

REBA روش

Rapid Entire Body Assessment

hsc.usf.edu/~tbernard/HollowHills/REBA_M11.pdf

تهیه کننده : دکتر مسعود مطلبی

<http://healthf.kaums.ac.ir/>
motallebi_m@kaums.ac.ir

روش REBA-اهداف

- طراحی و توسعه روشی با حساسیت بالا برای ارزیابی پوسچر و مشاغل و وظیفه‌های گوناگون.
- تقسیم بدن به ناحیه‌های کمرگذاری شده گوناگون با توجه به صفحه‌های حرکتی.
- ارایه روشی برای امتیازگذاری فعالیت‌های ماهیچه‌ای ناشی از پوسچرهای استاتیک، دینامیک، بی‌ثبات و متغییر.
- مشخص ساختن این مهم که "جفت شدن دست با بار" عالی مهم در جابجایی بار دست.
- تعیین سطح اولویت اقدام‌های اصلاحی.
- عدم نیاز به وسایل و تجهیزات خاص (شیوه‌های قلم-کاغذ).

روند ارزیابی در روش REBA

در روش REBA، دسته‌بندی اندام‌ها و امتیازگذاری پوشش‌ها بر اساس روش‌های موجود و به ویژه RULA انجام شده است.

می‌باشند که در مجموع 60 پوشش

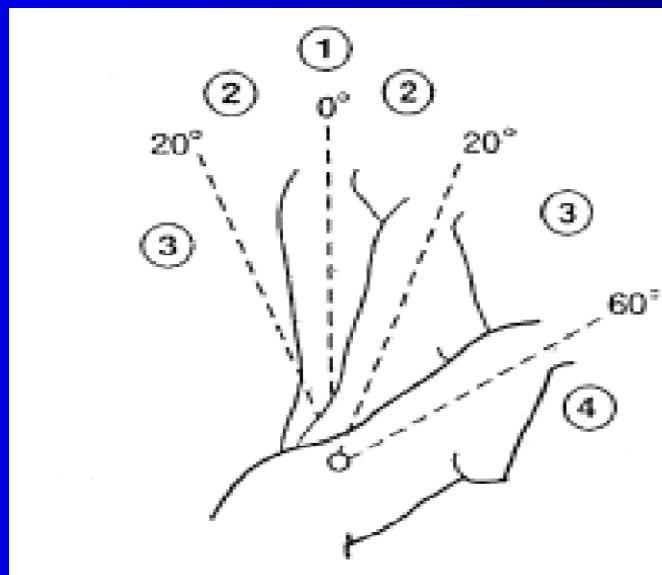
در REBA، اندام‌های گروه A شامل تنه، گردن و پاها ترکیبی را ایجاد می‌کنند.

دست‌ها می‌باشند که در مجموع

در REBA، اندام‌های گروه B شامل بازوها، ساعدها و مچ را ایجاد می‌کنند. 36 پوشش ترکیبی

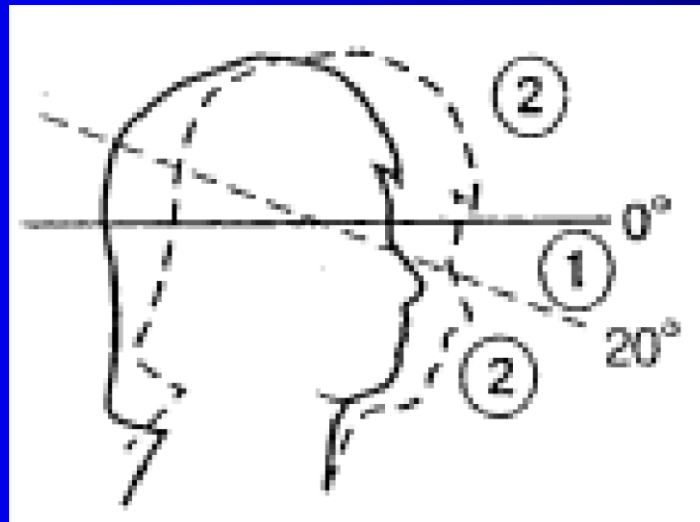
امتیاز گذاری پو سجر اندام های گروه A در روش REBA-تنه

