


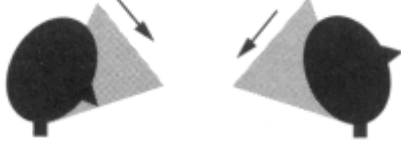

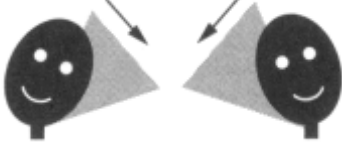


Estrategia de prevencion de las lesiones musculo esqueleticas

Cuantificacion de los riesgos

Fichas de codificacion de posturas

Profesor J. Malchaire






-NUCA-

CLASIFICACION DE POSTURAS	
FLEXION/EXTENSION	
neutra (0 a 40° de flexion) 	flexion franca (> 40°) u extension 
FLEXION LATERAL	
neutra (<10°) 	flexion lateral visible (izquierda o derecha) 
ROTACION	
neutra (<10°) 	rotacion visible (izquierda o derecha) 
1	2

NIVEL DE ESFUERZO : ESCALA DE BORG											
0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
											
Nada	Muy debil	debil	Medio	Fuerte	Muy fuerte						Extremadamente

-HOMBRO-

CLASIFICACION DE POSTURAS







FLEXION O ABDUCCION		
neutra de a 20° 	flexion o abduccion de 20 a 60° 	flexion o abduccion > a 60° 
1	2	3
ADUCCION O EXTENSION O ROTACION		
neutraa 	aduccion o extension o rotacion visible 	
1	2	

NIVEL DE ESFUERZO : ESCALA DE BORG

0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada	Muy debil	Debil	Medio	Fuerte	Muy fuerte	Extremadamente					

-CODO-

CLASIFICACION DE POSTURAS

FLEXION/EXTENSION		
flexion de 0 a 60° 	flexion de 60 a 100° 	flexion > 100° 
PRO/SUPINATION		
neutra 	supinacion 	pronacion extrema 
1	2	3

NIVEL DE ESFUERZO : ESCALA DE BORG

0	0,5	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Nada	Muy debil	Debil	Medio	Fuerte	Muy fuerte	Extremadamente fuerte					

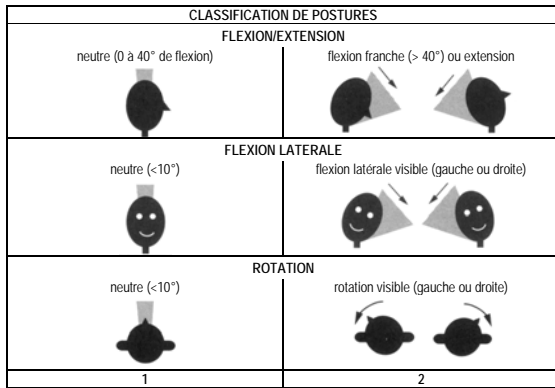
- NUCA -

Fecha y hora del video:

Puesto de trabajo:

Nombre o numero de historia:

Nivel de esfuerzo de la actividad (Borg):



Obs. N°	POSTURA		
	Flex/ext.	Flex. lat.	Rotacion
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

Obs. N°	POSTURA		
	Flex/ext.	Flex. lat.	Rotation
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			

Obs. N°	POSTURA		
	Flex/ext.	Flex. lat.	Rotacion
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			
87			
88			
89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			
100			






-HOMBRO -

Fecha y hora del video:

Puesto de trabajo:

Nombre o numero de historia:

Nivel de esfuerzo de la actividad

CLASSIFICATION DE POSTURES		
FLEXION OU ABDUCTION		
neutre de 0 à 20° 	flexion ou abduction de 20 à 60° 	flexion ou abduction > à 60° 
1	2	3
ADDUCTION OU EXTENSION OU ROTATION		
neutre 	adduction ou extension ou rotation visible 	
1	2	

Borg):

Obs. N°	POSTURA	
	Flex/abd	Add/ext/rot
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		

Obs. N°	POSTURA	
	Flex/abd	Add/ext/rot
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		







Obs. N°	POSTURA	
	Flex/abd	Add/ext/rot
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		
81		
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		
91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		

--	--	--

--	--	--

100		
-----	--	--

- CODO -

CLASSIFICATION DE POSTURES		
FLEXION/EXTENSION		
flexion de 0 à 60° 	flexion de 60 à 100° 	flexion > 100° 
PRO/SUPINATION		
neutre 	supination 	pronation extrême 
1	2	3

Fecha y hora del video:

Puesto de trabajo:

Nombre o numero de historia:

Nivel de esfuerzo de la actividad (Borg):

Obs. N°	POSTURA	
	Flex/ext	Pro/sup
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		
11		
12		
13		
14		
15		
16		
17		
18		
19		
20		
21		
22		
23		
24		
25		
26		
27		
28		
29		
30		
31		
32		
33		

Obs. N°	POSTURA	
	Flex/ext	Pro/sup
34		
35		
36		
37		
38		
39		
40		
41		
42		
43		
44		
45		
46		
47		
48		
49		
50		
51		
52		
53		
54		
55		
56		
57		
58		
59		
60		
61		
62		
63		
64		
65		
66		












Obs. N°	POSTURA	
	Flex/ext	Pro/sup
67		
68		
69		
70		
71		
72		
73		
74		
75		
76		
77		
78		
79		
80		
81		
82		
83		
84		
85		
86		
87		
88		
89		
90		
91		
92		
93		
94		
95		
96		
97		
98		
99		

--	--	--

--	--	--

100		
-----	--	--

- MUNECA Y MANO -

CLASSIFICATION DE POSTURES				
FLEXION/EXTENSION				
neutre de -30° à +30° 	extension > 30° 	flexion > 30° 		
DEVIATIONS				
neutre 	déviation cubitale visible 	déviation radiale visible 		
1	2	3		
PRISES				
pas de prise 	prise digitale avec quelques doigts 	prise globale avec toute la main 	pression (doigts ou main) ou marteau hypothenar. 	autre 
1	2	3	4	5

Fecha y hora del video:

Puesto de trabajo:

Nombre o numero de historia:

Nivel de esfuerzo de la actividad (Borg):

Obs. N°	POSTURA		
	Flex/ext.	Déviations	Prises
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			

Obs. N°	POSTURA		
	Flex/ext.	Déviations	Prises
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			
51			
52			
53			
54			
55			
56			
57			
58			
59			
60			
61			
62			
63			
64			
65			
66			

Obs. N°	POSTURE		
	Flex/ext.	Déviations	Prises
67			
68			
69			
70			
71			
72			
73			
74			
75			
76			
77			
78			
79			
80			
81			
82			
83			
84			
85			
86			
87			
88			
89			
90			
91			
92			
93			
94			
95			
96			
97			
98			
99			

								100			
--	--	--	--	--	--	--	--	-----	--	--	--