

وضعیت بازو، ساعد و مچ دست با استفاده از دیاگرام گروه A ارزیابی می شود و scoreA با استفاده از جدول A تعیین می گردد. scoreA برای هر دو دست به طور جداگانه تعیین می شود.

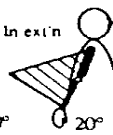
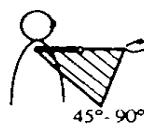
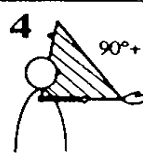
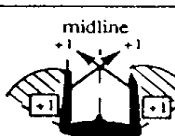
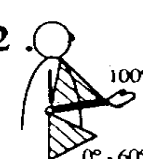
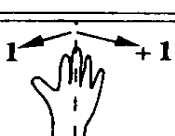
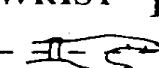
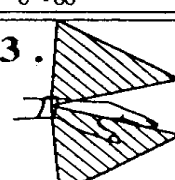
GROUP A				
UPPER ARMS ADD 1. if shoulder is raised ADD 1. if upper arm is abducted SUBTRACT 1 if leaning or supporting the weight of the arm	1.	2.	2.	3.
	 20°	 20°	 20°-45°	 45°-90°
	 90°+			
LOWER ARMS	1.	2.	ADD 1. if working across the midline of the body or out to the side 	
	 60°-100°	 0°-60°		
WRIST	1.	2.	3.	ADD 1 if wrist is bent away from the midline 
	 -0°	 15°	 15°+	
WRIST TWIST	1. Mainly in mid-range of twist		2. At or near the end of twisting range	

TABLE A Upper Limb Posture Score

UPPER ARM	LOWER ARM	WRIST POSTURE SCORE							
		1		2		3		4	
		TWIST 1	TWIST 2	TWIST 1	TWIST 2	TWIST 1	TWIST 2	TWIST 1	TWIST 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	5	5	5	6	6
5	1	5	5	5	5	5	6	6	7
	2	5	6	6	6	6	6	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

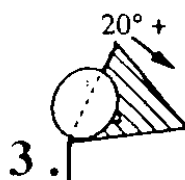
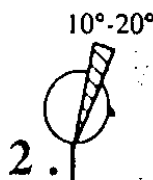
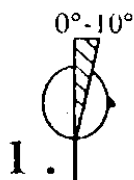
وضعیت گردن، تنه و پاها نیز با استفاده از دیاگرام گروه B ارزیابی می شود و scoreB با استفاده از جدول B تعیین می گردد.

GROUP B

NECK

ADD 1 if the neck
is twisting

ADD 1 if neck is side-bending



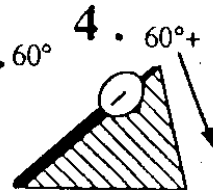
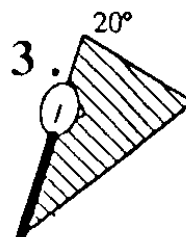
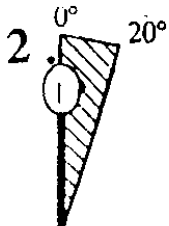
TRUNK

ADD 1 if
trunk is
twisting

ADD 1 if trunk
is side-bending



i. also if trunk is well supported while seated



LEGS

1. if legs and feet are well supported
and in an evenly balanced posture

2. if not

TABLE B Neck, Trunk, Legs Posture Score

NECK POSTURE SCORE	TRUNK POSTURE SCORE											
	1		2		3		4		5		6	
	LEGS		LEGS		LEGS		LEGS		LEGS		LEGS	
	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	7	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

براي در نظر گرفتن اثر نيرو و تکرار حرکت، از جداول مربوط به **forcescore** و **muscleusescore** استفاده مي شود.

MUSCLE USE SCORE

Give a score of 1 if the posture is;

**mainly static, e.g. held for longer than 1 minute
repeated more than 4 times/minute**

Static posture, held longer than 1 minute: score = 1

Moderate posture, not static, not highly repetitive: score = 0

Highly repetitive posture, repeated more than 6 times/min.: score = 1

FORCES OR LOAD SCORE

0. ● No resistance or less than 2kg intermittent load or force	1. ● 2-10kg intermittent load or force	2. ● 2-10kg static load ● 2-10kg repeated load or force ● 10kg or more intermittent load or force	3. ● 10kg or more static load ● 10kg or more repeated loads or forces. ● Shock or forces with a rapid buildup.
--	--	---	--

آنگاه:

score A + muscle use score + force score = **score C**

score B + muscle use score + force score = **score D**

سپس:

با استفاده از جدول **C** ، **scoreC** و **scoreD** ترکیب شده و **Grandscore** بدستمي آید.

