

Περίοδος

και

άθληση

Εσύ ορίζεις τον ρυθμό!

Η περίοδος μπορεί να προκαλεί πόνο, αίσθημα νευρικότητας, ντροπή ή και κούραση. Κάθε σώμα είναι διαφορετικό και κάθε εμμηνορροϊκός κύκλος μπορεί να είναι αλλιώς. Πολλά κορίτσια αναρωτιούνται: «Μπορώ να κάνω γυμναστική, όταν έχω περίοδο;» ή «Και αν λερωθώ; Και αν με κοροϊδέψουν;». Η απάντηση είναι: Ναι, μπορείς - αν νιώθεις καλά! Και όχι μόνο μπορείς, αλλά η άσκηση μπορεί να σε βοηθήσει να νιώσεις καλύτερα, τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά.



Η επιστήμη λέει «κουνήσου»!

Σύμφωνα με πολλές πρόσφατες έρευνες, η σωματική άσκηση κατά την έμμηνο ρύση μπορεί να μειώσει συμπτώματα όπως:

- οι κράμπες,
- ο πόνος στην πλάτη,
- η ναυτία,
- ο πονοκέφαλος,
- το φούσκωμα,
- ακόμα και η ευερεθιστότητα ή το στρες.

Η ερευνητική ομάδα των Jayashri, Savita και Deelip Natekar (2024) διαπίστωσε ότι η αερόβια άσκηση (όπως το περπάτημα, ο χορός ή το ελαφρύ τρέξιμο) βοηθά τα κορίτσια να

ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΣΟΥ

ΡΙΣΠΕΚΤ!

ΜΙΛΑΜΕ ΑΝΟΙΧΤΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ.



μειώσουν σημαντικά τη δυσμηνόρροια δηλαδή τους έντονους πόνους της περιόδου. Παρόμοια, η μελέτη των Denhari, Jafarhejad και Goghary (2018) έδειξε ότι η άσκηση μειώνει συμπτώματα του προεμμηνορροισιακού συνδρόμου (PMS), όπως οι εξάψεις και η κόπωση. Ακόμα και η άσκηση που βασίζεται σε πρακτικές γιόγκα έχει θετικά αποτελέσματα: η έρευνα των Ranga και Dev (2024) απέδειξε ότι μπορεί να μειώσει το άγχος και τις μεταπτώσεις στη διάθεση που βιώνουν πολλά κορίτσια, πριν και κατά τη διάρκεια της περιόδου.

Με λίγα λόγια: αν το σώμα σου σου λέει «πάμε», μην το αγνοείς!



«Και αν λερωθώ;»

Δεν είναι λίγες οι φορές που πολλά κορίτσια νιώθουν άβολα κατά την περίοδο, ειδικά όταν πρόκειται να συμμετέχουν σε μάθημα γυμναστικής. Η παγκόσμια ανασκόπηση της Harvey και των συνεργατών της (2025) έδειξε ότι ο φόβος του «αν φανεί», «αν λερωθώ», «αν γελάσουν οι άλλοι» είναι ένας από τους βασικούς λόγους που τα κορίτσια σταματούν να συμμετέχουν σε αθλητικές δραστηριότητες, όταν έχουν περίοδο.

Ωστόσο, η περίοδος είναι μια απολύτως φυσιολογική λειτουργία του σώματός σου και δεν αποτελεί λόγο να στερείσαι τη χαρά της άσκησης ή να αισθάνεσαι ότι πρέπει να απέχεις από τις δραστηριότητες που αγαπάς κατά τη διάρκεια αυτών των ημερών!

Νιώσε ασφάλεια – Υπάρχουν λύσεις!



Σήμερα, υπάρχουν πολλά προϊόντα που μπορούν να σου δώσουν ασφάλεια και άνεση, όσο κινείσαι: σερβιέτες, ειδικά εσώρουχα περιόδου που απορροφούν τη ροή, ταμπόν καθώς και κύπελλα περιόδου. Το βασικό είναι να επιλέξεις ό,τι σου ταιριάζει και να αισθάνεσαι ότι εσύ έχεις τον έλεγχο του σώματός σου.

Η επιλογή και η ασφαλής χρήση οποιουδήποτε προϊόντος περιόδου εσωτερικής χρήσης (όπως ταμπόν και κύπελλο περιόδου) θα πρέπει να συζητείται με επαγγελματία υγείας, όπως γυναικολόγο ή παιδίατρο με εξειδίκευση στην εφηβική ιατρική.

