

Evidensbaserad Praktik



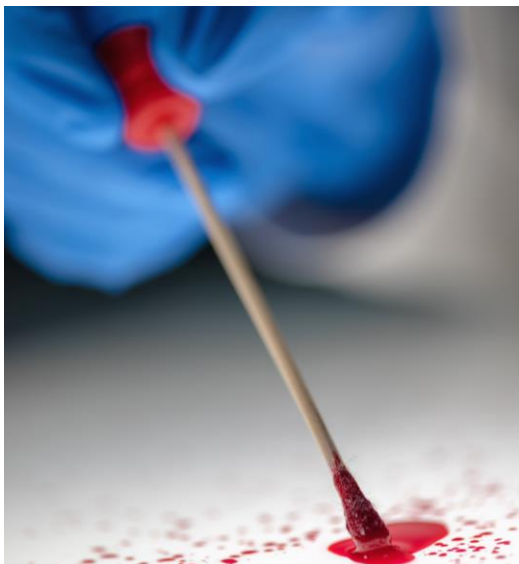
EBP Fysträning



PRINCIPER

SOM STYR EBP ARBETSÄTT

Dessa tre domäner är det viktigaste för att förstå EBP arbetssätt. Ett förfarande som kräver generell och specific insikt inom subkategorier som blir viktigt för din yrkesroll.



EVIDENS

Att läsa och förstå vetenskapliga artiklar.



KOMPETENS

Kontinuerlig utveckling genom hela karriären.



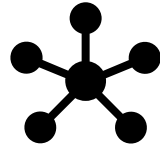
KONTEXT

Att förstå varje individs unika situation.



ANAMNES

Har vi tillräckligt med information? Vilja och behovsanalys.



INTERVENTION

Baserat på evidens, kontext och kompetens.



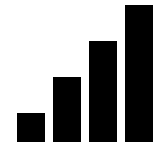
REAKTION

Vilken reaktion får vi på interventionen?



JUSTERING

*Har vi hittat den funktionella tröskeln?
Behöver det justeras?*



UTVECKLING

*Söker vi en vidare anpassning?
Progressioner?
Nödväntigt?*

AIRJUMP

Evidens baserat



"Evidensbaserad praktik innebär att den professionelle väger samman sin expertis med bästa tillgängliga kunskap, den enskildes situation, erfarenheter och önskemål vid beslut om insatser." - Socialstyrelsen



Expertis; Kompetens



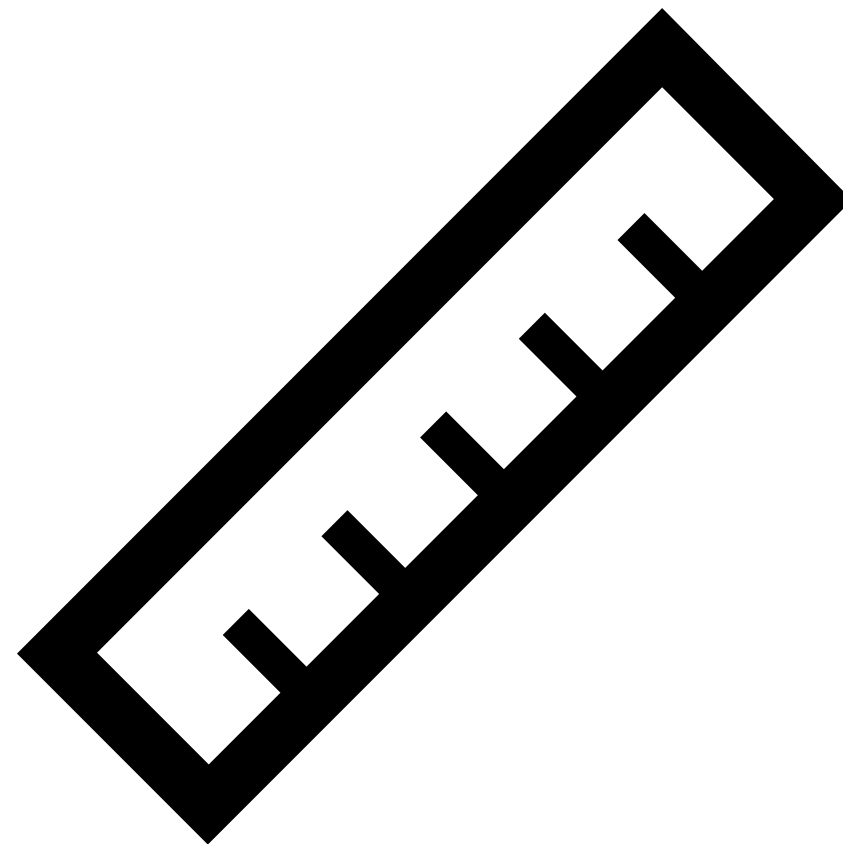
” **Kompetens** är ett samlingsbegrepp för en individs förmåga att utföra en uppgift genom att tillämpa kunskaper och färdigheter. I arbetslivet har kompetensbegreppet fått ett stort genomslag och bland annat givit upphov till yrkesroller som "kompetensutvecklare" och enheter inom företag och organisationer som "kompetenscentrum". Med kompetens förstås en adekvat förmåga till handling i ett specifikt (arbets)sammanhang. Forskning visar att det kan vara svårt att se sin utveckling i sin egen kompetens”



