

A. Analyse du bras et du poignet

Etape 1 : Position de l'épaule



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

Etape 2 : Position du coude



Etape 3 : Position du poignet



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 intermitence) : 0
Charge entre 2kg et 10kg (par intermitence) : +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

Table A		Poignet							
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	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

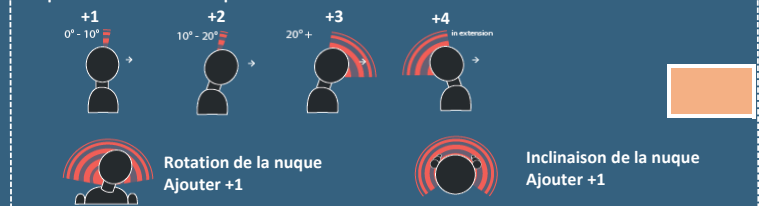
Table B	Posture du tronc											
	Jambes											
Nuque	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	3	2	3	3	4	5	5	6	6	7	7
2	2	3	2	3	4	5	5	5	6	7	7	7
3	3	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	7
4	5	5	5	6	6	7	7	7	7	7	8	8
5	7	7	7	7	8	8	8	8	8	8	8	8
6	8	8	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9

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

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

Etape 9 : Position de la nuque



Etape 10 : Position du tronc



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 intermitence) : 0
Charge entre 2kg et 10kg (par intermitence) : +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