

POSTURE A : BRAS & POIGNET

ÉTAPE 1 POSITION DE L'ÉPAULE

+1 : épaule levée / +1 : Bras écraté / -1 : Bras soutenu ou Corps penché

ÉTAPE 2 POSITION DU COUDE

+1 : Avant-bras travaillant au-delà de l'axe central du corps ou sur le côté

ÉTAPE 3 POSITION DU POIGNET

+1 : Flexion latérale

ÉTAPE 4 TORSION DU POIGNET

1: Torsion partielle / 2 : Torsion extrême

ÉTAPE 5 SCORE DE POSTURE A (Bras et poignet)

Se référer au score du tableau A à partir des résultats des étapes 1 à 4

ÉTAPE 6 ACTIVITÉ MUSCULAIRE

+1 : Posture statique > 1 min ou Action répétée > 4 fois / min

ÉTAPE 7 EFFORT ET CHARGE

0 : Charge < 2kg (intermittence)
 +1 : Charge 2-10 kg (intermittence)
 +2 : Charge 2-10 kg (statique ou répétée)
 +3 : Charge > 10 kg (statique, répétée ou chocs)

ÉTAPE 8 SCORE BRAS ET POIGNETS

=====

Score Global :
 Additionner les valeurs des étapes 5 à 7

POSTURE B : NUQUE, TRONC & JAMBES

ÉTAPE 9 POSITION DE LA NUQUE

+1 : Tête penchée sur le côté / +1 : Rotation de la tête

ÉTAPE 10 POSITION DU TRONC

+1 : Flexion latérale / +1 : Torsion du tronc

ÉTAPE 11 JAMBES

1 : Pieds et jambes supportés, posture équilibrée / 2 : Si ce n'est pas le cas

ÉTAPE 12 SCORE DE POSTURE B (NUQUE, TRONC ET JAMBES)

Se référer au score du tableau B à partir des résultats des étapes 9 à 11

ÉTAPE 13 ACTIVITÉ MUSCULAIRE

+1 : Posture statique > 1 min ou Action répétée > 4 fois / min

ÉTAPE 14 EFFORT DE CHARGE

0 : Charge < 2kg (intermittence)
 +1 : Charge 2-10 kg (intermittence)
 +2 : Charge 2-10 kg (statique ou répétée)
 +3 : Charge > 10 kg (statique, répétée ou chocs)

ÉTAPE 15 SCORE NUQUE, TRONC & JAMBES

=====

Score Global :
 Additionner les valeurs des étapes 12 à 14

ÉTAPE 16 - CALCUL DU SCORE GLOBAL ET INTERPRETATION DES RESULTATS

Se référer au tableau C à partir des résultats des étapes 8 et 15

Score 1-2 : posture acceptable si non-maintenue ou répétée sur une longue période

Score 3-4 : investigations à mener ; des changements pourraient être requis

Score 5-6 : investigations et changements bientôt requis

Score 7 : changements requis MAINTENANT

Score Global :
 Additionner les valeurs des étapes 5 à 7

TABLE A (Étape 5)		Score Étape 3							
		1	2	3	4	Score Étape 4			
Score Étape 1	Score Étape 2	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	2	2	2	2	3	3	3
	2	2	3	3	3	3	3	3	3
	3	2	3	3	3	3	4	4	4
	4	1	2	3	3	3	4	4	4
2	2	3	3	3	3	3	4	4	4
	3	3	4	4	4	4	4	5	5
	4	1	3	3	4	4	4	5	5
	5	2	3	4	4	4	5	5	5
3	3	4	4	4	4	4	5	5	5
	4	1	4	4	4	4	5	5	5
	5	2	4	4	4	4	5	5	5
	6	3	4	4	4	5	5	6	6
4	1	3	3	4	4	4	5	5	5
	2	2	3	3	3	3	4	4	4
	3	3	4	4	4	4	5	5	5
	4	1	4	4	4	4	5	5	5
5	2	3	3	4	4	4	5	5	5
	3	6	6	6	7	7	7	7	8
	4	5	5	5	5	5	6	6	7
	5	2	5	6	6	6	6	6	7
6	3	6	6	6	7	7	7	7	8
	4	7	7	7	7	7	7	8	9
	5	8	8	8	8	8	9	9	9
	6	9	9	9	9	9	9	9	9

TABLE B (Étape 12)		Score Étape 10							
		1	2	3	4w	5	6	Score Étape 11	
Score Étape 9	Score Étape 10	1	2	1	2	1	2	1	2
1	1	1	3	2	3	4	5	5	6
2	2	2	3	2	3	4	5	5	6
3	3	3	3	4	4	5	5	6	7
4	4	5	5	5	6	6	7	7	8
5	5	7	7	7	7	8	8	8	8
6	6	8	8	8	8	8	8	9	9

SCORE GLOBAL (Étape 16)		Score Étape 15							
		Score Étape 8	1	2	3	4	5	6	7+
Score Étape 9	Score Étape 10	1	2	3	4	5	6	7	8
1	1	1	2	3	3	4	4	5	5
2	2	2	3	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	3	4	4	5	6	6
4	4	3	3	3	4	4	5	6	6
5	5	4	4	4	5	5	6	7	7
6	6	4	4	5	6	6	6	7	7
7	5	5	6	6	7	7	7	7	7
8+	5	5	6	7	7	7	7	7	7

SCORE	NIVEAU DE RISQUE
1-2	Risque négligeable = Pas d'action nécessaire
3-4	Risque faible = un changement peut-être nécessaire
5-6	Risque moyen = Vigilance. Des améliorations à envisager
+6	Risque fort = Intervention immédiate