**Όχι γιατί «πρέπει»,
αλλά γιατί νιώθεις
καλύτερα!**



Η άσκηση δεν είναι αγώνας ούτε διαγωνισμός. Είναι ένας τρόπος να νιώσεις καλύτερα, να μειώσεις τον πόνο και να «καθαρίσεις» το μυαλό σου. Ακόμη κι ένα δεκάλεπτο περπάτημα ή λίγες διατάσεις στο δωμάτιό σου μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Αν θες να μείνεις σπίτι, να ξεκουραστείς ή απλώς να μην αθληθείς, κι αυτό είναι εντάξει. Το σημαντικό είναι να επιλέγεις για εσένα, όχι επειδή «ντρέπεσαι», «φοβάσαι» ή «δεν πρέπει», αλλά ακούγοντας τις ανάγκες σου.

Πάρε παράδειγμα!

Γνωστές αθλήτριες, όπως η Serena Williams, η Simone Biles και η ποδοσφαιρίστρια Megan Rapinoe, έχουν μιλήσει δημόσια για τις δυσκολίες που έχουν αντιμετωπίσει, όταν είχαν περίοδο, και για το πώς συνέχισαν να προποούνται και να σπάνε ρεκόρ. Το κατάφεραν, επειδή έμαθαν να ακούν το σώμα τους και να συνεχίζουν να προσπαθούν, ανάλογα με τις αντοχές τους. Αν αυτές τα κατάφεραν, γιατί όχι κι εσύ;

Simone Biles



Serena Williams



Megan Rapinoe



**Μην αφήνεις
την περίοδο να
σε σταματήσει!**

Η περίοδος δεν σε κάνει λιγότερο ικανή. Αντιθέτως, το σώμα σου περνά κάτι σπουδαίο – και αξίζει φροντίδα. Αν νιώθεις καλά, κινήσου! Αν θέλεις να ξεκουραστείς, ξεκουράσου! Το σώμα σου ξέρει τι έχει ανάγκη και χρειάζεται να το αγαπάς, να το φροντίζεις και να το ακούς.

Βιβλιογραφία

Denhari, N., Jafarnejad, F., & Goghary, S. S. H. (2018).

The effect of aerobic exercise on premenstrual syndrome: A randomized clinical trial.

Journal of Evidence-Based Care, 8(2), 7-14.

<https://www.sid.ir/en/Journal/ViewPaper.aspx?ID=592109>

Ravichandran, H., Balamurugan, R., & Janakiraman, B. (2022).

Efficacy and safety of therapeutic exercise for primary dysmenorrhea: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.

Complementary Therapies in Clinical Practice, 49, 101652.

<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101652>

Jayashri, A., Savita, A., & Natekar, D. S. (2024).

Effectiveness of aerobic exercises on primary dysmenorrhea among adolescent girls.

Journal of Complementary and Integrative Medicine, 21(2), 4018.

<https://www.jchr.org/index.php/JCHR/article/view/4018>

Ranga, M., & Dev, K. (2022).

The Effect of Yoga Therapy in Premenstrual Syndrome: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomised Controlled Trials.

Journal of Integrative and Complementary Medicine, 28(12), 886-894.

<https://doi.org/10.1089/jicm.2022.0651>

Sanchez, B. N., Kraemer, W. J., & Maresh, C. M. (2023).

Premenstrual Syndrome and Exercise: A Narrative Review.

International Journal of Environmental Research and Public Health, 20(2), 1549.

<https://doi.org/10.3390/ijerph20021549>

Harvey, J., Western, M. J., Townsend, N. P., Francombe-Webb, J., Sebire, S. J., Malkowski, O. S. M., Remskar, M., Burfitt, E., & Solomon-Moore, E. (2023).

Adolescents, menstruation, and physical activity: insights from a global scoping review.

BMC Public Health, 23(1), 991.

<https://doi.org/10.1186/s12889-023-15965-4>

Park, S. H., Kim, J. K., Lee, S. M., Lim, Y. J., & Lee, H. M. (2020).

Effect of video-based exercise on premenstrual symptoms: A randomized controlled trial.

Healthcare (Basel), 8(2), 141.

<https://doi.org/10.3390/healthcare8020141>