

Sökexempel - fysioterapi

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 Guider

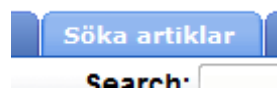


För er del är det guiden

Medicin och hälsa

som gäller.

Under fliken



döljer sig ett urval av de vanligaste databaserna inom medicin

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...

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

Välkommen till SveMed+

Enkel sökning

Peer reviewed Fulltext

Lämna synpunkter 

det ger 117 träffar men de flesta handlar tyvärr om styrketräning i samband med någon sjukdom. Jag skulle välja att titta närmare på nr 35

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:

Search

...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 detta exempel fungerar ganska bra

- Läkartidningen 2002; 39(45):4404-9
- 3 **Lågintensiv konditionsträning**
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.

Då man ska ha några enstaka artiklar känns det naturligt att börja söka i Primo. Ska vi söka internationella artiklar i Primo kan vi gå tillväga på följande sätt

Resistance training Sök Utökad sökning

Resultatet blir en aning nedslående

210 982 Träffar för LTU och PCI

För att få ner antalet något gör vi om sökningen och markerar så att varje sökterm söks som ett sammanhållet begrepp

"Resistance training" Sök Utökad sökning

Nu blir resultatet något bättre

16 777 Träffar för LTU och PCI

Forrtfarande känns det då allt för omfattande så vi får försöka begränsa sökmängden med att lägga till ännu ett sökord

"Resistance training" AND "training program*" Sök Utökad sökning

Nu har vi fått ner antalet träffar till en mer hanterlig nivå

"Resistance training" AND "training program*"

Utöka sökningen

Inkludera artiklar utan fulltext

3 714 Träffar för LTU och PCI

Visa endast [Peer-reviewed](#) (3 112) |

För att begränsa ytterligare kan vi titta på fasetterna ute till vänster

Avgränsa sökningen

Dokumenttyp

[Artiklar](#) (3 263)

[Audiovisuella](#) (2)

[Avhandlingar](#) (1)

[Fler artiklar](#) (122)

[Konferenser](#) (2)

[Okänd](#) (4)

[Reviewartiklar](#) (188)

[Tidningsartiklar](#) (336)

Vi börjar med att vi vill ha

Avgränsa sökningen

Dokumenttyp

[Artiklar](#) (3 263)

Den mängden kan vi sen minska ned genom att välja

3 264 Träffar för **LTU och PCI**

Visa endast [Peer-reviewed](#) (2 993)

Fortfarande en massa artiklar som kan fungera så vi fortsätter vårt begränsande med år

År

[Före 1985](#) (10)

[1985 till 1991](#) (27)

[1991 till 1997](#) (134)

[1997 till 2003](#) (449)

[Efter 2003](#) (2 547)

Och då tittar vi naturligtvis på det senaste alternativet.

Alla begränsningar som vi gjort syns


Avgränsad med: [Dokumenttyp: Artiklar](#) [toppnivå: Peer-reviewed](#) [År: Efter 2003](#)

Nu har vi kommit så långt att det kan tänkas möjligt att titta efter en relevant artikel. Låt oss säga att vi vill veta mer om denna artikel

The Effects of a Functional Vs. Traditional Pre-season Resistance Training Program on Athletic Performance

Jenkins, Ndm ; Kieffer, Hs

Medicine And Science In Sports And Exercise, 2011 May, Vol.43(5) Suppl 1, pp.835-835 [Peer Reviewed]

[Hämta fulltext](#)  [Detaljer](#)

Klicka på Hämta fulltext och du kan läsa hela artikeln. Vill du ha hjälp att skapa en referens i APA-stilen så klickar du på **Detaljer** och sedan **Alternativ** då ser du länken **Skapa referens**

Efter en titt i Primo känns det naturligt att gå över till PubMed och att alltid arbeta med MeSH-database

More Resources

[MeSH Database](#)

[Journals Database](#)

[Clinical Trials](#)

[E-Utilities](#)

En sökning på

MeSH
[Limits](#) [Advanced](#)

Ger

[Display Settings](#) Summary [Settings](#)

Results: 2

[Weight Lifting](#)

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

[Resistance Training](#)

2. 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. För att ta reda på hur många artiklar det döljer sig bakom respektive term får vi klicka först på den ena och sen den andra

Weight Lifting

A sport in which weights are lifted competitively or as an exercise.

