



## Schütze deine Knie – denk an deine Zukunft!

Der richtige Knieschoner für jede Situation

**suva**

# 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

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

# Welches sind die häufigsten Beschwerden?

- Gefühlsverlust
- Hautverletzungen und Schürfungen
- 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

# Für jede Arbeit den richtigen Knieschoner

## Beschaffenheit des Untergrunds

### Kniewunterlage



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