Kunskap; Evidens



”**Evidens** är ett annat ord för vetenskapliga belägg som talar för eller emot en teori eller hypotes. Ofta vill man kunna beskriva hur sannolik en förklaring är, och det gör man ofta genom att undersöka hur stor evidens det finns bakom påståendet. Evidens kan då sammanfattas som ”bästa tillgängliga bevis” vid en given tidpunkt, och mäts oftast utifrån det sammanvägda resultatet av systematiskt insamlade och kvalitetsgranskade vetenskapliga studier. Olika studier anses oftast väga olika tungt, beroende på hur omfattande och välgjorda de är.”



Situation; Kontext

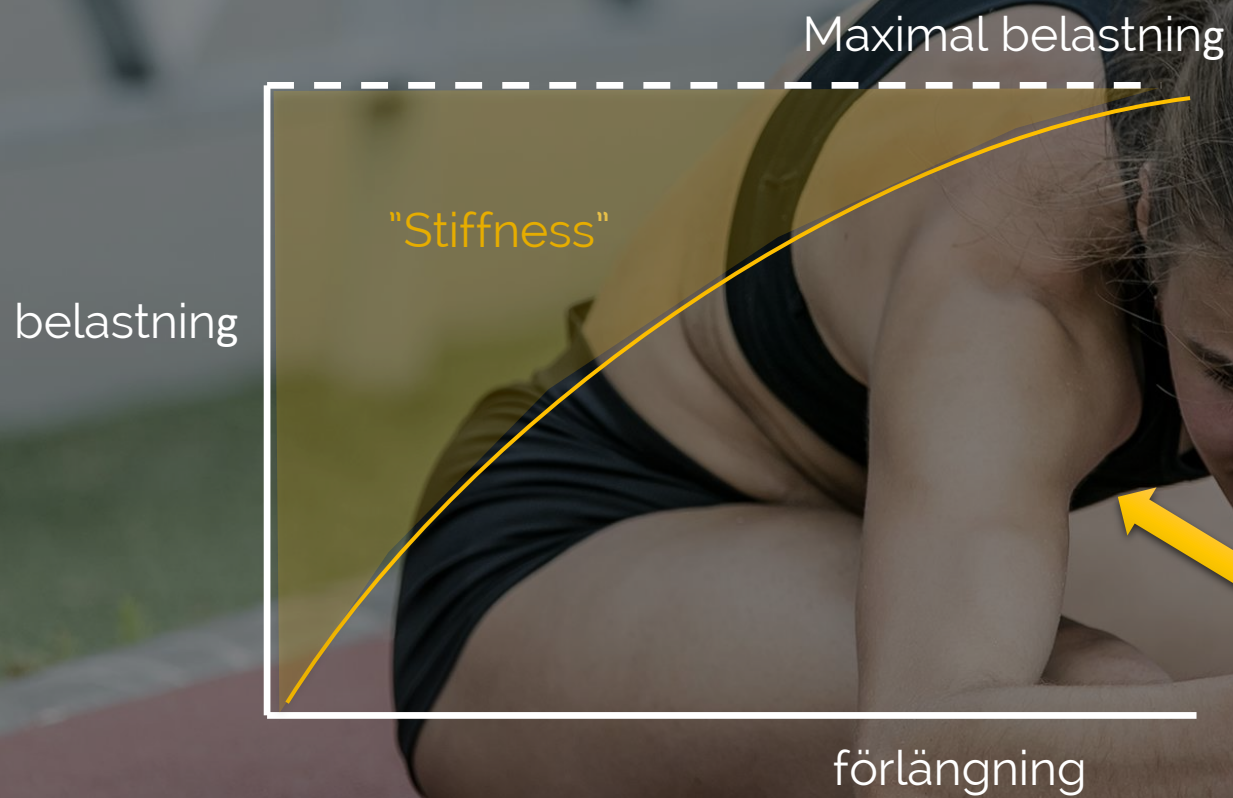


”**Kontext** betyder omständigheter, sammanhang, omgivning, eller övergripande situation. Begreppet är viktigt inom strukturalism och postmodernism men inskränker sig inte till dessa sammanhang. I en hermeneutisk tradition är förståelse och kunskap om kontexten viktig för att göra en så korrekt och poängrik tolkning som möjligt.”



SENA - FUNKTION

1. Stretch-shortening cycle: a powerful model to study normal and fatigued muscle, 2000
2. Active muscle and tendon stiffness of plantar flexors in sprinters, 2017
3. Recovery of human Achilles tendon three-dimensional deformation following conditioning., 2017



Definition: "Muscle stiffness is defined as the force required per unit length to deform a sample" Nigg 2000

Verkar vara specifikt för vad man är tränad för, samt konflikter i forskning, stelare är inte alltid bättre. Optimal *stiffness* för vad man ska ha det till, är okänt.