Year introduced: 1990(1976)

PubMed search builder options

[Subheadings:](#)

- | | | |
|---|-------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> classification | <input type="checkbox"/> history | <input type="checkbox"/> standards |
| <input type="checkbox"/> economics | <input type="checkbox"/> injuries | <input type="checkbox"/> statistics and numerical data |
| <input type="checkbox"/> education | <input type="checkbox"/> physiology | <input type="checkbox"/> trends |
| <input type="checkbox"/> ethics | <input type="checkbox"/> psychology | |

Restrict to MeSH Major Topic.

Do not include MeSH terms found below this term in the MeSH hierarchy.

Entry Terms:

- Lifting Weight

Add to search builder

Search PubMed

All links from this record

[PubMed](#)

[PubMed - Major Topic](#)

[Clinical Queries](#)

[NLM MeSH Browser](#)

Antalet artiklar hittar man om man klickar på

PubMed

Resultatet blir

NCBI Resources How To

PubMed.gov
US National Library of Medicine
National Institutes of Health

PubMed "Weight Lifting"[Mesh] Search

RSS Save search Limits Advanced

Display Settings: Summary, 20 per page, Sorted by Recently Added Send to:

Results: 1 to 20 of 3551 << First < Prev Page 1 of 178 Next > Last >>

[A systematic review and meta-analysis of the effect of aerobic vs. resistance exercise training on visceral fat.](#)

1. Ismail I, Keating SE, Baker MK, Johnson NA.
Obes Rev. 2012 Jan;13(1):68-91. doi: 10.1111/j.1467-789X.2011.00931.x. Epub 2011 Sep 26. Review.
PMID: 21951360 [PubMed - indexed for MEDLINE]
[Related citations](#)

Nu gör vi samma procedur med Resistance training. Som ger något färre träffar

NCBI Resources How To

PubMed.gov
US National Library of Medicine
National Institutes of Health

PubMed "Resistance Training"[Mesh] Search

RSS Save search Limits Advanced

Display Settings: Summary, 20 per page, Sorted by Recently Added Send to:

Results: 1 to 20 of 1654 << First < Prev Page 1 of 83 Next > Last >>

[Safety of using the adult OMNI Resistance Exercise Scale to determine 1-RM in older men and women.](#)

1. Gearhart RF Jr, Lagally KM, Riechman SE, Andrews RD, Robertson RJ.
Percept Mot Skills. 2011 Oct;113(2):671-6.
PMID: 22185081 [PubMed - indexed for MEDLINE]
[Related citations](#)

Under

Advanced

hittar man de olika sökningarna

Use the builder below to create your search

[Edit](#)

[Clear](#)

Builder

All Fields [Show index list](#)

AND All Fields [Show index list](#)

or [Add to history](#)

History

[Clear history](#)

Search	Add to builder	Query	Items found	Time
#5	Add	Search "Resistance Training"[Mesh]	1654	09:52:34
#3	Add	Search "Weight Lifting"[Mesh]	3551	09:52:02

Nu är det dags att kombinera med OR

#5 OR #3

[Edit](#)

[Clear](#)

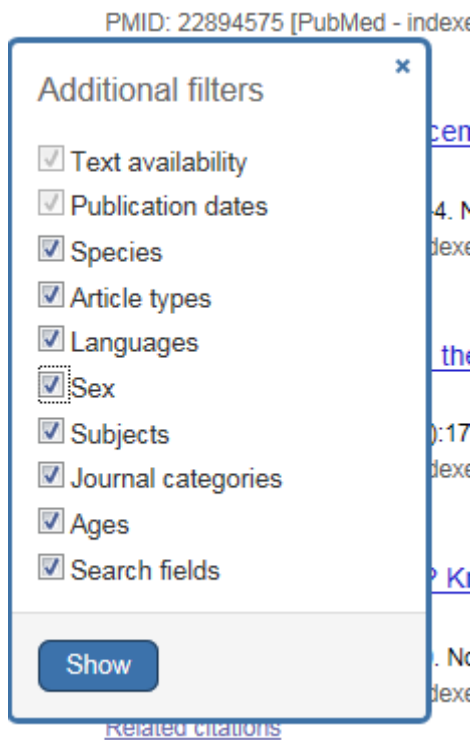
Vilket ger 5053 artiklar. Nu är det dags att använda fasetterna ute till vänster.

