Kuukautiset alkavat yleensä 13-vuotiaana, mutta on normaalia, jos kuukautiset alkavat 10-16 -vuotiaana

Normaaliksi määritelty kuukautiskierto on pituudeltaan 21-35 vuorokautta ja kuukautiset tulevat säännöllisesti

Kierron pituuden laskeminen aloitetaan, kun vuoto alkaa ja päättyy seuraavan vuodon alkaessa

Kuukautisten alkamisen jälkeen epäsäännöllinen kuukautiskierto on normaalia 1-3 vuoden ajan

Kierron säännöllisyyteen vaikuttavat useat tekijät kuten ikä, liikunnan määrä sekä ravitsemus

Kuukautiskierron aikana tapahtuu muutoksia kohdun limakalvolla munasolun kypsyamisprosessissa ja kuukautiskiertoa säätelevissä hormoneissa

Urheilijoilla kuukautisiin liittyvät häiriöt ovat yleisiä. Näitä ovat esimerkiksi puuttuvat tai niukat kuukautiset

Kuukautishäiriöt ja niiden oireet

Kuukautiskierron häiriöt:

- Kuukautisten puuttuminen eli amenorrea
 - Kuukautiset eivät ole alkaneet 16 ikävuoteen mennessä tai aiemmin säännölliset kuukautiset jäävät pois
- Lyhyt kuukautiskierto eli polymenorrea
 - Kierron pituus on alle 23 vuorokautta
- Harvat kuukautiset eli oligomenorrea
 - Kierron pituus vaihtelee 35 vuorokauden ja usean kuukauden välillä.

Vuotohäiriöt:

- Runsaat kuukautiset eli menorrhagia
 - Vuoto on säännöllistä, toistuvaa, runsaaksi koettua ja elämänlaatua haittaavaksi koettua vuotoa. Vuoto kestää yli seitsemän päivää ja kuukautissuojaa joutuu vaihtamaan yli kuusi kertaa päivässä
- Niukat kuukautiset eli hypomenorrea
 - Vuodon kesto on alle kaksi vuorokautta
- Muut vuotohäiriöt
 - Yksittäisen kierron pitkittyminen kuukautisten alkamisvaiheessa
 - Välivuodot, epäsäännöllisesti ilmaantuvaa vuotoa kuukautisten välillä

Kivuliaat kuukautiset eli dysmenorrea

- Yleinen elämänlaatua heikentävä oire
- Tyypillisesti kipu alkaa ensimmäisenä vuotopäivänä ja kestää 8-72 tuntia

Kuukautishäiriöiden aiheuttajia

Hormonivalmisteiden käyttö

Alipaino sekä nopea painonpudotus

Mahdollinen tulehdus tai raskaus

Gynekologiset sairaudet

Anatomiset poikkeavuudet

Ovulaation puuttuminen

Yleissairaudet, stressi

Urheilijan energiavaje tai suhteellinen energiavaje (RED-S), johon liittyy naisurheilijan oireyhtymä

Kuukautishäiriöiden ennaltaehkäisy.

- Tietoisuuden lisääminen normaaleista kuukautisista sekä mahdollisista häiriöistä
- Painomuutokset liittyvät normaaliin nuoren kehittymiseen, mitä ei kuuluisi nähdä negatiivisena asiana
- Aiheesta avoin keskustelu, riittävän tuen saaminen sekä mahdollisen häpeän vähentäminen

Kuukautishäiriöiden hoito

- Riittävästä energiansaannista huolehtiminen
- Lepo
- Hormonaaliset valmisteet
- Kipulääkitys
- Taustalla mahdollisesti olevan yleissairauden hoito

Urheilijana hyvä tietää

Naisurheilijan oireyhtymä

Liian vähäinen ravitseminen +
liiallinen liikunta

- Kuukautisten puuttuminen tai harvat kuukautiset
- Luuston heikentyminen, rasitusmurtumien riski kasvaa

Runsaat kuukautiset ja raudanpuute

- Mahdollinen anemia
- Voi vaikuttaa haitallisesti suorituskyykyyn

Kuukautiskierto ja suorituskyyky

- Kuukautiskierron vaihe voi vaikuttaa suorituskyykyyn, mutta tutkimustieto on ristiriitaista
- Pääpainon tulisi olla oman kierron tunnistamisessa
- Jos urheilijana kokee, että kuukautiskierrolla on vaikutus omaan suorituskyykyyn, voi treenijaksoja mukauttaa kierron mukaan

Hormonaaliset valmisteet ja kuukautiset

- Yhdistelmä- sekä keltarauhashormonivalmisteet
- Monet urheilijat käyttävät ehkäisypillereitä, sillä raskauden ehkäisyn lisäksi niillä voidaan vaikuttaa vuodon määrään sekä kuukautisvuodon ajoittumiseen
- HUOM! Hormonaalisten valmisteiden käyttäjillä kuukautisvuotoa ei voida pitää oman hormonitoiminnan mittarina

Muistutuksena urheilija!

Vaikka kuukautishäiriöiden taustalla voi olla moni eri tekijä, yleisimmin urheilijalla kuukautishäiriöitä aiheuttaa riittämätön ravinnonsaanti verrattuna liikunnan määrään. Kuukautisiin liittyviä häiriöitä voi ilmetä urheilulajistasi riippumatta. On myös tärkeä muistaa, jos kuukautisten puuttuminen on johtunut alipainosta, voi painon normalisoitumisen jälkeen mennä useampi kuukausi ennen kuukautisten palautumista.

Lisätietoa aiheesta

Nisula, P., Sedano, N. & Tervo, E.-S. 2025. Nuoren urheilijan kuukautishäiriöiden tunnistaminen, ennaltaehkäisy ja hoito. Tampereen ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.

Yhteistyössä mukana

**=terve
urheilija[®]**

 Tampereen ammattikorkeakoulu

 **UKK-instituutti**

 **Tampereen
urheilulääkäriasema**