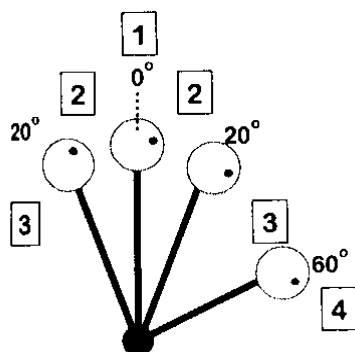


امتیازگذاری پوسچر اندامهای گروه (A تنه، گردن و پاها) در روش REBA

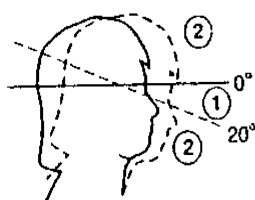
تنه



وضعیت	امتیاز	افزایش امتیاز
مستقیم	۱	- در صورت چرخش یا خمش به پهلو یک واحد اضافه شود
خمش ۰° تا ۲۰° کشش (انحراف به سمت عقب) ۰° تا ۲۰°	۲	
خمش ۲۰° تا ۶۰° کشش (انحراف به سمت عقب) بیش از ۲۰°	۳	
خمش بیش از ۶۰°	۴	

امتیازگذاری پوسچر اندامهای گروه (A تنه، گردن و پاها) در روش REBA

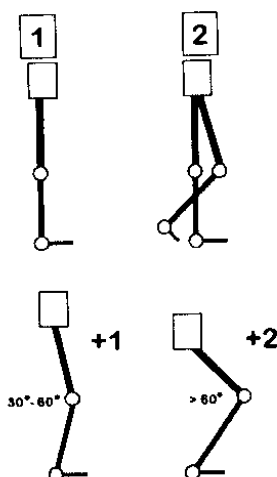
گردن



وضعیت	امتیاز	افزایش امتیاز
خمش ۰° تا ۲۰°	۱	- در صورت چرخش یا خمش به طرفین یک واحد اضافه شود
خمش بیش از ۲۰° یا کشش (انحراف به سمت عقب)	۲	

امتیازگذاری پوسچر اندامهای گروه (A تنه، گردن و پاها) در روش REBA

پاها



وضعیت	امتیاز	افزایش امتیاز
وزن بدن به طور متعادل به هر دو پا منتقل می‌شود، در حال راه رفتن یا نشسته	۱	- در صورتی که یک یا هر دو زانو بین ۳۰° تا ۶۰° خمیده باشد یک واحد اضافه شود - در صورتی که یک یا هر دو زانو بیش از ۶۰° خمیده باشد ۲ واحد اضافه شود (این موضوع برای حالت نشسته اعمال نمی‌شود)
وزن بر روی یکی از پاها منتقل می‌شود. وزن بدن بر روی پوسچر نامتعادل وارد می‌شود	۲	

اثر ترکیبی پوسچرهای یاد شده با استفاده از جدول زیر تعیین میشود. امتیاز اثر ترکیبی پوسچر اندامهای گروه A با توجه به وضعیت تکتک اندامها در گسترهی ۱ تا ۹ متغیر است.

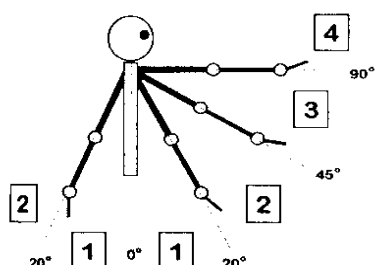
امتیاز پوسچر تفه		امتیاز پوسچر گردن											
		۱				۲♦				۳			
	پاما	۱	۲	۳	۴	۱	۲	۳♦	۴	۱	۲	۳	۴
۱		۱	۲	۳	۴	۱	۲	۳	۴	۳	۳	۵	۶
۲		۲	۳	۴	۵	۳	۴	۵	۶	۴	۵	۶	۷
۳		۲	۴	۵	۶	۴	۵	۶	۷	۵	۶	۷	۸
۴		۳	۵	۶	۷	۵	۶	۷	۸	۶	۷	۸	۹
۵♦		۴	۶	۷	۸	۶	۷	۸	۹	۷	۸	۹	۹

امتیاز مربوط به اعمال نیرو که از جدول زیر بدست میآید به امتیاز اندامهای گروه A اضافه میشود تا امتیاز A تعیین گردد.