نقشه امتیاز	امتیاز	حرکت
در صورت چرخش یا خم شدن به طرفین: +1	1	تنه به صورت صاف (قائم)
	2	0 تا 20 درجه خم شدن به جلو کشش به عقب 20 تا 0
	3	20 تا 60 درجه خم شدن به جلو بیش از 20 درجه کشش به عقب
	4	بیش از 60 درجه خم شدن



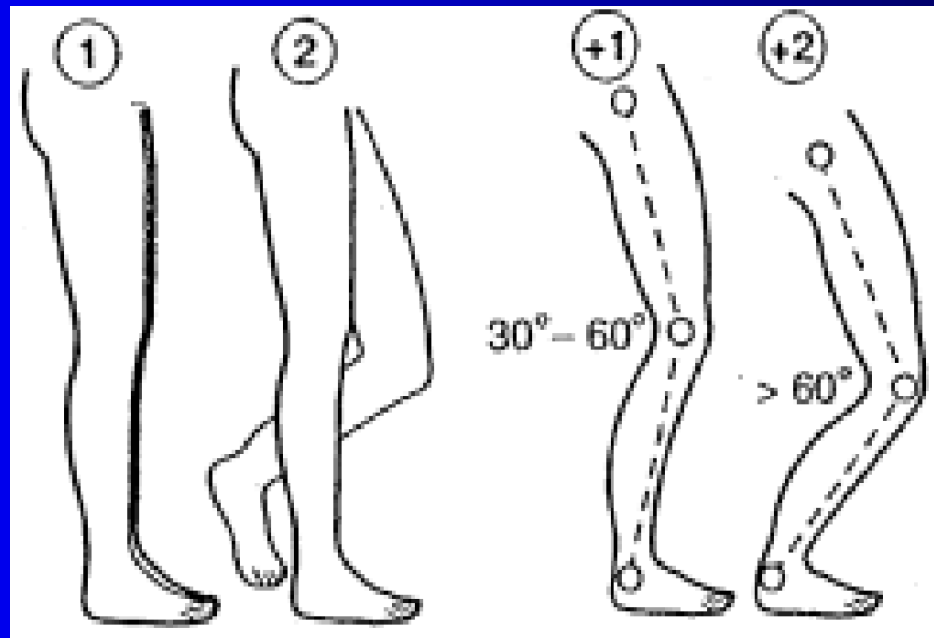
امتیاز گذاری پوسچر اندام های گروه A در روش REBA-گرون

تفصیل امتیاز	امتیاز	حرکت
اگر گرن به طرفین بچرخد یا خم شود: +1	1	0 تا 20 درجه خم شدن
	2	بیش از 20 درجه خم شدن یا کشش



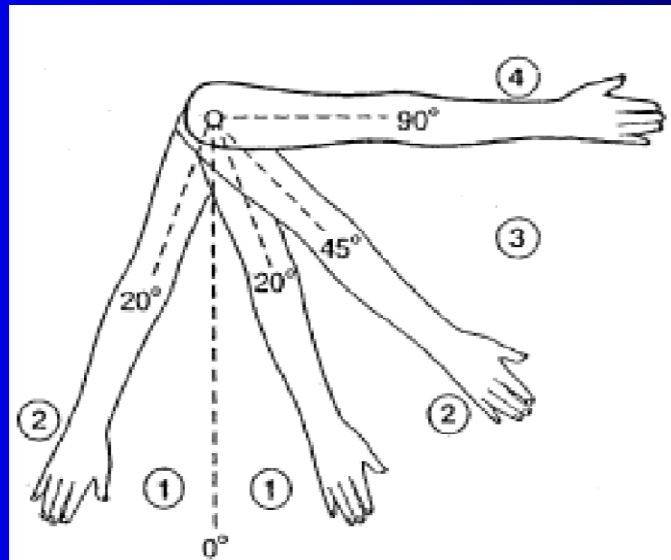
امتیاز گذاری پو سجر اندام های گروه A در روش REBA-پاهای

