

Sökexempel - sjukgymnaster

Detta med styrketräning och konditionsträning är tyvärr ganska knepigt att hitta vetenskapliga artiklar kring, för att inte tala om att försöka hitta de ultimata sökorden... suck...

Eftersom man i detta fall bör göra en sökning i internationella databaser kan det första problemet som man stöter på vara – vad heter det på engelska – vilka termer ska jag använda.

För att komma en bit på väg kan man använda två hjälpmedel – Svensk MeSH och Svemed+, dessa två hittar man enklast via universitetsbibliotekets hemsida och Ämnesguider

- [Publikationer vid LTU](#)
 - [Ämnesguider](#)
 - [Att referera](#)
-

För er del är det ämnesguiden

Medicin o hälsa

som gäller.

Under rubriken

Databaser inom medicin

döljer sig ett urval av de vanligaste databaserna inom medicin, De databaser som nyttjas mest finns samlat högst upp på sidan och sen kommer de övriga i alfabetisk ordning.

Om vi gör en sökning i Svensk MeSH och skriver in

MeSH Tree Tool

Find medical keywords and resources

Enter a medical term in English or Swedish...

styrketräning

Include alternate forms in search

får vi till svar

Resistance Training

Styrketräning
Resistensträning

en term som ingen normal människa har hört talas som

Då blir det tydligare om man går till SveMed+ och söker fram

automatiskt efter 10 minuter.

Sök efter i alla fält (trunkeringstecken: \$)

Begränsa till: Svenska Abstract/fulltext Översiktsartiklar

Max antal referenser per sida: ▼

Söktips: Här kan man göra både fritextsökning och kommandosökning.

det ger 37 träffar men de flesta handlar tyvärr om styrketräning i samband med någon sjukdom. Jag skulle välja att titta närmare på nr 8

Svensk idrottsforskning 2007; 10(1):30-43

- 8 Vägen mot effektivare **styrketräning** för nybörjare: en eller tre serier?
Svensk Idrottsforskning 2006;15(3):16-9

som ger följande fina sökord att ha med sig i bagaget till PubMed - Cinahl eller AMED.

Sve
MeSH-termer
Male
Muscle Fibers, Skeletal/PH
Muscle, Skeletal/CY/PH
Outcome Assessment (Health Care)
Satellite Cells, Skeletal Muscle/CY/PH
Weight Lifting/*PH
Capillaries/CY/PH
Efficiency
Humans

Jag skulle i detta läge satsa på sökordet Weight lifting - för styrketräning.

Konditionsträning är nästan lika knepigt.

Söker man i Svensk MeSH får man till att börja med inga träffar

Results of your Query - konditionsträning

No term matching the text "konditionsträning" exactly was found!

Enter a new term here:

...or click [here](#) for suggestions.

utan man får gå till "förslagen"

och där hittar man

Physical Fitness

Femidomer

Fysisk kondition

Kondition, fysisk

som förslag till "konditionsord"

SveMed+ ger om man söker på konditionsträning ganska få träffar men alternativ nr 3 fungerar bra

- 3 **Lågintensiv konditionsträning**
Läkartidningen 2002; 39(45):4404-9
Svensk Rehabilitering 2001; (3):45-6
- 4 **Kan konditionsträning förbättra astma hos barn?**

här hittar man ett annat tänkbart sökord

MeSH-termer

*Exercise Therapy
Fibromyalgia/PX/PP/*RH
Humans
Pain/PX/PP/RH
Physical Therapy Modalities/MT

så Exercise therapy alternativt Physical fitness är de termer som brukar fungera bäst i de internationella baserna.

Det känns naturligt att börja med PubMed och att alltid arbeta med MeSH-database

More Resources

[MeSH Database](#)

[Journals Database](#)

[Clinical Trials](#)

[E-Utilities](#)

En sökning på Weight lifting ger

All: 2

Items 1 - 2 of 2 One page.

