دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

معاونت بهداشتی

اداره سلامت محیط و حرفه ای

برگه ارزیابی پوسچر به روش ROSA

ارزیابی پوسچر به روش ROSA

نام و نام خانوادگی:..... محل اندازه گیری:..... تاریخ:.....

بخش الف : صندلی

ارتفاع صندلی — امتیاز :



غیر قابل تنظیم (+1)	فضای ناکافی در زیر میز جهت راحتی پاها (+1)	عدم تماس پا با کف (3)	زاویه زانو بسیار زیاد (2) >90°	زاویه زانو بسیار کم (2) <90°	زانو زاویه (1) 90°

عمق نشیمنگاه — امتیاز :



غیر قابل تنظیم (+1)	فاصله بیشتر از 7/5 سانتیمتر (2)	فاصله کمتر از 7/5 سانتیمتر (2)	فاصله زانو و لبه صندلی حدود 7/5 سانتیمتر (1)

تکیه گاه آرنج — امتیاز :



غیر قابل تنظیم (+1)	پهنای بین دو تکیه گاه آرنج زیاد (+1)	سختی جنس تکیه گاه آرنج (+1)	ارتفاع تکیه گاه آرنج (2) اگر: خیلی زیاد باشد (شانه ها بالا کشیده شده) خیلی کم باشد (عدم حمایت بازوها)	آرنجها در راستای شانه و شانه ها در حالت طبیعی (1)

پشتی صندلی — امتیاز :



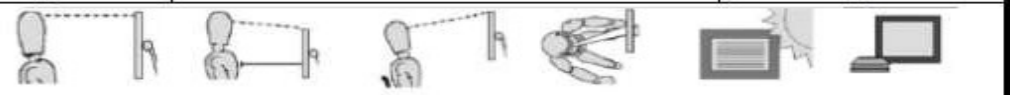
غیر قابل تنظیم (+1)	ارتفاع سطح کار بیش از حد (شانه ها بالا کشیده شده) (+1)	عدم حمایت ناحیه پشت (متمایل شدن به سمت جلو) (2)	زاویه نامناسب پشتی صندلی (2) اگر: (بیشتر از 110 درجه یا کمتر از 95 درجه)	پشتی صندلی خیلی کوچک و عدم حمایت ناحیه پشت (2)	پشتی صندلی مناسب با قابلیت تنظیم بین 95 تا 110 درجه (1)

مدت زمان: امتیاز صندلی:

امتیازات	صندلی		مانیتور و تلفن		موس وکیبورد		

بخش ب : مانیتور و تلفن

مانیتور — امتیاز:



عدم وجود نگهدارنده کاغذ (+1)	بازتاب های خیره کننده (+1)	چرخش گردن بیش از 30 درجه (+1)	ارتفاع مانیتور خیلی زیاد (خمیده شدن گردن بسمت عقب) (3)	اگر ارتفاع مانیتور خیلی کم (کمتر از 30) (2) اگر فاصله بین مانیتور تا چشم ها بیش از حد (+1)	فاصله بین مانیتور تا چشم ها(40 تا 75 سانتی متر)/ صفحه نمایش هم راستای چشم (1)

مدت زمان : امتیاز مانیتور :

تلفن — امتیاز :



عدم وجود هندزفری (+1)			
	یا گردن و شانه تلفن را نگهداشته (+2)	فاصله دسترسی خیلی زیاد (2)	استفاده از هدست / یا یک دست تلفن را نگهداشته و پوسچر گردن طبیعی (1)

مدت زمان : امتیاز تلفن :

بخش پ : موس و کیبورد

موس — امتیاز :



قرار دادن پد درمقابل موس (+1)	گرفتن نیشگونی موس (+1)	موس و کیبورد در دو سطح مختلف (+2)	فاصله دسترسی به موس زیاد (2)	موس هم راستا با شانه (1)

مدت زمان : امتیاز موس :

کیبورد — امتیاز :



غیر قابل تنظیم (+1)	بالا بردن دست جهت کار با اجسام بالای سر (+1)	ارتفاع کیبورد بیش از حد — شانه ها به سمت بالا کشیده شده اند (+1)	انحراف مچ ها در هنگام تایپ کردن (+1)	خمش مچ به سمت بالا (یا زاویه بیش از 15 درجه) (+2)	مچ در حالت راست ، شانه ها به صورت طبیعی (1)

مدت زمان : امتیاز کیبورد:

نظریه نهائی کارشناسی

معاونت بهداشتی

اداره سلامت محیط و حرفه ای

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

برگه ارزیابی پوسچر به روش ROSA

جدولهای محاسباتی ROSA

بخش الف : صندلی

	Arms / Back rest							
	2	3	4	5	6	7	8	9
2	1	2	3	4	5	6	7	8
3	2	2	3	4	5	6	7	8
4	3	3	3	4	5	7	7	8
5	4	5	4	4	5	7	7	8
6	5	5	5	5	5	8	8	9
7	6	6	6	7	7	8	9	9
8	7	7	7	8	8	9	9	9

بخش ب : مانیتور و تلفن

	Monitor							
	0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	2	3	4	5	6
2	1	2	2	3	3	4	6	7
3	2	2	3	3	4	5	6	8
4	3	3	4	4	5	6	7	8
5	4	4	5	5	6	7	8	9
6	5	5	6	7	8	8	9	9

بخش پ : موس و کیبورد

	Keyboard							
	0	1	2	3	4	5	6	7
0	1	1	1	2	3	4	5	6
1	1	1	2	3	4	5	6	7
2	1	2	2	3	4	5	6	7
3	2	3	3	3	5	6	7	8
4	3	4	4	5	5	6	7	8
5	4	5	5	6	6	7	8	9
6	5	6	6	7	7	8	8	9
7	6	7	7	8	8	9	9	9

مجموع بخش ب و پ

	Mouse and Keyboard								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9

مجموع نهائی

	Peripherals and Monitor									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	3	3	3	4	5	6	7	8	9	10
4	4	4	4	4	5	6	7	8	9	10
5	5	5	5	5	5	6	7	8	9	10
6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	10
7	7	7	7	7	7	7	7	8	9	10
8	8	8	8	8	8	8	8	8	9	10
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	10
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

نحوه محاسبه زمان (Duration):

-1	-کمتر از 1 ساعت در طول روز بطور منقطع و یا کمتر از 30 دقیقه بطور مداوم (یکنواخت)
0	-بین 1 تا 4 ساعت در طول روز بطور منقطع و یا بین 30 دقیقه تا 1 ساعت بطور یکنواخت
+1	-بیش از 4 ساعت در طول روز بطور منقطع و یا بیشتر از 1 ساعت بطور یکنواخت