

Welches sind die häufigsten Beschwerden?

- Gefühlsverlust
- Hautverletzungen und Schürfwunden
- Schleimbeutelentzündungen
- Allergien und Hautverätzungen
- Kniearthrose

Was tun, wenn's weh tut?

Verletzungen:

sofort gründlich reinigen und desinfizieren

Plötzliche Schwellungen:

Knie sofort für mehrere Tage ruhig stellen; auf keinen Fall mehr knien

Wiederkehrende Schmerzen:

den Arzt aufsuchen

Wie kann ich vorbeugen?

1. Knien nur wenn nötig

- wenn immer möglich stehend arbeiten
- zur Abwechslung kauern

2. Knien immer mit Knieschutz

Ein guter Knieschutz erleichtert die Arbeit und schützt gleichzeitig

- vor übermäßigem Druck auf die Schleimbeutel
- vor Verletzungen und Schlägen
- vor Kälte und Nässe
- vor direktem Kontakt mit schädlichen Stoffen

3. Kniegelenke schonen und pflegen

Tipps für die tägliche Pflege:

- Knie trocken und warm halten
- Blutzirkulation regelmässig anregen (aufstehen, die Beine durchstrecken und Tretbewegungen machen)

Tipps für schwere körperliche Arbeiten:

- zuerst immer aufwärmen
- Trage- und Hebehilfen einsetzen
- schwere oder sperrige Lasten zu zweit tragen
- auf körperschonende Hebetechnik achten

Fit geht's leichter:

- täglich ein paar Übungen zur Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur
- 2x wöchentlich Ausgleichssport für die Fitness und das allgemeine Wohlbefinden



Schütze deine Knie – denk an deine Zukunft!

Der richtige Knieschoner für jede Situation

suvaPro
Sicher arbeiten

Warum ist Knieschutz wichtig?

- damit meine Knie gesund bleiben
- weil ich mehr leisten kann
- weil ich auch in Zukunft tanzen und Sport treiben will

Auswahlkriterien für Knieschoner

| | |
|---------------------------|---|
| Form | Ist der Knieschoner so geformt, dass er nicht auf die Schleimbeutel zwischen Kniescheibe und Oberschenkelknochen drückt? |
| Schweisswegführung | Sind Lüftungsschlitze oder -kanäle vorhanden, und sorgt das Oberflächenmaterial für ausreichende Feuchtigkeitsregulierung? |
| Polsterung | Besteht der Knieschoner aus weichem, dauerelastischem Material, das dem Knie gute Seitenstabilität verleiht? |
| Festigkeit | Ist das Material so beschaffen, dass es vor scharfen oder spitzigen Gegenständen wie Steinen und Scherben schützt? |
| Isolation | Besteht der Knieschoner aus Material, das gegen Feuchtigkeit und Kälte schützt? (wasserabstossend, wenn nötig undurchlässig gegen chemische Stoffe) |
| Komfort | Ist der Knieschoner aus angenehmem Material gefertigt, bequem zu tragen und einfach zu handhaben? (genügend Bewegungsfreiheit, keine Druckstellen) |

Für jede Arbeit den richtigen Knieschoner

Beschaffenheit des Untergrunds

Kniesunterlage



Für gelegentliche Arbeiten am gleichen Ort.

Vorteile:

Schnell zur Hand; isoliert gut gegen Kälte und Feuchtigkeit; bequem, weil keine Befestigung am Körper erforderlich.

Hinweis:

Kann auch als Sitzunterlage verwendet werden.

Umbinde-Knieschoner



Für Arbeiten auf feuchten oder rauen Böden.

Vorteile:

Vielseitiges Angebot an Knieschonern mit spezifischen Schutzwirkungen gegen mechanische und chemische Gefährdungen.

Hinweise:

Befestigungsriemen dürfen nicht verrutschen, nicht einschneiden und nicht zu Schweißbildung führen; auf weiche Polsterung achten.

Einschub-Polster



Für Arbeiten auf trockenen und glatten Böden.

Vorteile:

Bewegungsfreiheit ist nicht eingeschränkt; bequem, weil Polster ohne Befestigungsriemen in den aufgesetzten Knietaschen der Arbeitskleider getragen werden können.

Hinweis:

Grösse der Polster muss der Taschengrösse entsprechen, damit ein guter Sitz am richtigen Ort gewährleistet ist.

Kauer- und Sitzhilfen



Für Arbeiten, bei denen häufig aufgestanden oder gekauert wird.

Vorteile:

Entlastet Rücken, Knie- und Fussgelenke sowie Zehen.

Hinweise:

Eine einfache Sitzgelegenheit ist die Werkzeugkiste; evtl. für grosse Flächen fahrbare Sitzhilfe verwenden; beim einbeinigen Melkschemel auf rutschfesten Gummifuss achten.

Beschaffenheit des Untergrunds

glatt, trocken



Einschub-Polster

glatt, feucht



Umbinde-Knieschoner

glatt, nass,
Chemikalien



Umbinde-Knieschoner

grob, trocken



Einschub-Polster

grob, feucht



Sitzhilfe

grob, nass,
Chemikalien



Umbinde-Knieschoner



Sitzhilfe



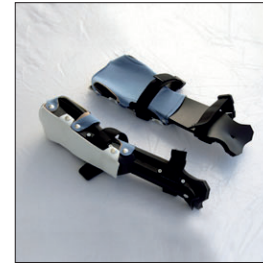
Umbinde-Knieschoner



Knieunterlage



Umbinde-Knieschoner



Umbinde-Knieschoner



Umbinde-Knieschoner