1: [Weight Lifting](#) Links

A sport in which weights are lifted competitively or as an exercise.
Year introduced: 1990(1976)

2: [Resistance Training](#) Links

A type of strength-building exercise program that requires the body muscle to exert a force against some form of resistance, such as weight, stretch bands, water, or immovable objects. Resistance exercise is a combination of static and dynamic contractions involving shortening and lengthening of skeletal muscles.
Year introduced: 2009

två begrepp att bolla med. För att vara på den säkra sidan att vi inte missar någon intressant artikel söker vi på båda termerna. Vi går till Links ute till höger och klickar och får de en del alternativ. Vi gör det enkla och gör en sökning i PubMed,

Under

[Advanced search](#)

hittar man de olika sökningarna

Search	Most Recent Queries	Time	Result
#3	Search "Resistance Training"[MeSH Major Topic]	04:32:26	123
#2	Search "Weight Lifting"[MeSH Major Topic]	04:32:19	2138

Nu är det dags att kombinera med OR

Vilket ger 2245 artiklar. Nu är det dags att använda

[Limits](#)

för att begränsa och bra redskap är

Humans or Animals CLEAR <input checked="" type="checkbox"/> Humans <input type="checkbox"/> Animals	Gender CLEAR <input type="checkbox"/> Male <input type="checkbox"/> Female
Type of Article CLEAR <input type="checkbox"/> Clinical Trial <input type="checkbox"/> Editorial <input type="checkbox"/> Letter <input type="checkbox"/> Meta-Analysis <input type="checkbox"/> Practice Guideline	Languages CLEAR <input checked="" type="checkbox"/> English <input type="checkbox"/> French <input type="checkbox"/> German <input type="checkbox"/> Italian <input type="checkbox"/> Japanese
Subsets CLEAR Journal Groups <input type="checkbox"/> Core clinical journals <input type="checkbox"/> Dental journals <input type="checkbox"/> Nursing journals Tonics	Ages CLEAR <input type="checkbox"/> Adult: 19-44 years <input type="checkbox"/> Middle Aged: 45-64 years <input type="checkbox"/> Middle Aged + Aged: 45+ years <input type="checkbox"/> Aged: 65+ years <input checked="" type="checkbox"/> 80 and over: 80+ years

Clear All Search

nu är det 79 artiklar kvar som behandlar styrketräning hos äldre.

Nr 10 kan kanske vara av intresse

- [Related Articles](#)
- 10: [Long-term resistance training improves force and unloaded shortening velocity of single muscle fibres of elderly women.](#)
Parente V, D'Antona G, Adami R, Miotti D, Capodaglio P, De Vito G, Bottinelli R.
Eur J Appl Physiol. 2008 Nov;104(5):885-93. Epub 2008 Aug 2.
PMID: 18677504 [PubMed - indexed for MEDLINE]
[Related Articles](#)

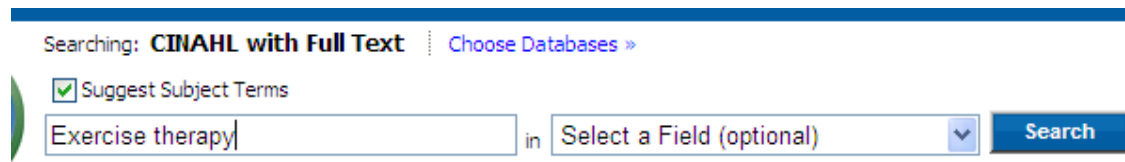
Vi klickar på titeln och ser sen via



om artikeln finns att få ut i fulltext. eller om vi måste beställa den.

Dags att byta ämne och titta på konditionsträningen, vi kan välja att söka i Cinahl denna gång. Vi har ju sedan tidigare valt orden:

Physical fitness alternativt Exercise therapy.



Searching: **CINAHL with Full Text** | Choose Databases »

Suggest Subject Terms

Exercise therapy | in Select a Field (optional) | Search

ger



Browsed for: **Exercise therapy** | Explode ? | Major Concept ?

