Blijven sporten tijdens zwangerschap of overgang: het kan écht!

DOOR SUZAN NOUWENS

Tijdens mijn laatste zwangerschap merkte ik al vrij vroeg dat ik mijn manier van sporten moest aanpassen. Vanwege bekkenklachten moest ik het hardlopen even laten varen, en was ik gebaat bij gerichte oefeningen. Een zwangerschapsbootcamp bood uitkomst. Heerlijk vond ik het: lekker bewegen in de frisse buitenlucht. Met andere vrouwen die in hetzelfde schuitje zaten én onder begeleiding van een deskundige trainer. Die zorgde ervoor dat ik wist wat ik wel en niet kon doen. Zo kon ik dus lekker blijven sporten.

Tijdens de zwangerschap vinden er veel hormonale veranderingen plaats, die kunnen leiden tot fysieke ongemakken en mentale uitdagingen. En dat geldt voor meer (levens)fases van de vrouw: tijdens de menstruatie, in de periode na de bevalling en gedurende de overgang. Deze ongemakken kunnen het plezier in sporten verminderen of de sportdeelname belemmeren.

Dit blijkt ook uit een van onze recente onderzoeken: fysieke en mentale klachten in deze fases, zoals krampen, bekkenklachten, incontinentieklachten, minder zelfvertrouwen en minder zin, belemmeren vrouwen om te sporten. Ook zijn er niet altijd geschikte producten beschikbaar, zoals menstruatie- of incontinentieproducten. Sommige vrouwen gaan hierdoor minder sporten of stoppen zelfs met sport, terwijl ze dat misschien helemaal niet willen.

Gelukkig weten we steeds meer over hoe vrouwen ondanks deze belemmeringen kunnen blijven sporten. Bijvoorbeeld door net als ik (tijdelijk) te kiezen voor een andere vorm van sport. Maar die kennis bereikt nog niet iedereen: vrouwen en zorgverleners weten vaak nog te weinig van de belemmeringen en mogelijkheden voor sporten in bijvoorbeeld de overgang. En vrouwen zouden drempels voelen om belemmeringen aan te kaarten. Bang voor het taboe, om niet serieus genomen te worden of als een zeur te worden gezien. Dat raakt me, omdat ik het iedereen gun om lekker te kunnen sporten wanneer zij dat willen. Want op de juiste manier sporten kan juist zo veel voordelen opleveren voor je fysieke, mentale en sociale welzijn!

Dus laten we dit onderwerp uit de taboesfeer trekken. Bijvoorbeeld door voorlichting voor zorgverleners, sportaanbieders en vrouwen zelf. Want als iedereen open kan zijn over deze belemmeringen en weet wat er wél mogelijk is, hoeven minder vrouwen te stoppen met sporten als hun lichaam verandert. Of het nou bootcampen tijdens je zwangerschap is of krachttraining of juist rustig wandelen tijdens de overgang: sporten op een manier die bij jouw levensfase past, dat gun je toch iedereen?

Suzan Nouwens is onderzoeker bij het Mulier Instituut.