



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

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)

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