Jag skulle börja med att klicka på

[Choose additional filters](#)

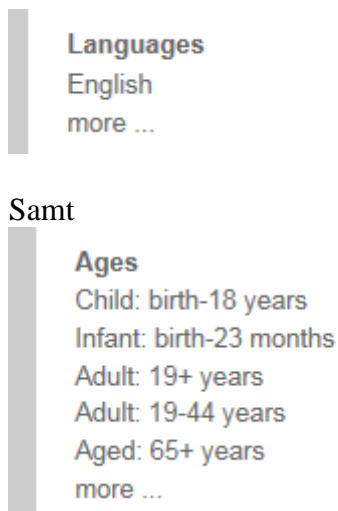
För att kunna göra fler val än vad som är standard.

Jag väljer faktiskt att bocka i samtliga och sedan ta Show



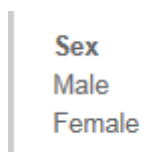
Nu kan vi börja arbeta med de artiklar vi har

för att begränsa och bra redskap är



Obs klicka på More för att hitta fler tänkbara ålderskategorier.

Sen kanske även



Kan begränsa en del.

nu är det 201 artiklar kvar som behandlar styrketräning hos äldre. De nyaste artiklarna kommer alltid först så vi kan börja och söka efter intressanta artiklar.

Denna artikel kan kanske vara av intresse

- [Blunting of adaptive responses to resistance exercise training in women over 75y.](#)
5. Greig CA, Gray C, Rankin D, Young A, Mann V, Noble B, Atherton PJ. Exp Gerontol. 2011 Nov;46(11):884-90. Epub 2011 Jul 28. PMID: 21821111 [PubMed - indexed for MEDLINE] [Related citations](#)

Vi klickar på titeln och ser sen via



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

Experimental gerontology

[ScienceDirect \(BIBSAM\)](#) 1995 to present

ISSN: 0531-5565 Online ISSN: 1873-6815

Som synes finns artikeln tillgänglig via en av våra leverantörer.

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

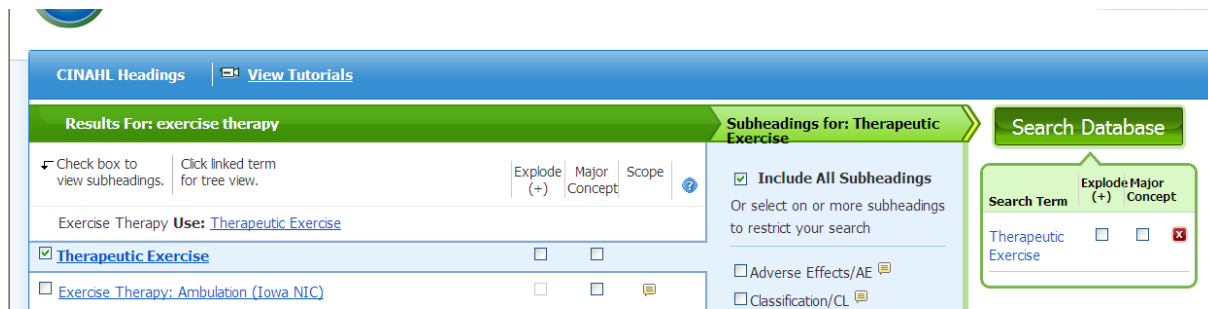
exercise therapy | in Select a Field (optional) | **Search** **Clear** ?

AND | in Select a Field (optional)

AND | in Select a Field (optional) | [Add Row](#)

[Basic Search](#) | [Advanced Search](#) | [Visual Search](#) | [Search History](#)

ger följande tips

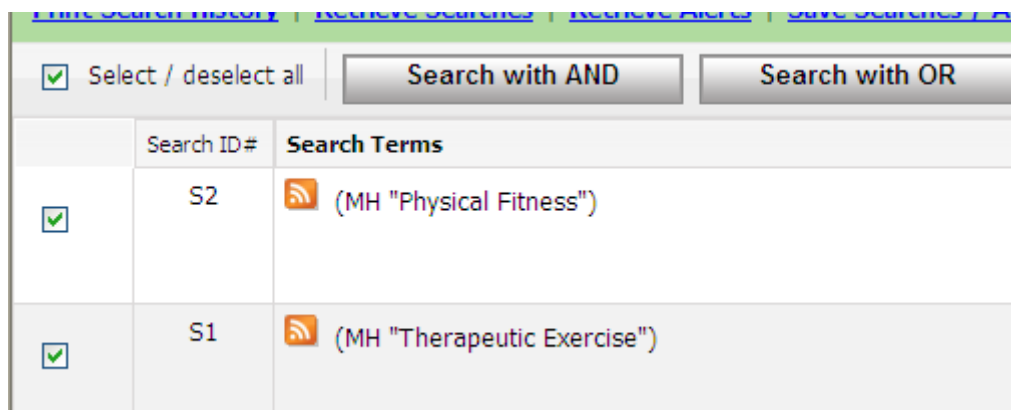


att termen som vi ska använda i Cinahl är Therapeutic exercise – vi söker i databasen och gör samma procedur med Physical fitness.