حركات	امتیاز	تعبیر امتیاز
تحمّل وزن روی دو پا، راه رفتن یا نشستن	1	□ اگر زانوها بین 30 تا 60 درجه خم شوند: +1 اگر زانوها بیش از 60 درجه خم شوند (به استثنای نشستن): +2
تحمّل وزن روی یک پا یا وضعیت بی ثبات	2	

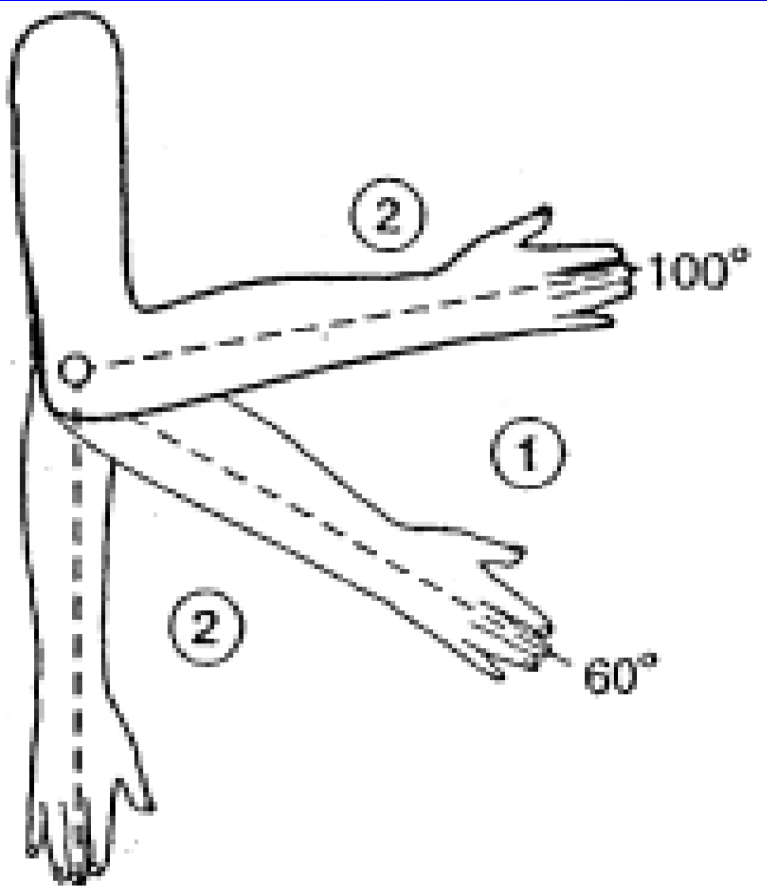


امتیاز گذاری پوسچر اندام های گروه B در روش REBA- بازوها

تشریح امتیاز	امتیاز	حرکت
<input type="checkbox"/> دیگر بازوها از بدن دور یا حرکت پر جنبی داشته باشد: +1 <input type="checkbox"/> دیگر شانه به طرف بالا کشیده شود: +1 <input type="checkbox"/> دیگر بازو دارای تکیه گاه باشد یا وزن بازو به ماسهچه های شانه و بازو وارو نمی شود: -1	1	حرکت 20 درجه به جلو یا عقب
	2	20 تا 45 درجه حرکت به جلو بیش از 20 درجه به عقب
	3	45 تا 90 درجه حرکت به جلو
	4	بیش از 90 درجه به جلو