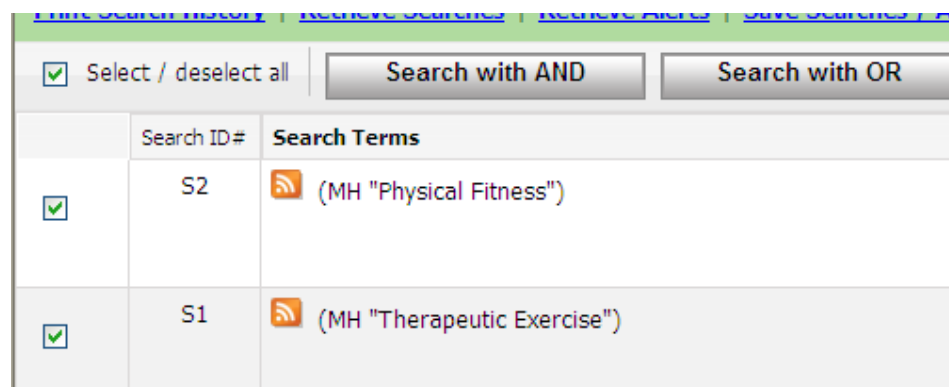
(Click term to view tree and subheading details.)



Exercise Therapy Use: [Therapeutic Exercise](#)

<input checked="" type="checkbox"/>	Therapeutic Exercise	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------	--------------------------

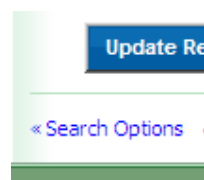
att termen som vi ska använda i Cinahl är Therapeutic exercise – vi söker i databasen och gör samma procedur med Physical fitness.

Om vi plockar fram sökningarna under fliken Search history ser vi att vi fått många träffar och det blir inte färre om vi väljer att kombinera med OR.



<input checked="" type="checkbox"/>	Select / deselect all	Search with AND	Search with OR
	Search ID#	Search Terms	
<input checked="" type="checkbox"/>	S2	 (MH "Physical Fitness")	
<input checked="" type="checkbox"/>	S1	 (MH "Therapeutic Exercise")	

12380 artiklar har vi nu att arbeta med. För att få detta till en hanterlig mängd får vi här nyttja möjligheten till begränsningar som i Cinahl heter



Update Results





<< Search Options >>

Här kan man arbeta på samma sätt som i PubMed. Förslag till begränsningar är:

Peer Reviewed	<input checked="" type="checkbox"/>	Full Text	<input type="checkbox"/>
Publication Year from	<input type="text"/> to <input type="text"/>	Author	<input type="text"/>
Research Article	<input type="checkbox"/>	English Language	<input checked="" type="checkbox"/>
Include MEDLINE records	<input checked="" type="checkbox"/>	Exclude Pre-CINAHL	<input type="checkbox"/>
Evidence-Based Practice	<input type="checkbox"/>	Special Interest	All Advanced Nursing Practice Alternative Therapies Case Management
Journal Subset	All Africa Allied Health Alternative/Complementary Therapies	Clinical Queries	All Therapy - High Sensitivity Therapy - High Specificity Therapy - Best Balance
Age Groups	Adult, 19-44 years Middle Age, 45-64 years Aged, 65+ years Aged, 80 and over	Publication Type	All Abstract Accreditation Advice and Referral Website
		Language	All Afrikaans Chinese Danish

En sådan sökning ger kvar 322 artiklar som man kan titta på.

Här finns en hel del som kan vara intressant t ex nr 11

- 
11. [Relationship between fitness and cognitive performance in younger and older adults.](#) 
- (includes abstract); Newson RS; Kemps EB; Psychology & Health, 2008 Apr; 23 (3): 369-86
(journal article - research, tables/charts) ISSN: 0887-0446 CINAHL AN: 2009882237
-  [PDF Full Text](#)
-  [Add to folder](#) | [Cited References: \(60\)](#)

som man ju kan ta ut direkt som pdf.

Vill man fortsätta och gå över till att söka i AMED. Detta är ju en relativt liten databas med små möjligheter till begränsningar om man jämför med t ex PubMed och Cinahl. Detta innebär att man får söka en aning ”trubbigt” – vilket kan leda till att man får många artiklar att titta igenom.