مقدار اعمال نیرو	امتیاز
کمتر از ۵kg	۰
۵kg تا ۱۰kg	۱
بیش از ۱۰kg	۲

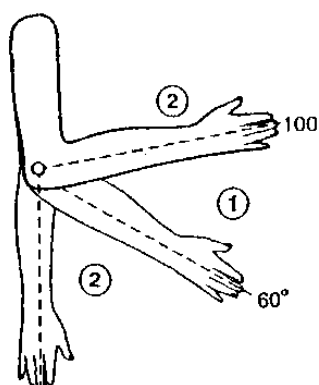
امتیاز گذاری پوسچر اندامهای گروه (B بازوها، ساعدها و مچ دستها) در روش REBA

بازوها



وضعیت	امتیاز	افزایش امتیاز
از 20° انحراف به سمت عقب (کشش) تا 20° انحراف به سمت جلو	۱	- در صورتی که بازو از محور اصلی بدن دور شود یا بچرخد، یک واحد اضافه شود.
بیش از 20° انحراف به سمت عقب (کشش) تا 45° انحراف به سمت جلو	۲	- در صورتی که شانه‌ها بالا نگه داشته شود، یک واحد اضافه شود
45° تا 90° انحراف به سمت جلو	۳	- اگر وزن بازو بر روی تکیه‌گاهی منتقل می‌شود یا وزن بازو به ماهیچه‌های شانه و بازو وارد نمی‌شود، یک واحد کم شود.
بیش از 90° انحراف به سمت جلو	۴	

امتیاز گذاری پوسچر اندامهای گروه (B بازوها، ساعدها و مچ دستها) در روش REBA

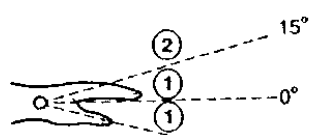


ساعدها

وضعیت	امتیاز
خمش 60° تا 100°	۱
خمش کمتر از 60° یا خمش بیش از 100°	۲

امتیاز گذاری پوسچر اندامهای گروه (B بازوها، ساعدها و مچ دستها) در روش REBA

مچ دستها



وضعیت	امتیاز	افزایش امتیاز
خمش یا کشش تا 15°	۱	- در صورتی که انحراف به سمت زند زیرین یا زند زبرین یا پیچش وجود داشته باشد، یک واحد اضافه شود.
خمش یا کشش بیش از 15°	۲	

اثر ترکیبی پوسچرهای یاد شده با استفاده از جدول زیر تعیین میشود. امتیاز اثر ترکیبی پوسچر اندامهای گروه B با توجه به وضعیت تکتک اندامها در گسترهی 1 تا 9 متغیر است.

امتیاز	امتیاز پوسچر ساعد					
	۱			۲♦		
پوسچر بازو	۱	۲	۳	۱♦	۲	۳
مچ دست						
۱	۱	۲	۲	۱	۲	۳
۲	۱	۲	۳	۲	۳	۴
۳♦	۳	۴	۵	۴	۵	۵
۴	۴	۵	۵	۵	۶	۷
۵	۶	۷	۸	۷	۸	۸
۶	۷	۸	۸	۸	۹	۹

امتیاز مربوط به جفت شدن دست با بار که از زیر بدست میآید به امتیاز اندامهای گروه B اضافه میشود تا امتیاز B حاصل گردد.

امتیاز	توصیف	وضعیت جفت شدن دست
۰	بار دارای دسته‌ای مناسب است و چنگش قدرتی میانه وجود دارد.	خوب
۱	گرفتن با دست قابل قبول است، اما ایده‌آل نیست. جفت شدن بار با دست با استفاده از دیگر اندام‌های بدن قابل قبول است.	نسبتاً خوب
۲	گرفتن با دست گرچه امکان‌پذیر است اما قابل قبول نیست.	بد
۳	چنگش ناایمن با پوسچر نامطلوب، دسته‌ای وجود ندارد. جفت شدن دست با بار حتی با استفاده از اندام‌های دیگر بدن قابل قبول نیست.	غیرقابل قبول