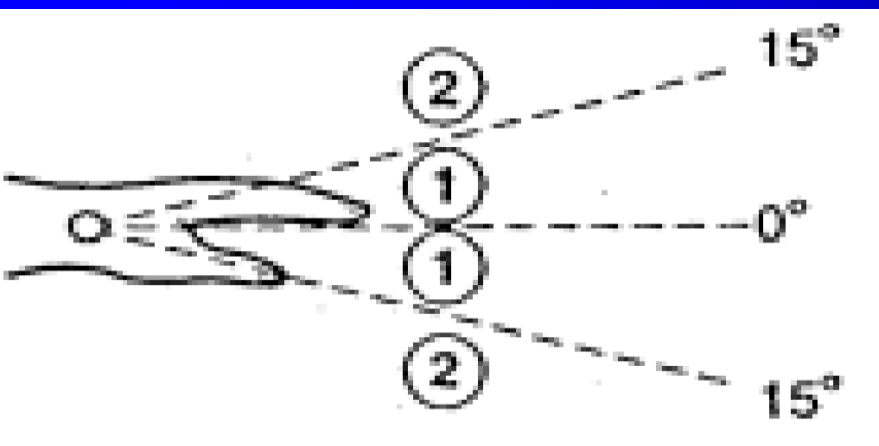


امتیاز گذاری پوستچر اندام های گروه B در روش REBA-ساعدها



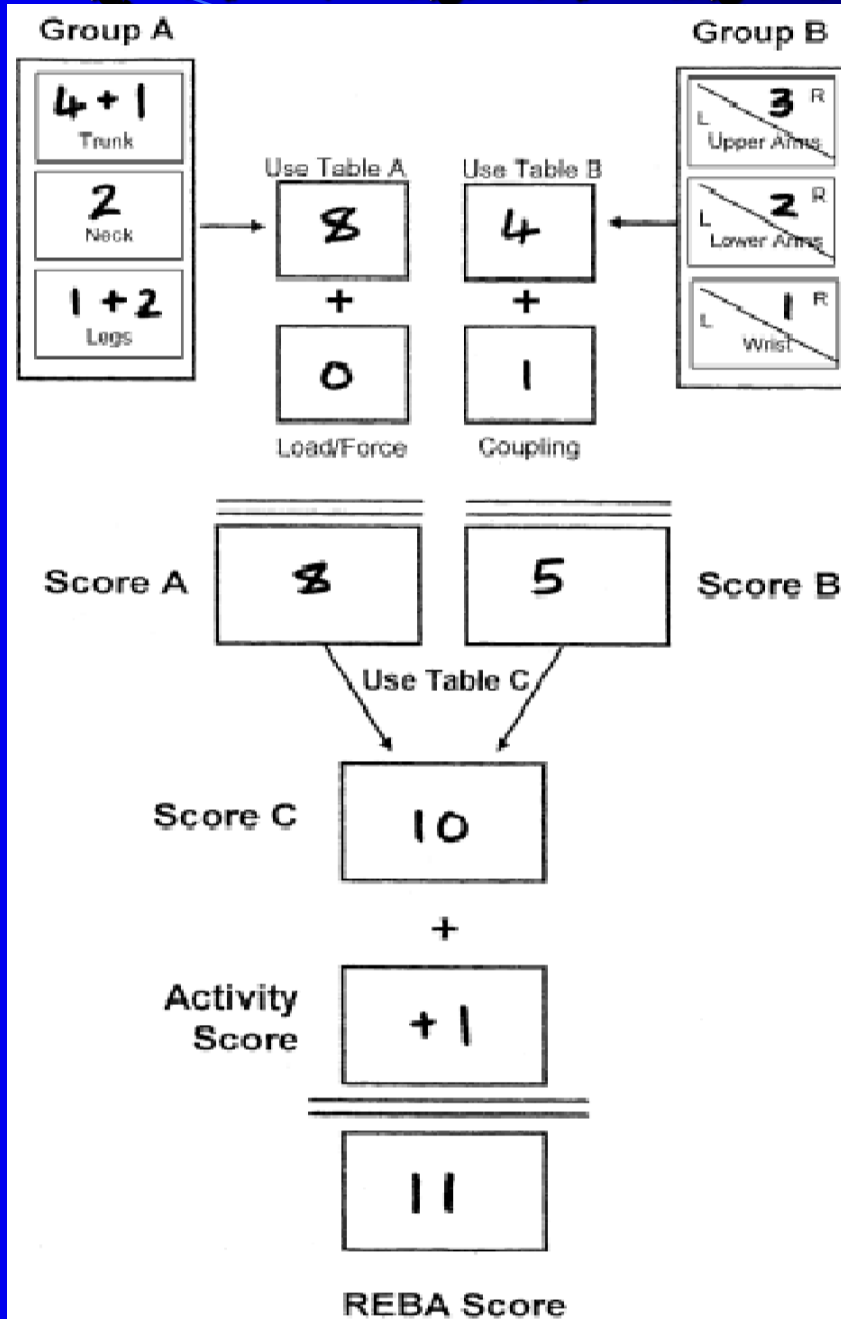
امتیاز	وضعیت
1	خمش 60° تا 100°
2	خمش کمتر از 60° یا خمش بیش از 100°

