

OWAS methode

% tijd

5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
---	----	----	----	----	----	----	----	----	-----

Romp

Neutraal	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Gebogen	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Gedraaid	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Combinatie	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Armen

Onder schouderhoogte	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
1 arm boven schouders	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
2 armen boven schouders	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Benen

zit	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
staan, 2 voeten	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
staan, 1 voet	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Staan, gebogen knieën	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Knielen	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Wandelen	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Hoofd en nek

Neutraal	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Gebogen >20°	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Zijwaarts gekanteld >20°	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Gedraaid >20°	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Achterwaarts >20°	5	20	30	40	50	60	70	80	90	100

- Normale houding, geen actie vereist
- Aandacht geven in toekomst
- Snel verbetering nodig
- Onmiddellijk verbetering nodig