معاونت بهداشتی

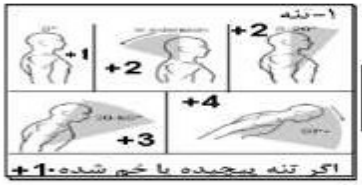
اداره سلامت محیط و حرفه ای

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

# برگه ارزیابی پوسچر به روش REBA

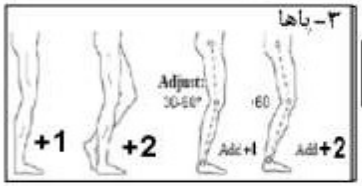
## برگه ارزیابی وضعیت بدنی کارکنان به روش REBA

برگه زیر را گام به گام تکمیل کرده و یک کپی از آنرا برای مراجعه بعدی در پرونده پرسنلی کارمند نگهدارید.










۴-امتیاز پوسچر را بوسیله جدول A بدست آورید.
Posture Score A =

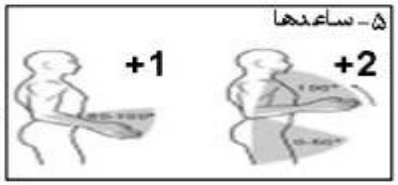
۵-امتیاز نیرو/بار
- اگر بار کمتر از ۵ کیلوگرم ۰
- اگر بار بین ۵ تا ۱۰ کیلوگرم ۱+
- اگر بیش از ۱۰ کیلوگرم ۲+
Force/load Score =

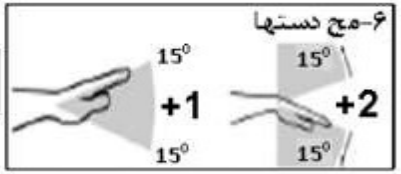
Final Score

| A / پاها | گردن 1 | | | | گردن 2 | | | | گردن 3 | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 | 5 | 3 | 3 | 5 | 6 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3 | 2 | 4 | 5 | 6 | 4 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 4 | 3 | 5 | 6 | 7 | 5 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 5 | 4 | 6 | 7 | 8 | 6 | 7 | 8 | 9 | 7 | 8 | 9 | 9 |

| B / مچ دست | ساعد 1 | | | ساعد 2 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 1 | 1 | 2 | 3 | 1 | 2 | 3 |
| 2 | 2 | 3 | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 3 | 3 | 4 | 5 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | 4 | 5 | 5 | 4 | 5 | 7 |
| 5 | 5 | 6 | 7 | 6 | 7 | 8 |
| 6 | 6 | 7 | 8 | 7 | 8 | 9 |




۴-امتیاز پوسچر را بوسیله جدول B بدست آورید.
= Posture B Score

۵-امتیاز مربوط به جفت شدن دست با بار
- اگر بار دارای دسته مناسب و چسبش قابل قبولی میباشد وجود دارد +0
- دست خوب اگر شل باشد قابل قبول اما ایده آل نیست +1
- اجبار اگر چه گرفتن باشد اما کاملا نامناسب است قابل قبول نیست +2
- غیر قابل قبول چسبش نامناسب یا بدون هیچ قسمتی از بدن +3

۶-یافتن امتیاز بکمک جدول C

| A / B | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 7 |
| 2 | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 7 | 8 |
| 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 7 | 8 | 8 | 8 |
| 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 |
| 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 |
| 6 | 6 | 6 | 6 | 7 | 8 | 8 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 7 | 7 | 7 | 7 | 8 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 |
| 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 |
| 9 | 9 | 9 | 9 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |

| شرایط | امتیاز |
|---|---|
| اگر یک یا قسمتی از بدن در حالت استاتیک و بیشتر از یک دقیقه طول بکشد | 1 |
| فعالیت بصورت تکراری باشد وبیش از ۴ بار دردقیقه طول بکشد | 1 |
| تغییرات سریع در فعالیت یا در وضعیت غیر پایدار باشد باشد | 1 |

-امتیاز نهائی:

| Action level | امتیاز | سطح خطر | پیشنهاد برای اجراء در آینده |
|---|---|---|---|
| - | ۱ | ناچیز | لازم نیست |
| ۱ | ۲و۳ | کم | ممکن است لازم باشد |
| ۲ | ۴تا۷ | متوسط | لازم است |
| ۳ | ۸تا۱۰ | زیاد | ضروری است |
| ۴ | ۱۱تا۱۵ | خیلی زیاد | خیلی ضروری است |

Subject / Name: _____ Date: __/__/__

Company: _____ Department: _____ Scorer: _____