SVERIGES RIKSDAG

Motion till riksdagen 2026/27:2625

av Rickard Nordin (C)

Forskning om idrott, menstruationshälsa och träning efter graviditet

Förslag till riksdagsbeslut

1. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att stärka forskningen om sambanden mellan menstruationshälsa, fysisk aktivitet, träning och idrottsprestation och tillkännager detta för regeringen.
2. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att stärka forskningen om fysisk aktivitet, träning och återgång till idrott efter graviditet och förlossning och tillkännager detta för regeringen.
3. Riksdagen ställer sig bakom det som anförs i motionen om att förbättra kunskapsöverföringen från forskningen till idrottsrörelsen, tränare och hälso- och sjukvården i frågor som rör kvinnors idrottande och reproduktiva hälsa och tillkännager detta för regeringen.

Motivering

Idrott och hälsa behöver bygga på kunskap om kvinnors förutsättningar

Idrott och fysisk aktivitet har stor betydelse för folkhälsan. De bidrar till bättre fysisk och psykisk hälsa, förebygger sjukdomar och skapar gemenskap. För att fler ska kunna

idrotta genom hela livet behöver träning och idrottsmiljöer utformas med hänsyn till människors olika förutsättningar.

Samtidigt har forskning om träning och idrott länge haft brister när det gäller kvinnors fysiologi och hälsa. Även om kunskapsläget har förbättrats finns det fortfarande betydande luckor i forskningen om bland annat menstruationscykeln, hormonella preventivmedel, graviditet och återgång till träning efter förlossning.

Internationella forskningsöversikter visar att kvinnor fortfarande är otillräckligt representerade inom flera områden av idrottsforskningen. Det saknas också tillräckligt robust kunskap för att dra säkra generella slutsatser om hur menstruationscykelns olika faser påverkar prestation, återhämtning och skaderisk. När det gäller träning under och efter graviditet är kunskapsunderlaget likaså begränsat, och behovet av evidensbaserade rekommendationer är stort.

Det innebär att tränare, idrottare och vårdpersonal i vissa situationer behöver fatta beslut utan tillräckligt vetenskapligt underlag. Det kan handla om hur träning bör anpassas vid menstruationsrelaterade besvär, hur tecken på otillräcklig energitillgänglighet ska hanteras eller hur en säker och hållbar återgång till idrott efter en graviditet kan se ut. Sverige har goda förutsättningar att bidra till att fylla dessa kunskapsluckor. Genom att stärka forskningen och förbättra spridningen av forskningsresultat kan vi skapa bättre förutsättningar för hälsa, prestation och ett långsiktigt deltagande i idrott.

Menstruationshälsa och träning

Menstruationscykeln och dess hormonella variationer kan påverka kroppen på flera sätt. En del idrottare upplever exempelvis menstruationssmärta, rikliga blödningar, trötthet eller andra symtom som påverkar möjligheten att träna och tävla. Andra upplever små eller inga märkbara skillnader under cykeln.

Det är därför viktigt att forskningen inte utgår från att alla kvinnor reagerar på samma sätt. I stället behövs bättre kunskap om både individuella variationer och vilka faktorer som har störst betydelse för hälsa, träningsförmåga och prestation. Det behövs också mer kunskap om hur menstruationshälsa samspelar med träningsbelastning, återhämtning och energiintag. Menstruationsrubbningar eller utebliven menstruation

kan exempelvis vara tecken på otillräcklig energitillgänglighet, vilket kan påverka både hälsa och idrottsprestation. Rikliga menstruationsblödningar kan samtidigt öka risken för järnbrist, särskilt hos personer som tränar mycket. Forskningen behöver därför omfatta både prestationsfrågor och medicinska aspekter. Den bör också inkludera kvinnor med olika menstruationsmönster och erfarenheter av hormonella preventivmedel, så att resultaten blir relevanta för fler än dem som har en regelbunden menstruationscykel utan hormonell påverkan.

Det är viktigt att skilja mellan väl belagda medicinska samband och frågor där forskningen ännu inte ger tydliga svar. Det finns exempelvis inte tillräckligt starkt vetenskapligt stöd för generella träningsprogram som bygger på att alla kvinnor ska anpassa sin träning efter menstruationscykelns olika faser. Däremot finns det goda skäl att förbättra kunskapen om individuella symtom, diagnostik och lämpliga insatser. Sverige bör därför stärka forskningen om menstruationshälsa och idrott, med målet att ge idrottare och tränare bättre förutsättningar att fatta välgrundade beslut och att förebygga hälsoproblem.

Träning under och efter graviditet

Graviditet och förlossning innebär stora fysiologiska förändringar. För den som vill fortsätta idrotta under graviditeten eller återgå till träning efter förlossningen kan det uppstå frågor om träningsbelastning, återhämtning och vilka aktiviteter som är lämpliga i olika skeden.