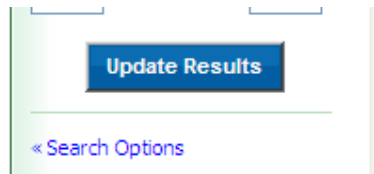
Ett sätt att begränsa är att leta sökorden i fältet Keyword

Searching: **AMED (Alternative Medicine)** | [Choose Databases »](#)

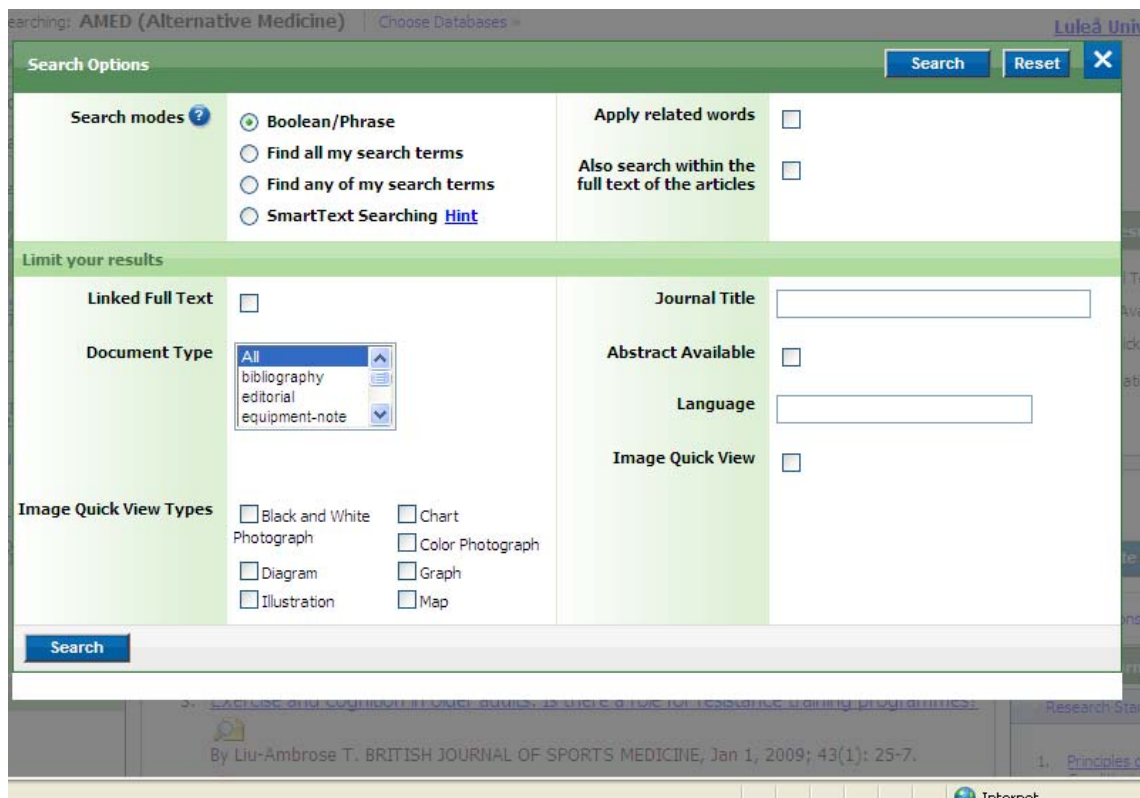
in

in

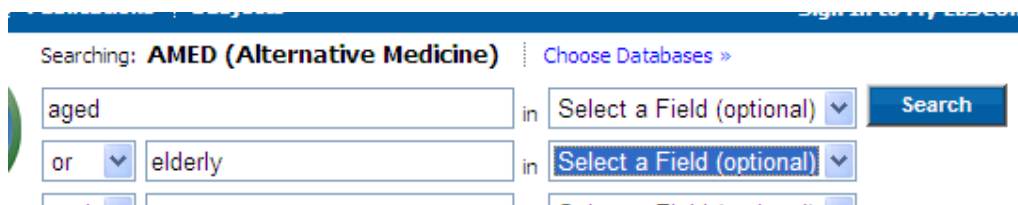
resultatet i detta fall blir 441 träffar. Låt oss fortsätta med att leta artiklar om Styrketräning och äldre. Nu hade det varit naturligt att gå till någon "LIMIT-funktion" och begränsa dessa 441 artiklar till sådan som handlar om äldre, men om man försöker göra som i Cinahl dvs klicka på



blir man bara besviken eftersom begränsningsmöjligheterna i AMED är så få.






Vi får helt enkelt gå och göra en vanlig sökning med ord som Aged och Elderly.

