

REBA

El método REBA (Rapid Entire Body Assessment) fue desarrollado en Nottingham por Sue Hignett y Lynn McAtamney con el fin de evaluar las condiciones de trabajo y la carga postural para estimar el riesgo de padecer desórdenes corporales relacionados con el trabajo y evitar las posibles lesiones posturales.

La revista especializada en ergonomía Applied Ergonomics se hizo eco del método en el año 2000, resultado del trabajo realizado conjuntamente por fisioterapeutas, ergónomos, enfermeras y terapeutas ocupacionales, que identificaron 600 posturas aproximadamente para llegar a concretarlo.

El método REBA fue ideado para analizar las posturas forzadas habituales entre cuidadores, fisioterapeutas y otro personal sanitario, no obstante es aplicable a cualquier actividad laboral o sector.

Evalúa el riesgo de posturas estáticas y dinámicas (acciones repetidas, por ejemplo, repeticiones que superen las 4 veces/minuto, excepto andar), adoptadas por brazo, antebrazo y muñeca (miembros superiores); y por tronco, cuello y piernas. Además, presenta las siguientes novedades frente a otros métodos:

- Incluye un nuevo factor para valorar si la postura de los miembros superiores se adopta a favor o en contra de la gravedad.
- Ofrece la posibilidad de señalar los posibles cambios bruscos de postura o la existencia de posturas inestables.

Es importante tener en cuenta que el método REBA se aplica al lado derecho e izquierdo del cuerpo por separado, y dependiendo del criterio del evaluador, se determinará el lado que, a priori, conlleva una mayor carga postural.

REBA

Se ha de llevar a cabo una correcta selección de las tareas principales del trabajador, por su precariedad o repetición, para evaluarlas de manera independiente. Y si se trata de una tarea de larga duración, hay que dividirla en diferentes operaciones para poder hacer un mejor análisis.

En general, podríamos decir que los siete objetivos principales del método REBA son:

1. Desarrollar un sistema de análisis de posturas para identificar riesgos músculo-esqueléticos en una variedad de tareas.
2. Ofrecer un sistema de puntuación para evaluar la actividad muscular debida a las posturas o a cambios rápidos de las mismas en el puesto de trabajo.
3. Dividir el cuerpo en segmentos para poder codificarlos de manera individual, con referencia a planos de movimiento.
4. Reflejar la importancia de la conexión entre persona y carga.
5. Incorporar una variable de agarre para evaluar la manipulación de las cargas.
6. Proporcionar un nivel de acción a través de la puntuación final, que destaque las urgencias.
7. Usar el mínimo equipamiento para la observación.

Antes de aplicar el método REBA, se tienen que concretar el periodo de tiempo de observación del puesto a evaluar y decidir si se va a tomar nota a tiempo real, o hacer fotografías o vídeo, para después registrar la información.

REBA

REFERENCIA:

- ERGO IVB. (2015). Evita las lesiones posturales en el trabajo con el Método Reba. Recuperado de: <http://www.ergoibv.com/blog/metodo-reba-evita-las-lesiones-posturales-2/>
- Diego-Mas, J. (2015). Evaluación postural mediante el método RULA. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia. Recuperado de: <https://www.ergonautas.upv.es/metodos/rula/rula-ayuda.php>
- Diego-Mas, J. (2015). Evaluación postural mediante el método OWAS. Ergonautas, Universidad Politécnica de Valencia. Recuperado el 25 de: <https://www.ergonautas.upv.es/metodos/owas/owas-ayuda.php>