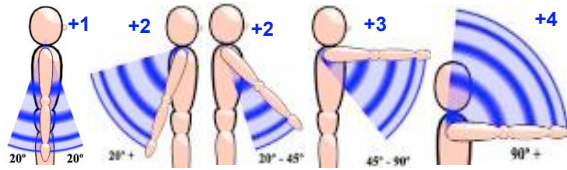


# RULA methode

## A. Arm en pols

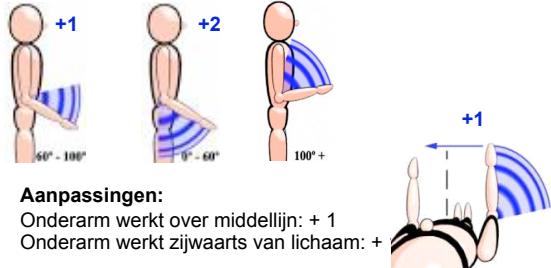
### Stap 1: Bovenarm



#### Aanpassingen:

- Opgetrokken schouder: + 1
- Abductie (zijwaarts heven): + 1
- Arm ondersteund of persoon leunt: - 1

### Stap 2: Onderarm



#### Aanpassingen:

- Onderarm werkt over middellijn: + 1
- Onderarm werkt zijwaarts van lichaam: +

### Stap 3: Pols



#### Aanpassingen:

- Zijwaartse afwijking pols: +1

### Stap 4: Polsrotatie



### Stap 5: Zoek score in tabel A

### Stap 6: Spierwerk

- Statische houding (> 1 min.) OF
- Repetitief werk (4 keer per minuut): + 1

### Stap 7: Kracht

- < 2 kg: 0
- 2 - 10 kg (met onderbrekingen): + 1
- 2 - 10 kg (statisch of herhaald): + 2
- > 10 kg: + 3

### Stap 8: Zoek rij in tabel C

Tabel A

Bovenarm	Onderarm	Pols							
		1		2		3		4	
		Rotatie 1	Rotatie 2	Rotatie 1	Rotatie 2	Rotatie 1	Rotatie 2	Rotatie 1	Rotatie 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	3	3	3	3	3	4	4	4
	2	2	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	4	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	7	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

Tabel C

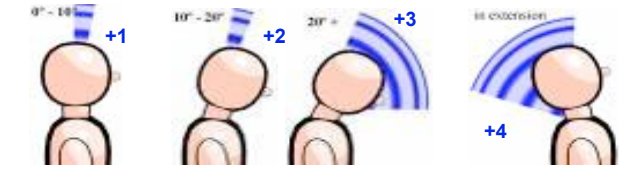
	1	2	3	4	5	6	7+
1	1	2	3	3	4	5	5
2	2	2	3	4	4	5	5
3	3	3	3	4	4	5	6
4	3	3	3	4	5	6	6
5	4	4	4	5	6	7	7
6	4	4	5	6	6	7	7
7	5	5	6	6	7	7	7
8+	5	5	6	7	7	7	7

Risicoscore =

- 1 - 2 : Aanvaardbaar
- 3 - 4 : Verder onderzoek
- 5 - 6 : Aanpassingen nodig op termijn
- 7 : Aanpassingen nodig onmiddellijk

## B. Nek, Romp, Benen

### Stap 9: Nek



#### Aanpassingen:

- Nek gedraaid: + 1, Nek zijwaarts gebogen: + 1

### Stap 10: Romp



#### Aanpassingen:

- Romp gedraaid: + 1, Romp zijwaarts gebogen: + 1

### Stap 11: Benen

- Benen en voeten zijn stabiel: + 1
- Benen en voeten zijn niet stabiel: + 2

### Stap 12: Zoek score in Tabel B

	Romp											
	1		2		3		4		5		6	
	Benen		Benen		Benen		Benen		Benen		Benen	
Nek	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	8	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

### Stap 13: Spierwerk

- Statische houding (> 1 min.) OF
- Repetitief werk (4 keer per minuut): + 1

### Stap 14: Kracht

- < 2 kg: 0
- 2 - 10 kg (met onderbrekingen): + 1
- 2 - 10 kg (statisch of herhaald): + 2
- > 10 kg: + 3

### Stap 15: Zoek rij in tabel C