

Strain Index

$$\text{Strain Index} = I_f \times C_f \times F_f \times H_f \times S_f \times D_f$$

I_f – Intensiteit

Licht	Een beetje zwaar	Zwaar	Heel zwaar	Bijna maximaal
1	3	6	9	13

C_f – % cyclustijd

< 10	10 – 29	30 – 49	50 – 79	> 80
0,5	1	1,5	2	3

F_f – Aantal acties per minuut

< 4	4 – 8	9 – 14	15 – 19	> 20
0,5	1	1,5	2	3

H_f – Houding van de pols

Heel goed	Goed	Redelijk	Slecht	Heel slecht
1	1	1,5	2	3

S_f – Snelheid van werken

Heel traag	Traag	Redelijk	Snel	Heel snel
1	1	1	1,5	2

D_f – Aantal uren per dag

< 1	1 – 2	2 – 4	4 – 8	> 8
0,25	0,5	0,75	1	1,5

Strain Index	< 3	3 – 7	> 7
---------------------	---------------	--------------	---------------