Grandscore براي دست راست و چپ به طور جداگانه تعيين مي شود

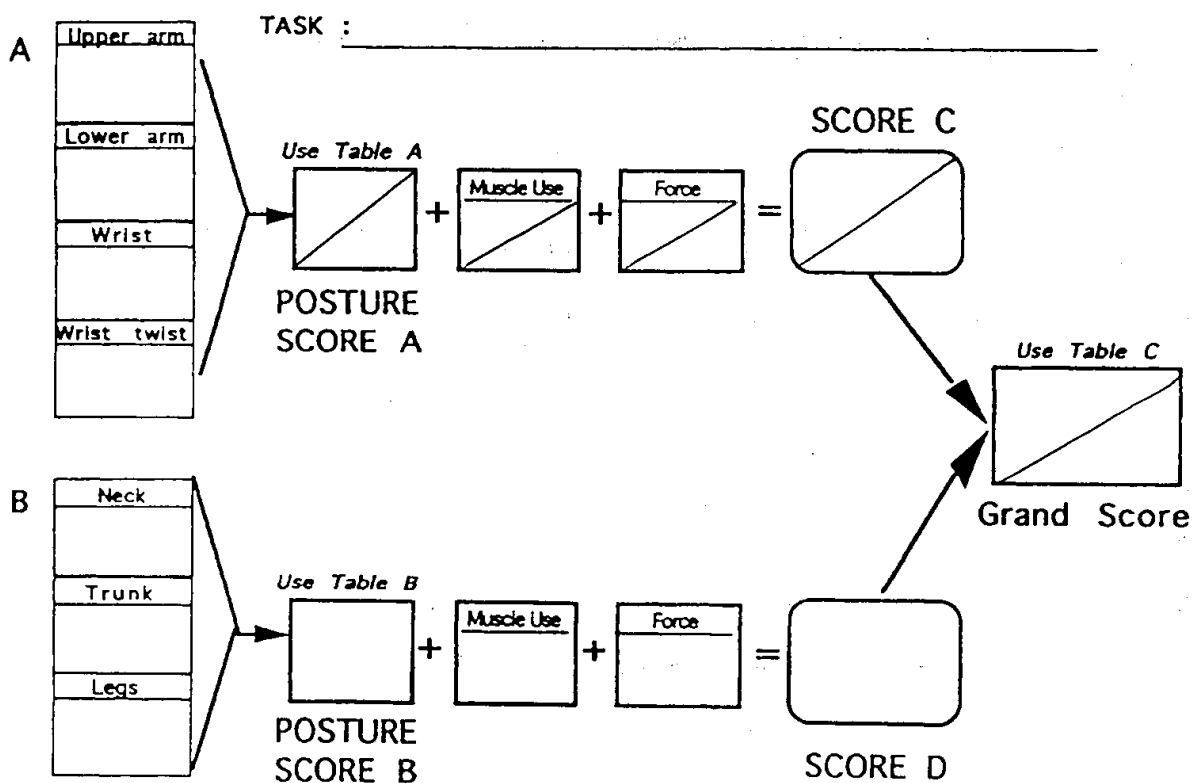
Grandscore برآوردي از ريسك **ULDs** را بدستمي دهد.

هر چه **Grandscore** عدد بزرگتر باشد، ريسك **ULDs** بيشتر است.

		SCORE D (NECK, TRUNK, LEGS)						
		1	2	3	4	5	6	7+
SCORE C (UPPER LIMB)	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	5	6	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

TABLE C Grand Score Table

- ACTION LEVEL 1** A score of one or two indicates that posture is acceptable if it is not maintained or repeated for long periods.
- ACTION LEVEL 2** A score of three or four indicates further investigation is needed and changes may be required.
- ACTION LEVEL 3** A score of five or six indicates investigation and changes are required soon.
- ACTION LEVEL 4** A score of seven or more indicates investigation and changes are required immediately.



پس از مشخص شدن Grandscore ، "اولویت اقدامات اصلاحی (actionlevel)" تعیین می گردد.

پس از مشخص شدن actionlevel می بایست در مورد بهترین شیوه ی کنترلی و تغییرات در محیط کار جهت کاهش ریسک ULDs تصمیم گیری نمود.

برای بهترین شیوه ی کنترلی باید مشخص ساخت کدام score ها بیشترین مقدار را دارند و آنگاه اقدامات اصلاحی را برای کاهش آنها انجام داد.

برای ارزیابی اثربخشی اقدامات اصلاحی، پس از انجام تغییرات مجدداً ارزیابی با روش RULA تکرار می شود.