Samtidigt varierar förutsättningarna betydligt mellan individer. Graviditetens förlopp, förlossningssätt, eventuella komplikationer, bäckenbottenbesvär, sömn och psykisk hälsa kan påverka när och hur träningen kan återupptas.

Trots att allt fler kvinnor fortsätter att träna under graviditeten och vill återgå till idrott efter förlossningen är kunskapsläget fortfarande begränsat. Forskningsöversikter om idrottare efter graviditet visar att underlaget ofta bygger på små studier och att evidenssäkerheten i flera frågor är låg. Det saknas bland annat tillräckligt robust kunskap om hur återgång till träning bäst planeras för att främja hälsa och minska risken för skador.

Det gäller inte bara elitidrottare. Även motionärer och personer som vill återuppta vardagsmotion, löpning eller styrketräning behöver tillgång till tillförlitlig information. Mer forskning behövs därför om hur fysisk aktivitet under graviditet påverkar hälsa och välbefinnande, hur återhämtningen efter förlossning ser ut och vilka faktorer som bidrar till en säker och hållbar återgång till träning. Det behövs också bättre kunskap om exempelvis bäckenbottenhälsa, muskuloskeletala besvär, psykisk hälsa och samspelet mellan amning, sömn, återhämtning och träningsbelastning.

Målet bör vara att ta fram evidensbaserade rekommendationer som tar hänsyn till individuella förutsättningar och olika typer av idrott. Rekommendationerna ska inte skapa onödiga hinder för fysisk aktivitet, men heller inte uppmuntra till en alltför snabb återgång utan hänsyn till kroppens återhämtning.

Från forskning till praktisk nytta

Mer forskning är nödvändig, men den behöver också komma till användning. Kunskap som stannar inom akademin gör begränsad nytta för de idrottare, tränare och vårdgivare som möter frågorna i vardagen. Idrottsrörelsen behöver kunna erbjuda en miljö där menstruationshälsa och graviditet kan diskuteras utan stigma eller onödiga föreställningar. Tränare och ledare behöver relevant kunskap för att kunna uppmärksamma problem, anpassa träning när det är lämpligt och hänvisa vidare till hälso- och sjukvården när det behövs.

Hälso- och sjukvården behöver samtidigt ha tillgång till aktuella kunskapsunderlag för att kunna ge råd till både elitidrottare och personer som motionerar för sin hälsas skull. Regeringen bör därför verka för att forskningsresultat på området sammanställs och sprids på ett sätt som gör dem användbara i praktiken. Det kan exempelvis ske genom samverkan mellan lärosäten, forskningsfinansiärer, Centrum för idrottsforskning, Riksidrottsförbundet och berörda delar av hälso- och sjukvården.

Kunskapsöverföringen bör omfatta både vad forskningen visar och var det fortfarande saknas tillräckligt underlag. Det är särskilt viktigt i frågor där det finns ett stort intresse men där råd och rekommendationer riskerar att bygga mer på antaganden än på vetenskapliga belägg.

En investering i folkhälsa och jämställd idrott

Att stärka forskningen om kvinnors idrottande handlar om mer än att förbättra prestationer på elitnivå. Det handlar också om att fler ska kunna delta i idrott och fysisk aktivitet under hela livet, med god hälsa och utan att kunskapsbrist skapar onödiga hinder. Bättre kunskap kan bidra till att förebygga skador, upptäcka hälsoproblem tidigare och göra det lättare att återgå till träning efter graviditet. Den kan också ge idrottare bättre förutsättningar att förstå sina kroppar och fatta informerade beslut om träning och återhämtning.

Satsningar på detta område bör bygga på identifierade kunskapsluckor och vetenskaplig kvalitet. Forskningen behöver omfatta olika åldrar, idrotter och träningsnivåer samt beakta att kvinnors fysiologiska förutsättningar varierar. Regeringen bör därför säkerställa att behovet av forskning om menstruationshälsa, graviditet och återgång till idrott uppmärksammas i arbetet med forskningsfinansiering och idrottspolitik. Målet bör vara att stärka kunskapsbasen, förbättra samverkan mellan forskning och praktik och ge fler kvinnor möjlighet att idrotta på ett hälsosamt och hållbart sätt.

Sammanfattning

Det finns ett tydligt behov av mer högkvalitativ forskning om menstruationshälsa, träning under graviditet och återgång till idrott efter förlossning. Kunskapsluckorna gäller både medicinska aspekter och frågor om träning, återhämtning, skaderisk och prestation. Sverige bör därför stärka forskningen på området och förbättra spridningen av resultaten till idrottsrörelsen och hälso- och sjukvården. Arbetet bör utgå från vetenskapliga kunskapsluckor, individuella förutsättningar och behovet av evidensbaserade rekommendationer. Genom att investera i kunskap kan Sverige bidra till bättre folkhälsa, en mer inkluderande idrott och bättre förutsättningar för kvinnor att vara fysiskt aktiva genom livets olika faser.

Rickard Nordin (C)