امتیاز گذاری پوستر اندام های گروه B در روش REBA — سنج و ست ها



وضعیت	امتیاز	افزایش امتیاز
خمش یا کشش تا 15°	1	- در صورتی که، انحراف به سمت زرد زردین یا زرد تیره یا به پیش و جود داشته باشد، یک واحد اضافه شود.
خمش یا کشش بیش از 15°	2	

برگه راهنمای روند امتیاز گذاری و محاسبه امتیاز نهایی



تعیین امتیاز اعمال نیرو و در روش REBA

امتیاز	مقدار اعمال نیرو
0	کمتر از 5kg
1	5kg تا 10kg
2	بیش از 10kg

تعیین امتیاز مربوط به جفت شدن دست با بار

امتیاز	توصیف	وضعیت جفت شدن دست
0	بار دلرایی دسته‌ای مناسب است و چنگش قدرتی میانه وجود دارد.	خوب
1	گرفتن با دست قابل قبول است، اما ایزه آک نیست. جفت شدن بار با دست با استفاده از دیگر اندام‌های بدن قابل قبول است.	نسبتاً خوب
2	گرفتن با دست گرچه امکان‌پذیر است اما قابل قبول نیست.	بد
3	چنگش ناایمن با پوشش نامطلوب، دسته‌ای وجود ندارد. جفت شدن دست با بار حتی با استفاده از اندام‌های دیگر بدن قابل قبول نیست.	غیر قابل قبول

تعین امتیاز نوع فعالیت

امتیاز	شرایط
1	یک یا چند اندام بدن دارای فعالیت استاتیکی می باشد (مثلاً بیش از یک دقیقه حفظ می شود).
1	حرکت های تکراری با گستره ی کوچک (بیش از 4 بار تکرار در دقیقه، راه رفتن شامل این حالت نمی شود).
1	حرکتی که سبب تغییر فاحش پوست شده و در گستره ی وسیعی اتفاق می افتد.

تعیین امتیاز اثر ترکیبی پوشش اندام های گروه A
 (تنه، گرون و پاها) جدول A

Table A

Neck

Trunk

1

2♦

3

Legs

1

2

3

4

1

2

3♦

4

1

2

3

4

1

2

3

4

5♦

1

2

3

4

1

2

3

4

3

3

5

6

2

3

4

5

3

4

5

6

4

5

6

7

2

4

5

6

4

5

6

7

5

6

7

8

3

5

6

7

5

6

7

8

6

7

8

9

4

6

7

8

6

7

(8)