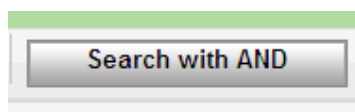


som ger 12502 träffar som vi nu får kombinera med vår första sökning. Våra sökningar hittar vi även i denna databas under fliken

▼ Search History/Alerts

Search History/Alerts					
Print Search History Retrieve Searches Retrieve Alerts Save Searches / Alerts Clear Search History					
<input type="checkbox"/> Select / deselect all					
		<input type="button" value="Search with AND"/>	<input type="button" value="Search with OR"/>	<input type="button" value="Delete Searches"/>	<input type="button" value="Refresh Search Results"/>
	Search ID#	Search Terms	Search Options	Actions	
<input checked="" type="checkbox"/>	S3	 aged or elderly	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (12502) Revise Search View Details	
<input checked="" type="checkbox"/>	S2	 KW weight lifting or KW resistance training	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (441) Revise Search View Details	
	S1	 weight lifting or resistance training	Search modes - Boolean/Phrase	View Results (761)	

I detta fall kombinerar vi S2 med S3 och använder oss av knappen



för att kombinera sökningarna. Kom ihåg att först tömma sökrutan!.

Resultatet blir i vår sökning att vi hittar 108 artiklar som vi får titta igenom.

Om man är ute efter att söka efter evidensbaserad information kan man i de flesta databaser göra det med en enkel knapptryckning

I PubMed väljer man under fliken Limits

Type of Article	CLEAR
<input type="checkbox"/> Clinical Trial	
<input type="checkbox"/> Editorial	
<input type="checkbox"/> Letter	
<input type="checkbox"/> Meta-Analysis	
<input type="checkbox"/> Practice Guideline	
<input checked="" type="checkbox"/> Randomized Controlled Trial	
<input type="checkbox"/> Review	

Om man går över till Cinahl hittar man motsvarande begräsning om man väljer att gå till Search options och klicka för

Limit your results

Peer Reviewed

Publication Year from to

Research Article

Exclude MEDLINE records

Evidence-Based Practice

Alternativet är att man söker i databasen PEDRO som är specialiserad på den sortens material.

Ett problem med många av artiklarna som man hittar är att de ofta handlar om personer som lider av någon sjukdom. För att undvika detta kan man även söka i

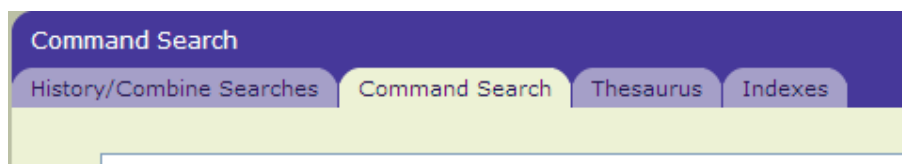
Physical Education Index (CSA) - LTU  

Reference database in physical education curricula, to sports medicine, to dance. Other coverage includes sport law, kinesiology, motor learning, recreation, standardized fitness tests, sports equipment, business and marketing, coaching and training, and sport sociology/psychology.

En databas som bjuder på ett helt annorlunda gränssnitt.



Även här kan man arbeta på många olika sätt. Det kan kännas naturligt att börja att söka i Advanced search, men i detta exempel går vi i stället till Search Tools



Här kan man söka i databasens Thesaurus (ämnesorden) och vi börjar att arbeta på det viset. Vi använder oss av de tidigare nyttjade sökorden.

Physical Education Index Thesaurus [cl](#)

Resistance training

Alphabetical Index Hierarchy Rotated Index

Och ser att här får vi förslag på ett annat ämnesord – Resistance exercise

[◀ Previous](#) [Next ▶](#)

New Search Using Marked Terms

Use **AND** to narrow
 Use **OR** to broaden
 Explode to include all narrower terms

[Research \(methods\) \[+\]](#)
 [Research \(statistical design\) \[+\]](#)
 [Resistance education](#)
 [Resistance exercise \[+\]](#)
[Resistance training](#)
[Resonance](#)
 [Respiration \[+\]](#)
[Response time](#)
 [Rest](#)

Vi bockar i rutan och klickar på Search.

