

A. Analyse du bras et du poignet

Etape 1 : Position de l'épaule



Epaule levée : Ajouter +1
Bras en abduction : Ajouter +1

Si le bras est soutenu ou la personne est penchée : -1

Etape 2 : Position du coude



Ajouter +1

Etape 3 : Position du poignet



Ajouter +1

Etape 4 : Torsion du poignet



Etape 5 : Score de posture A

Grâce aux valeurs des étapes 1 à 3, repérez le score dans la table A

+

Etape 6 : Activité musculaire

Si la posture est maintenue statique pendant plus de 10 minutes ou si l'action est répétée plus de quatre fois par minute, ajouter +1

+

Etape 7 : Score d'effort et de charge

Charge inférieure à 2kg (par intermittence) : 0
Charge entre 2kg et 10kg (par intermittence) : +1
Charge entre 2kg et 10 kg (posture statique ou répétitivité) : +2
Charge supérieure à 10kg avec répétitivité ou chocs : +3

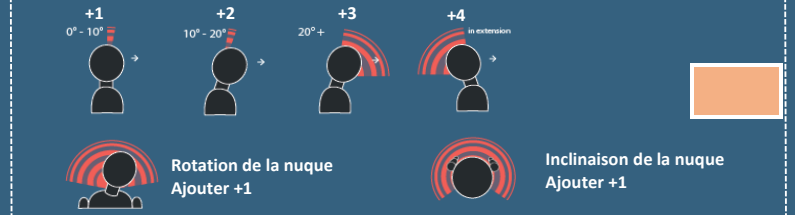
=

Etape 8 : Score poignet et bras

Additionnez les valeurs des étapes 5 à 7 pour obtenir le score Poignet et Bras correspondant aux lignes de la table C

B. Analyse du tronc, de la nuque et des jambes

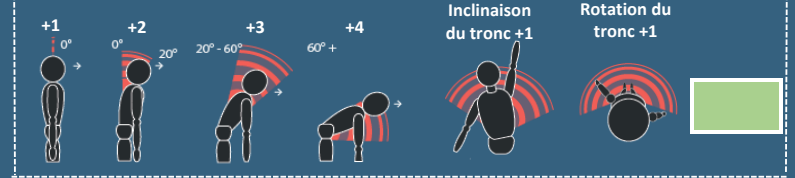
Etape 9 : Position de la nuque



Rotation de la nuque
Ajouter +1

Inclinaison de la nuque
Ajouter +1

Etape 10 : Position du tronc



Inclinaison du tronc +1

Rotation du tronc +1

Etape 11 : Jambes

Si les pieds et les jambes sont soutenus : +1
Sinon : +2

Etape 12 : Score de posture B

Grâce aux valeurs des étapes 9 à 11, repérez le score dans la table B

+

Etape 13 : activité musculaire

Si la posture est maintenue statique pendant plus de 10 minutes ou si l'action est répétée plus de quatre fois par minute, ajouter 1

+

Etape 14 : Score d'effort et de charge

Charge inférieure à 2kg (par intermittence) : 0
Charge entre 2kg et 10kg (par intermittence) : +1
Charge entre 2kg et 10 kg (posture statique ou répétitivité) : +2
Charge supérieure à 10kg avec répétitivité ou chocs : +3

=

Etape 15 : Score nuque, tronc et jambes

Additionnez les valeurs des étapes 12 à 14 pour obtenir le score Nuque, Tronc et Jambes correspondant aux colonnes de la table C

Table A		Poignet							
		1		2		3		4	
Epaule	Coude	Torsion du poignet							
		1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	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

Table B		Posture du tronc											
		1		2		3		4		5		6	
Nuque		Jambes											
		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	

Table C		Nuque, tronc et jambes						
Bras et Poignet		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	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	

Score Final