9

7

8

9

9

تعیین امتیاز اثر ترکیبی پوست بر اندام های گروه B

B (بازوها، ساعدها و مچ دست ها) جدول

Table B

Lower arm

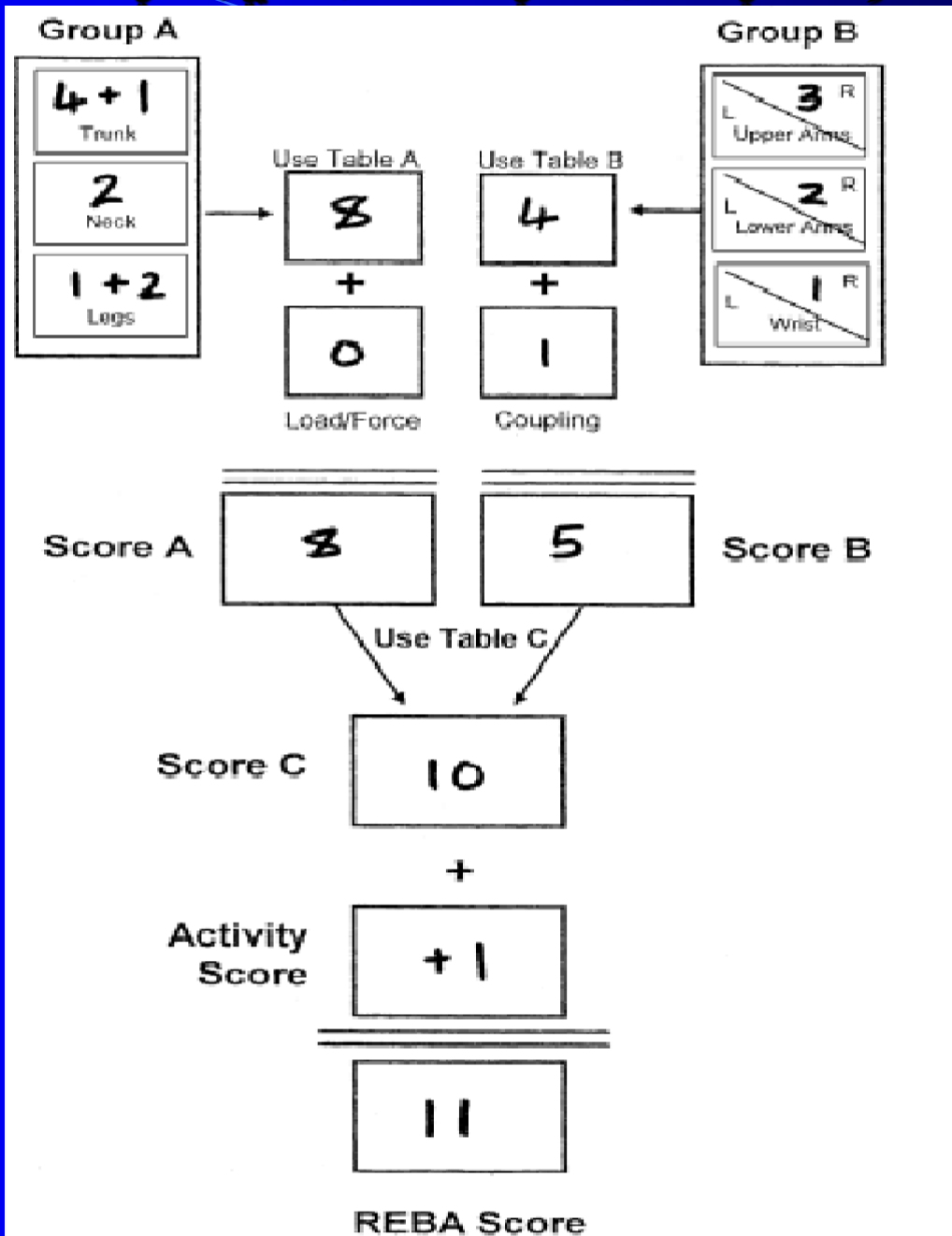
Upper arm	Wrist	Lower arm					
		1			2♦		
		1	2	3	1♦	2	3
1		1	2	2	1	2	3
2		1	2	3	2	3	4
3♦		3	4	5	④	5	5
4		4	5	5	5	6	7
5		6	7	8	7	8	8
6		7	8	8	8	9	9

جدول C - ترکیب امتیازهای A و B

جدول C

		امتیاز A											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
امتیاز B	1	1	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11	12
	2	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12
	3	1	2	3	4	4	6	7	8	9	10	11	12
	4	2	3	3	4	5	7	8	9	10	11	11	12
	5	3	4	4	5	6	8	9	10	10	11	12	12
	6	3	4	5	6	7	8	9	10	10	11	12	12
	7	4	5	6	7	8	9	9	10	11	11	12	12
	8	5	6	7	8	8	9	10	10	11	12	12	12
	9	6	6	7	8	9	10	10	10	11	12	12	12
	10	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12
	11	7	7	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12
	12	7	8	8	9	9	10	11	11	12	12	12	12

برگه راهنمای روند امتیاز گذاری و محاسبه امتیاز نهایی - یادآوری



سطح خطر و اولویت اقدام های اصلاحی در روش REBA

امتیاز نهایی REBA	سطح خطر	سطح اولویت اقدام های اصلاحی	ضرورت اقدام و زمان آن (شامل بررسی مفصل تر)
1	قابل چشم پوشی	0	ضروری نیست
2-3	پایین	1	شاید ضروری باشد
4-7	متوسط	2	ضروری
8-10	بالا	3	ضروری (هرچه زودتر)
11-15	بسیار بالا	4	ضروری (آنی)

خسته نباشید