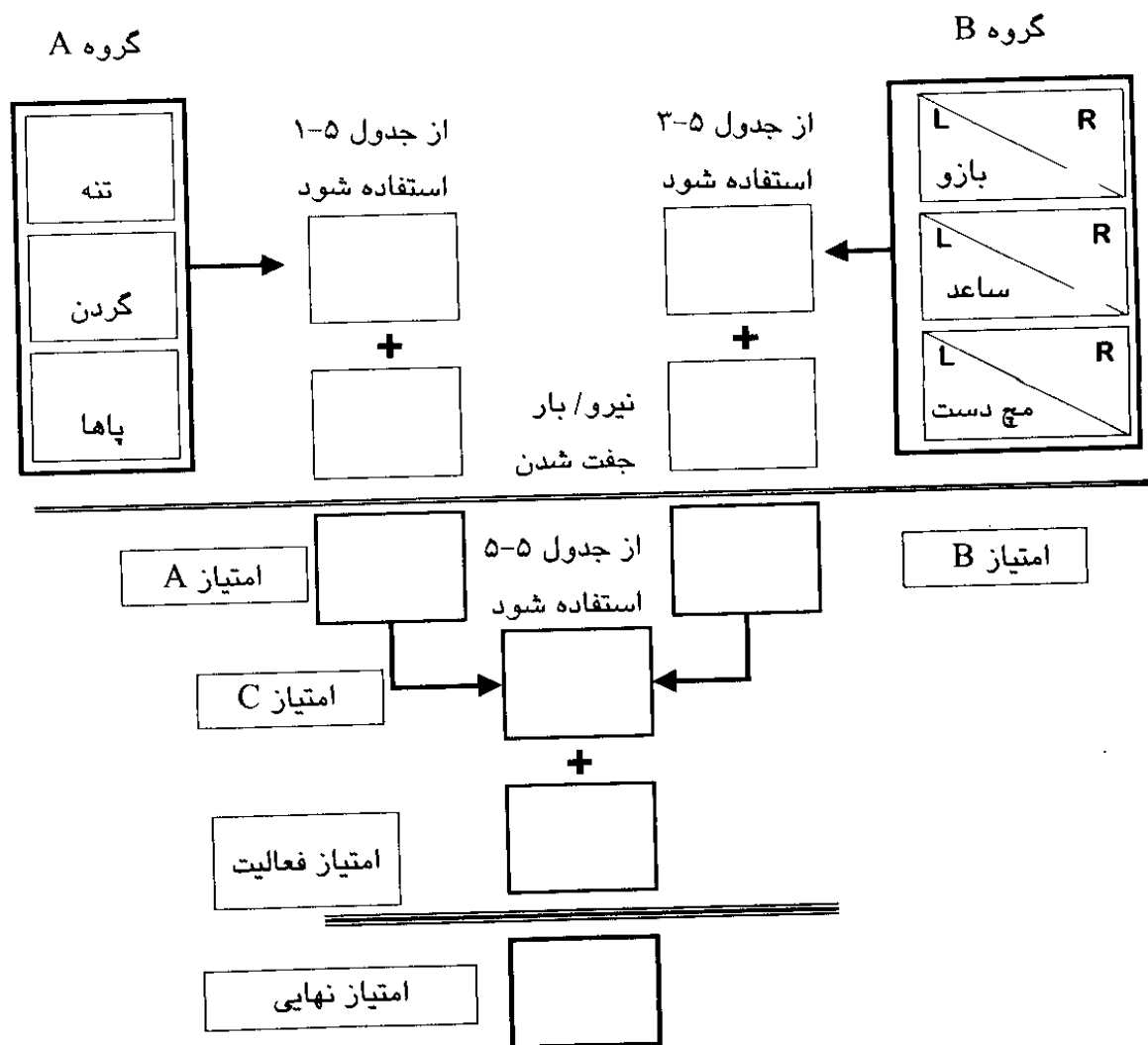
با استفاده از جدول زیر امتیازهای A و B با یکدیگر ترکیب شده و امتیاز C مشخص میگردد، آنگاه امتیاز فعالیت که از جدول به دست میآید به امتیاز C اضافه میشود تا سرانجام امتیاز نهایی حاصل شود.

امتیاز A	امتیاز B												
		۱	۲	۳	۴	۵♦	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱	۱	۱	۱	۱	۲	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۷	۷
۲	۱	۲	۲	۲	۳	۴	۴	۵	۶	۶	۷	۷	۸
۳	۲	۳	۳	۳	۳	۴	۵	۶	۷	۷	۸	۸	۸
۴	۳	۴	۴	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۸	۹	۹	۹
۵	۴	۴	۴	۴	۵	۶	۷	۸	۸	۹	۹	۹	۹
۶	۶	۶	۶	۶	۷	۸	۸	۹	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰
۷	۷	۷	۷	۷	۸	۹	۹	۹	۱۰	۱۰	۱۱	۱۱	۱۱
۸♦	۸	۸	۸	۸	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۱	۱۱	۱۱
۹	۹	۹	۹	۹	۱۰	۱۰	۱۰	۱۱	۱۱	۱۱	۱۲	۱۲	۱۲
۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۰	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۱	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲
۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲	۱۲

جدول تعیین امتیاز نوع فعالیت

امتیاز	شرایط
۱	یک یا چند اندام بدن دارای فعالیت استاتیک می باشد (مثلاً بیش از یک دقیقه حفظ می شود).
۱	حرکت های تکراری با گستره ی کوچک (بیش از ۴ بار تکرار در دقیقه، راه رفتن شامل این حالت نمی شود).
۱	حرکتی که سبب تغییر فاحش پوسچر شده و در گستره ی وسیعی اتفاق می افتد.

برگهی راهنمای روند امتیازگذاری و محاسبهی امتیاز نهایی در روش REBA



سطح خطر و اولویت اقدامهای اصلاحی

امتیاز نهایی REBA	سطح خطر	سطح اولویت اقدامهای اصلاحی	ضرورت اقدام و زمان آن (شامل بررسی مفصلتر)
۱	قابل چشم‌پوشی	۰	ضروری نیست
۲-۳	پایین	۱	شاید ضروری باشد
۴-۷	متوسط	۲	ضروری
۸-۱۰	بالا	۳	ضروری (هرچه زودتر)
۱۱-۱۵	بسیار بالا	۴	ضروری (آنی)