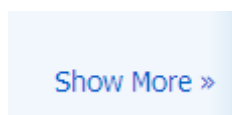
Om vi plockar fram sökningarna under fliken

► [Search History](#)

ser vi att vi fått många träffar och det blir inte färre om vi väljer att kombinera med OR.



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




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

SFA Luleå

- [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.

I Cinahl finns ett bra hjälpmedel för er som använder er av Vancouver-varianten när det gäller att skriva referenser. Som exempel kan vi ta

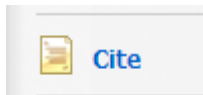
- [Using non-contact therapeutic touch to manage post-surgical pain in the elderly.](#) 

(includes abstract); McCormack GL; Occupational Therapy International, 2009; 16 (1): 44-56 (journal article - clinical trial, research, tables/charts) ISSN: 0966-7903 PMID: 19222055 CINAHL AN: 2010213914

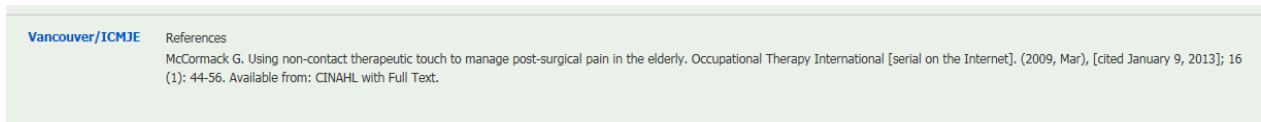
Subjects: Occupational Therapy; Postoperative Pain; Rehabilitation, Geriatric; Therapeutic Touch; Aged: 65+ years; Aged, 80 and over; Middle Aged: 45-64 years; Female; Male

Database: CINAHL with Full Text

Klickar man på titeln ser man till höger bl a

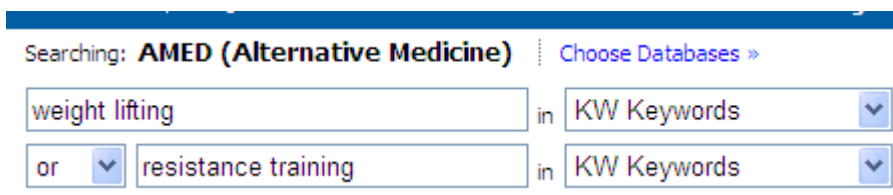


Klickar man där så visas den aktuella artikeln i olika format (om man scollar ner en bit hittar man bl a Vancouver

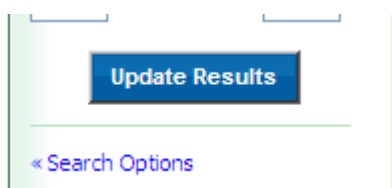


Vill man fortsätta och gå över till att söka i AMED. Detta är ju en relativt liten databas med små möjligheter till begränsningar om man jämför med t ex PubMed och Cinahl. Detta innebär att man får söka en aning ”trubbigt” – vilket kan leda till att man får många artiklar att titta igenom.

