P-piller har været mistænkt for at påvirke muskelrestitutionen negativt. Nyt studie frifinder den populære præventionsform.

Resultat-uddrag fra en forskningsartikel udgivet i tidsskriftet *Medicine & Science in Sports and Exercise* 2024; 56(3):499-510.

Influence of Second-Generation Oral Contraceptives on Muscle Recoveryafter Repeated Resistance Exercise in Trained Females – af Mikkel Oxfeldt, Anton B Pedersen, Daniel Hørmann, Jesper H Lind, Emil B Larsen, Per Aagaard og Mette Hansen.

Formål

Projektet undersøgte om trænede kvinders muskelrestitution efter styrketræning afhænger af om de er brugere af 2. generations p-piller (den mest anvendte hormonelle præventionsform i Danmark) eller ikke-brugere af hormonel prævention.

Konklusion

Efter tre hårde styrketræningspas inden for 1½ døgn faldt muskelstyrke, eksplosivitet (bl.a. hoppehøjde) og ydeevne i en Wingate-test hos alle deltagere, og markører for muskelskade steg. Generelt var restitutionsmønstrene ens hos kvinder, der brugte 2.-generations p-piller, og hos kvinder, der ikke brugte hormonel prævention. Der var dog én forskel: P-pillebrugere havde et lidt større fald i en specifik dynamisk styrketest (standardiseret maskinmåling af muskelstyrke) 3, 24 og 48 timer efter træning.

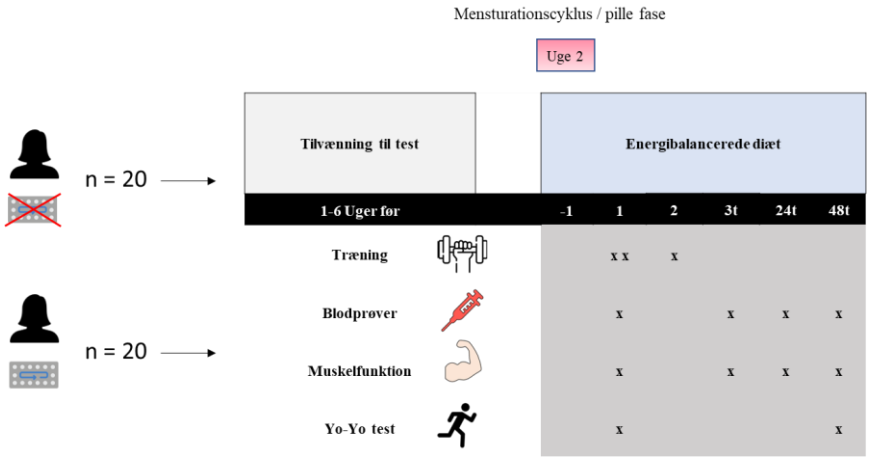
Forskerne udtaler

Samlet tyder resultaterne på, at p-piller ikke ændrer den overordnede restitution efter hård styrketræning, bortset fra en marginal ulempe ved p-pille brug i dynamisk isokinetisk styrketest, hvis man har brug for ekstra hurtig styrkegenopretning i netop denne type test.

Team Danmark udtaler

Studiet viser at brug af p-piller påvirker muskelrestitution marginalt. Valg af prævention vil altid være et frit og personligt valg for den enkelte atlet. Alle lægemidler kan give bivirkninger, der skal medtænkes i den enkelte atlets personlige valg. Som Team Danmark støttet atlet er du velkommen til at søge råd og sparring hos Team Danmark.

Overblik over forsøgsprotokol



20 trænede kvinder uden brug af hormonel prævention og 20 p-pille brugere gennemførte samme forsøgsprotokol. Efter en indledende tilvænning til test, gennemførte de tre hårde stykretræningspas på 1½ døgn. Test for muskelstyrke, eksplosivitet, præstation i Wingate test samt markører for muskelskade i blod blev indsamlet før styrketræningspas og hhv. 3, 24 og 48 timer efter sidste træning.