

**Koşu Sporuna Olan Menstrüel Yanıt  
Hemşirelik Girişimleri**

Estok J.P Rudy 13.E Kerr E.M Menzel L  
Nursing Research. 42: 3, 158-166. May/June. 1993

Neriman SOĞUKPINAR

**ÖZET**

Menstrüel siklus'un açıkça ifade edilebilen özellikleri (Menstrüel siklus'un uzunluğu, menstrüel kanamanın süresi, menstrüel kanamanın miktarı) ve tarafından bilinmeyen, baka bir deyişle gizli özellikleri (ovulasyonun göstergesi olan luteal dalgalanma ve luteal fazın uzunluğu) birbirinden farklı dört yoğunluk derecesinde koşu sporu yapan 146 kişilik örnek grubunda araştırıldı. Menstrüel ye koşu sporu ile ilgili veriler 4 ay ya da 3 siklus boyunca toplandı. Dört grup arasında menstrüel kanama süresi ve menstrüel kanama miktarı arasında (koşucu olmayanlarda menstrüel kanamanın gün sayısı ye menstrüel kanama miktarı. ağır derecede koşu sporu yapan iki gruba göre daha fazla bulunmuştur) önemli derecede farklılıklar elde edildi. Fakat menar ile 18 yaş\* arasındaki dönemde, menstrüel periyotlardaki aşama hikayesi gruplar arasında önemli oranda farklı bulunmadı. Ayrıca gruplar arasında luteal faz piki ve luteal faz uzunluğu açısından da önemli derecede bir farklılık elde edilemedi. Koşucularda ise ortalama luteal faz uzunluğu koşucu olmayanlara göre daha kısa olarak bulundu. Bu farklılık menstrüel periyotların aşama hikayesi ile yakıncı kontrol edildiğinde yine aynı şekilde değıştirmeden kaldı. Yine gruplar arasında ovulatuvar bozuklukları (anovulasyon yada kısalmış luteal faz) insidansında önemli derecede farklılık bulunmadı. Ancak koşucu grup koşucu olmayan grupla karşılaştıncı Anda. koşucu grupta önemli oranda daha fazla ovulatuvar bozukluklar elde edildi. Yapılan bu çalışncı göstermiştirci İd; menstrüel siklus özelliklerindeki herhangi bir en önemli belirleyicileri, menar\* ile 18 yaş arasındaki aşama periyotların hikayesi ve koşu sporu yapma yada yapmamasıdır.