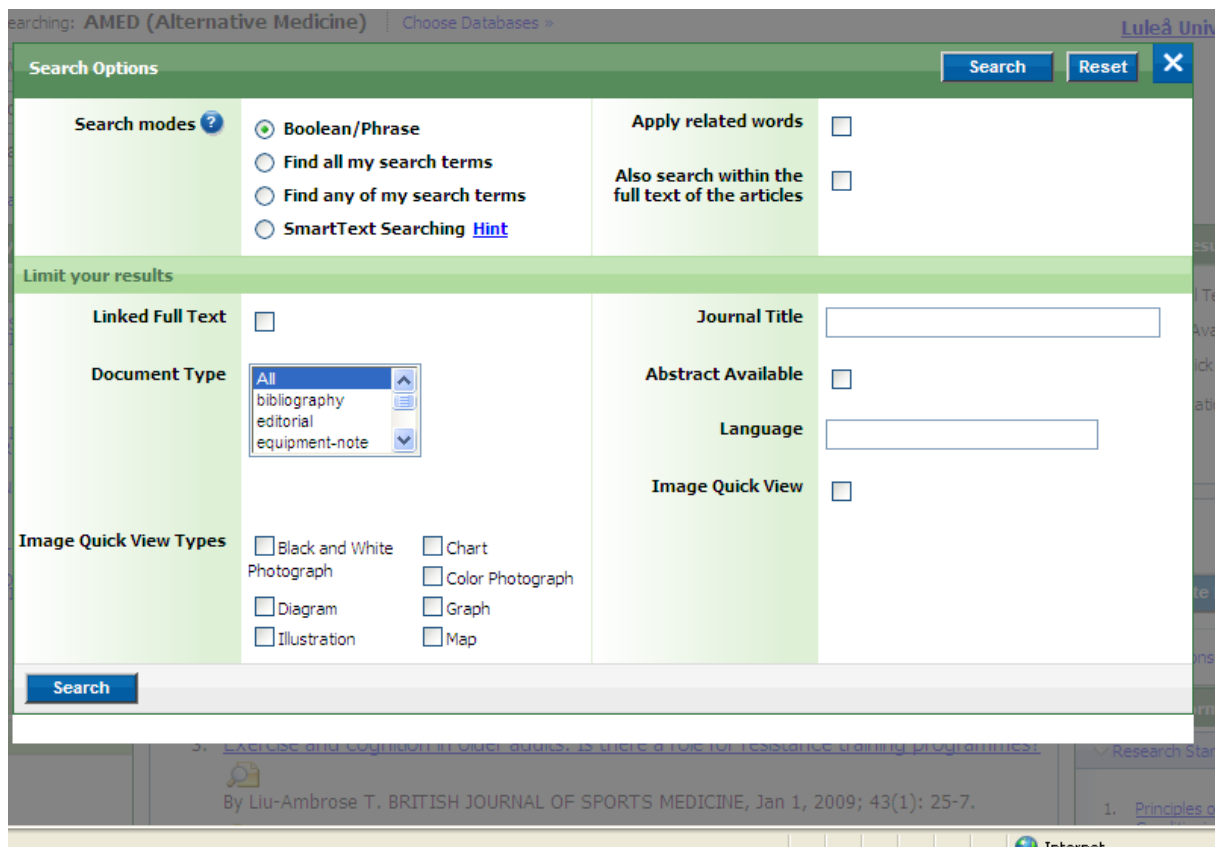
Ett sätt att begränsa är att leta sökorden i fältet Keyword



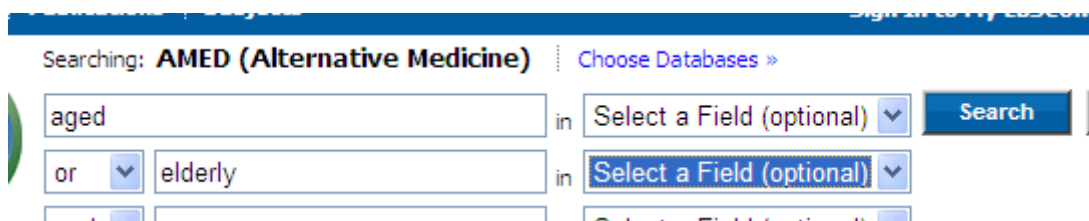
resultatet i detta fall blir 441 träffar. Låt oss fortsätta med att leta artiklar om Styrketräning och äldre. Nu hade det varit naturligt att gå till någon ”LIMIT-funktion” och begränsa dessa 441 artiklar till sådan som handlar om äldre, men om man försöker göra som i Cinahl dvs klicka på



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.

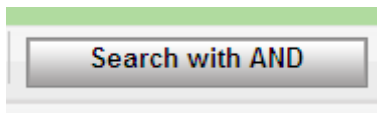


som ger 12502 träffar som vi nu får kombinera med vår första sökning. Våra sökningar hittar vi även i denna databas under fliken

► [Search History](#)

Search History/Alerts					
Print Search History Retrieve Searches Retrieve Alerts Save Searches / Alerts Clear Search History					
<input type="checkbox"/> Select / deselect all		Search with AND	Search with OR	Delete Searches	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	
<input type="checkbox"/> 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



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



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 \(ProQuest\) - LTU](#)
Reference database in physical education curricula, to sports medicine, to dance

När man kommer till databasen möts man av följande uteseende

Physical Education Index

[Basic Search](#) [Advanced Search](#) | [About](#)

Peer reviewed

[Advanced search](#) [Search tips](#)

Vi börjar raskt att byta till

[Advanced Search](#)

Nu kan man börja skriva in sökorden i respektive rutor...