Vi hittar i det närmaste 1600 vetenskapliga artiklar

All Publication Types 2259 Journals 2126 Peer-Reviewed Journals 1592 Conferences 122 Books 55

[Mark](#) or [Clear](#) all on page | [Update Marked List](#) | [Save, Print, Email](#)

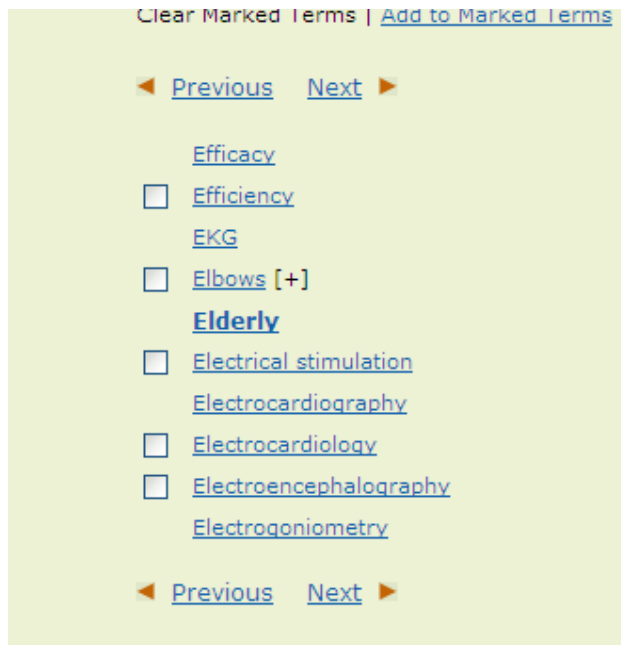
[◀ Previous](#) 1 2 3 4 5 [Next ▶](#)

Nu får vi börja begränsa och vi kan väl fortsätta att titta på om det finns artiklar som handlar om äldre och styrketräning så vi skriver in

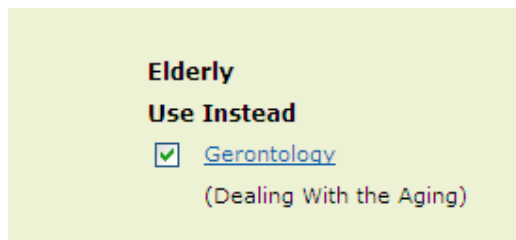
Elderly

Alphabetical Index Hierarchy Rotated Index

Och söker – vi får till svar



Som synes finns ingen ruta framför vår önskade term så vi klickar på Elderly för att få veta mer.

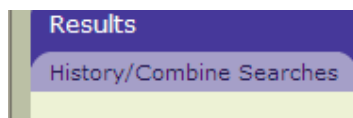


Som synes ska vi i denna databas använda termen Gerontology när vi söker artiklar om äldre.

Vi gör sökningen och hittar



Massor av artiklar så nu gäller det att kombinera och det gör vi via



Här hittar vi våra tidigare sökningar

Search History

History/Combine Searches Command Search Thesaurus Indexes

AND OR
Combine

Search History

#2
Search Query #2 DE="gerontology" ([Copy Query](#))
 6267 Published Works results found in Physical Education Index
 2041 Scholars results found in COS Scholar Universe: Social Science
 3 Web Sites results found in Web Resources Related to Physical Education
 Date Range: Earliest to Current
[Edit](#) | [Save OR Alert](#) |

#1
Search Query #1 DE="resistance exercise" ([Copy Query](#))
 2259 Published Works results found in Physical Education Index
 187 Scholars results found in COS Scholar Universe: Social Science
 0 Web Sites results found in Web Resources Related to Physical Education
 Date Range: Earliest to Current
[Edit](#) | [Save OR Alert](#) |

Så nu är det bara att markera det vi vill ha och klicka på Combine.

Vilket i detta fall ger

All Publication Types **304** Journals **301** Peer-Reviewed Journals **232** Conferences **43** Books **2**

[Mark](#) or [Clear](#) all on page | [Update Marked List](#) | [Save, Print, Email](#)

Vilket ju kan synes ganska mycket att gå igenom. Nu har denna databas inte allt för bra begränsningsmöjligheter, men vi kan titta närmare på en referens

SFX Luleå

Database Physical Education Index

Title **Effects of Resistance- and Flexibility-Exercise Interventions on Balance and Related Measures in Older Adults**

Author [Bird, M.L.](#), [Hill, K.](#), [Ball, M.](#), [Williams, A.D.](#)

Affiliation School of Human Life Sciences, University of Tasmania, Launceston, Tasmania, 7250 Australia

Source Journal of Aging and Physical Activity [J. Aging Phys. Act.], Vol. 17, no. 4, pp. 444-454, Oct 2009.

