معاونت بهداشتی

اداره سلامت محیط و حرفه ای

دانشگاه علوم پزشکی تربت حیدریه

برگه ارزیابی پوسچر به روش RULA

برگه ارزیابی وضعیت بدنی کارکنان به روش RULA

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

A.تحلیل بازو و مچ دست

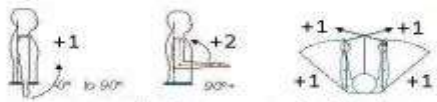
۱-بازو ها



اگر بازوها بالاست=+۱ اگر بازو از تنه فاصله=+۱ اگر بازو به بدن چسبیده=+۱

Final Upper Arm Score =

۲-ساعدها



اگر کار در طرفین بدن یا دورتر از جلوی بدن صورت میگیرد=+۱

Final Lower Arm Score =

۳-مچ دست



اگر مچ از خط مرکزی به طرفین خم شود=+۱

Final Wrist Score =

۴-پیچش مچ Wrist Twist Score =

اگر مچ چرخش نداشت=+۱

اگر مچ چرخش داشت=+۲

۵-امتیاز پوسچر را بوسیله جدول A بدست آورید.

Posture Score A =

۶-امتیاز فعالیت ماهیچه‌ای و تکرار حرکت

اگر بیش از یک دقیقه ثابت باشد(عمدتاً استاتیک)و یا بشدت تکراری باشد(بیش از ۴ بار در دقیقه تکرار)=+۱

Muscle Use Score =

۷-امتیاز نیرو/بار

- اگر بار کمتر از ۲ کیلوگرم(منقطع)=۰
- اگر بار بین۲تا۱۰ کیلوگرم(منقطع)=+۱
- اگر بار بین۲تا۱۰ کیلوگرم(استاتیک و یا تکراری)=+۲
- اگر بیش از۱۰ کیلوگرم بار و یا تکراری و یا ناگهانی=+۳

Force/load Score =

۸-یافتن امتیاز در جدول C

Final Wrist & Arm Score =

SCORES

Table A

A		مچ دست 1		2		3		4	
بازو	ساعد	مچ 1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	3	3	3	3
	3	2	3	3	3	3	3	4	4
2	1	2	3	3	3	3	4	4	4
	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	3	3	4	4	4	4	4	5	5
3	1	3	3	4	4	4	4	5	5
	2	3	4	4	4	4	4	5	5
	3	4	4	4	4	4	5	5	5
4	1	4	4	4	4	4	5	5	5
	2	4	4	4	4	4	5	5	5
	3	4	4	4	4	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
	2	5	6	6	6	6	7	7	7
	3	6	6	6	7	7	7	7	8
6	1	7	7	7	7	7	8	8	9
	2	8	8	8	8	8	9	9	9
	3	9	9	9	9	9	9	9	9

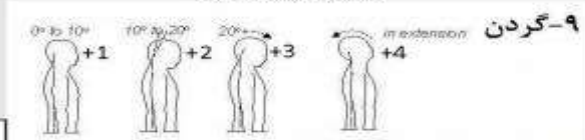
Table C

مچ دست و بازو	گردن،تنه،پاها 1	2	3	4	5	6	7+
1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6
4	3	3	3	4	4	5	6
5	4	4	4	5	6	7	7
6	4	4	5	6	6	7	7
7	5	5	6	6	7	7	7
8+	5	5	6	7	7	7	7

Final Score

B.تحلیل گردن،تنه و پا

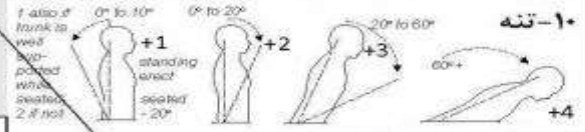
۹-گردن



اگر گردن به طرفین پیچیده یا خم شده=+۱

=Final Neck Score

۱۰-تنه



اگر تنه به طرفین پیچیده یا خم شده=+۱

= Final Trunk Score

۱۱-پاها

اگر در وضعیت تعادل است=+۱ اگر دارای تعادل نیست=+۲

= Final Leg Score

Table B

گردن	تنه 1		2		3		4		5		6	
	پاها 1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	6	7	7
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8
5	7	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9

۱۲-امتیاز پوسچر را بوسیله جدول B بدست آورید.

= Posture B Score

۱۳-امتیاز فعالیت ماهیچه ای و تکرار حرکت

اگر بیش از یک دقیقه ثابت باشد(عمدتاً استاتیک)و یا بشدت تکراری باشد(بیش از ۴ بار در دقیقه تکرار)=+۱

= Muscle Use Score

۱۴-امتیاز نیرو/بار

- اگر بار کمتر از ۲ کیلوگرم(منقطع)=۰
- اگر بار بین۲تا۱۰ کیلوگرم(منقطع)=+۱
- اگر بار بین۲تا۱۰ کیلوگرم(استاتیک و یا تکراری)=+۲
- اگر بیش از۱۰ کیلوگرم بار و یا تکراری و یا ناگهانی=+۳

= Force/load

۱۵-یافتن امتیاز در جدول C

= Final Neck, Trunk & Leg Score

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

Company: _____ Department: _____ Scorer: _____

امتیاز نهائی: ۱یا۲ قابل قبول. ۳یا۴ نیاز به بررسی بیشتر. ۵یا۶ بررسی بیشتر و تغییر در آینده نزدیک ضروری است. ۷ بررسی بیشتر و تغیر ارگونومیک فورا ضروری است.

© Professor Alan Hedge, Cornell University. Nov. 2000 /Translated by:Mostafa Khodabakhshi