Advanced Search [Thesaurus](#) [Field codes](#) [Search tips](#)

in

OR in

[Add a row](#)

Limit to: Peer reviewed

Publication date:

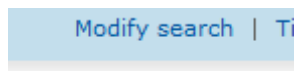
Så vi söker och finner

886 Results

Lite väl mycket så

Så vi söker och finner

Nu behöver vi ju fler slökord att arbeta med så vi klickar på



Vi söker och ser vad resultatet blir.

Vi hittar

Kanske en aning mycket så vi går till

[Modify search](#)

Här kan vi göra vissa begränsningar i sökningen. I stället för att låta våra sökord stå var som helst i dokumenten väljer vi att de ska stå i titeln

Advanced Search [Thesaurus](#) [Field codes](#) [Search tips](#)

in

OR in

[+ Add a row](#)

Limit to: Peer reviewed [?](#)

Publication date:

[More search options](#)

Detta resultat känns mycket bättre

97 Results

Vi kan nu begränsa via fasetterna till vänster

Narrow results by

- Peer reviewed
- Source type
 - Scholarly Journals (91)
 - Books (8)
 - Conference Papers & Proceedings (2)
 - [More options...](#)
- Publication date
 - 1982 - 2015 (decades)

Decade	Count
1980s	~5
1990s	~10
2000s	~35
2010s	~30


Vi börjar med att allt ska vara

Peer reviewed

Då blev det kvar

69 Results

Nu kan vi börja titta på resultatet och vi hittar t ex denna artikel

- 10  The effect of a **resistance-training program** on muscle strength, physical workload, muscle fatigue and musculoskeletal discomfort: [Preview](#)
An experiment
Hamberg-van Reenen, Heleen H; Visser, Bart; van der Beek, Allard J; Blatter, Birgitte M; van Dieen, Jaap H; et al. **Applied Ergonomics** 40.3 (May 2009): 396-403.
Cited by (5) [References \(41\)](#)
[Abstract/Details](#) [Get It@LTU](#)



Här kan vi via

Get It@LTU

se om artikeln finns tillgänglig i fulltext vid LTU. Vi kan även klicka på artikelns titel

[Back to results](#) < 10 of 69 >



The effect of a resistance-training program on muscle strength, physical workload, muscle fatigue and musculoskeletal discomfort: An experiment

Hamberg-van Reenen, Heleen H; Visser, Bart; van der Beek, Allard J  Blatter, Birgitte M; van Dieen, Jaap H  et al. **Applied Ergonomics** 40.3 (May 2009): 396-403.

[Abstract/Details](#)

[References](#) 41

Show duplicate items from other databases

 Full text availability:  Get It@LTU

Abstract [Translate](#)

The aim of the study was to investigate the effectiveness of a resistance-training program on muscle strength of the back and neck/shoulder muscles, relative physical workload, muscle fatigue and musculoskeletal discomfort during a simulated assembly and lifting task. Twenty-two workers were randomized over an 8-week resistance-training group, and a control group. Isokinetic muscle strength was assessed using the Cybex dynamometer, muscle fatigue was measured using EMG, and perceived discomfort was measured using a 10-point scale. At the follow-up, we found no effect of the resistance-training program on isokinetic muscle strength of the back and shoulder muscles. Furthermore, we did not find any effect on EMG data, nor on musculoskeletal discomfort during the simulated work tasks. However, trained workers performed the lifting tasks for a longer time before reporting considerable discomfort than those in the control group.

Details

Subject [Programs;](#)
[Strength;](#)
[Fatigue;](#)
[Electromyography;](#)
[Muscles;](#)
[Shoulders;](#)

Här får vi massor med information. Ett abstract, vilka ämnesord man har valt för att beskriva artikeln mm Se även på fältet

» Cite ✉ Email
🖨 Print ⋮ More

Add to Selected items

Där man kan hitta många bra funktioner bl a citeringsmöjligheten



Där man får ut en bra referens på artiklen i olika stilar t ex Vancouver

Cite Help ? x

Citation style: Vancouver Change

Select then **copy and paste** the citation into your document.

Hamberg-van Reenen, H.,H., Visser, B., van der Beek, A.,J., Blatter, B. M., van Dieen, J.,H., & van Mechelen, W. (2009). The effect of a resistance-training program on muscle strength, physical workload, muscle fatigue and musculoskeletal discomfort: An experiment. *Applied Ergonomics*, 40(3), 396-403. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.apergo.2008.11.010