

Datos Postura

Subtarea:

Postura:

Frecuencia baja media alta

Referencia vídeo:

Observaciones (postura):

Grupo A – Tronco, cuello, piernas

Tronco

Selecccionar una opción:

- Extensión > 20°
- Extensión hasta 20°
- Erguido
- Flexión hasta 20°
- Flexión 20-60°
- Flexión > 60°

Marcar si además existe:

- Giro
- Inclinación lateral

Cuello

Selecccionar una opción:

- Extensión
- Flexión 0-20°
- Flexión > 20°

Marcar si además existe:

- Giro
- Inclinación lateral

Piernas

Selecccionar una opción:

- Soporte bilateral

Marcar si además existe:

- Flexión de rodilla(s) 30-60°

Grupo A – Tronco, cuello, piernas

- Caminando
- Sentado
- Soporte unilateral o postura inestable

- Flexión de rodilla(s) > 60°
(excepto sentado)

Grupo B – Brazos, antebrazos, muñecas

Lado (Dcho./ Izqdo.):

Brazo

Seleccionar una opción:

- Extensión > 20°
- Extensión 20° a flexión 20°
- Flexión 20-45°
- Flexión 45-90°
- Flexión > 90°

Marcar si además existe:

- Abducción de brazo
- Rotación de brazo
- Hombro elevado
- Brazo apoyado o a favor de la gravedad

Antebrazo

Seleccionar una opción:

- Flexión < 60°
- Flexión 60-100°
- Flexión > 100°

Muñeca

Seleccionar una opción:

- Flexión o Extensión 0-15°
- Flexión o Extensión > 15°

Marcar si además existe:

- Giro
- Desviación lateral

Fuerza, agarre, actividad

Fuerza / Carga

Seleccionar una opción:

- < 5 kg
- 5-10 kg
- > 10 kg

Marcar si además existe:

- Fuerza repentina o brusca

Agarre

Seleccionar una opción:

- Bueno Asidero adecuado y agarre de potencia de rango medio
- Regular Aceptable pero no ideal o aceptable usando otra parte corporal
- Malo No aceptable aunque es posible
- Inaceptable Incómodo, inseguro, sin asideros o inaceptable usando otras partes corporales

Actividad

Marcar si existen las siguientes condiciones:

- Estática (mantenida >1 min)
- Repetida (>4 veces/min, excepto caminar)
- Cambios posturales grandes y rápidos o base inestable