ISSN 1063-8652

Descriptors Article Subject Terms: Adults Balance Flexibility Gerontology Programs Resistance exercise Step tests Strength (training) Velocity

New Search Using Marked Terms: Use AND to narrow Use OR to broaden
 Add to Current Search: Use AND to narrow Use OR to broaden

Och här hittar vi andra ämnesord som kan vara av intresse... kanske vi ska lägga på sökordet Balance om det är den sortens artiklar vi söker osv.

Även när det gäller artiklar om konditionsträning finns det mycket matnyttigt i denna databas. Vi börjar med att söka med de termer som vi redan tidigare har hittat – Physical fitness alternativt Exercise therapy för att se om det är begrepp som man använder även i denna databas.

AtmosPeer Now Available

Logout Quick Search **Advanced Search** Search Tools Browse

Search the Thesaurus

History/Combine Searches Command Search **Thesaurus** Indexes

Select Thesaurus: Physical Education Index Thesaurus [Change Databases](#)

Browse Thesaurus for: Physical fitness

Select Display: Alphabetical Index Hierarchy Rotated Index

Den önskade termen finns

◀ Previous Next ▶

New Search Using Marked Terms

Use **AND** to narrow

Use **OR** to broaden

Explode to include all narrower terms

[Physical education \(teaching\)](#)

[Physical educators](#)

[Physical efficiency](#)

[Physical examinations](#)

[Physical fitness](#) [+]

[Physical fitness \(age\)](#)

[Physical fitness \(benefits\)](#)

[Physical fitness \(components\)](#)

[Physical fitness \(effects\)](#)

[Physical fitness \(measurement\)](#)

Och en sökning ger att vi hittar massor med artiklar

All Publication Types **6398** Journals **6282** Peer-Reviewed Journals **2605** Conferences **84** Books **55**

[Mark](#) or [Clear](#) all on page | [Update Marked List](#) | [Save, Print, Email](#)

◀ Previous 1 2 3 4 5

Så vi kanske nöjer oss med denna ingång. Nu ska vi ju inte titta igenom 2605 artiklar utan vi får begränsa oss, i detta fall kan vi se om det finns artiklar som handlar om Konditionsträning i ungdomsåren dvs vi söker på

Physical Education Index Thesaurus [Change Databases](#)

adolescence

Alphabetical Index Hierarchy Rotated Index

Physical Education Index Thesaurus

Hittar att begreppet finns i databasen och sökningen ger bra med material

Published works 5332 Scholars 4057 Web Sites 2

All Publication Types 5332 Journals 5199 Peer-Reviewed Journals 3972 Conferences 150 Books 98

[Mark](#) or [Clear](#) all on page | [Update Marked List](#) | [Save, Print, Email](#)

Previous 1 2 3 4 5 Next

Nu återstår att sammanfoga våra tidigare sökningar

Results

History/Combine Searches

5332 results found for

[Logout](#) [Quick Search](#) [Advanced Search](#) [Search Tools](#) [Browse](#)

Search History

History/Combine Searches Command Search Thesaurus Indexes

AND OR

Search History	
<input checked="" type="checkbox"/> #2	<p>Search Query #2 DE="adolescence" (Copy Query)</p> <p>5332 Published Works results found in Physical Education Index 4057 Scholars results found in COS Scholar Universe: Social Science 2 Web Sites results found in Web Resources Related to Physical Education</p> <p>Date Range: Earliest to Current</p> <p>Edit Save OR Alert View Results Delete</p>
<input checked="" type="checkbox"/> #1	<p>Search Query #1 DE="physical fitness" (Copy Query)</p> <p>6398 Published Works results found in Physical Education Index 337 Scholars results found in COS Scholar Universe: Social Science 74 Web Sites results found in Web Resources Related to Physical Education</p> <p>Date Range: Earliest to Current</p> <p>Edit Save OR Alert View Results Delete</p>

AND OR

Search History

Och resultatet av våra ansträngningar blev

Peer-Reviewed Journals [117](#)
ed List | Save. Print. Email

Dvs en ganska lämplig mängd artiklar att börja beta av.