



**Pensa al futuro, proteggi le tue ginocchia!**

La ginocchiera giusta per ogni situazione

**suva**

## Perché è importante usare le ginocchiere?

- Per mantenere sane le ginocchia.
- Per essere più efficienti sul lavoro.
- Per continuare a ballare e a fare sport.

## Criteri di scelta per una buona ginocchiera

<b>Forma</b>	La forma della ginocchiera è tale da non comprimere la membrana interna del ginocchio (membrana sinoviale) tra la rotula e il femore?
<b>Traspirabilità</b>	Il materiale di cui è composta la ginocchiera garantisce una buona traspirazione?
<b>Imbottitura</b>	La ginocchiera è realizzata in materiale morbido, elastico e garantisce una buona stabilità laterale?
<b>Robustezza</b>	La ginocchiera è resistente agli oggetti acuminati o appuntiti (ad es. pietrisco e cocci)?
<b>Isolamento</b>	La ginocchiera protegge dall'umidità e dal freddo? (Materiale idrorepellente, se necessario impermeabile alle sostanze chimiche)
<b>Confort</b>	La ginocchiera è realizzata in materiale piacevole al tatto, è confortevole e facile da usare? (Sufficiente libertà di movimento, nessuna compressione)

## Quali sono i disturbi più frequenti?

- Perdita di sensibilità
- Lesioni cutanee e scalfitture
- Borsite
- Allergie e irritazioni cutanee
- Artrosi del ginocchio

### Mini pronto-soccorso

**In caso di ferite** lavare e disinfettare immediatamente la parte interessata.

**In caso di improvviso gonfiore** mettere a riposo il ginocchio per vari giorni; non inginocchiarsi.

**In caso di dolori frequenti** consultare il medico.

## La prevenzione in tre regole

### 1. Lavorare inginocchiati solo se necessario

- Se possibile lavorare in piedi.
- Di tanto in tanto mettersi in posizione accovacciata.

### 2. Proteggere sempre le ginocchia

Una buona ginocchiera facilita il lavoro e nel contempo protegge da:

- pressione eccessiva sulla membrana sinoviale,
- ferite e urti,
- freddo e umidità,
- contatto diretto con sostanze nocive.

### 3. Salvaguardare la salute delle ginocchia

#### Consigli per tutti i giorni

- Tenere le ginocchia all'asciutto e al caldo.
- Stimolare regolarmente la circolazione sanguigna (alzarsi in piedi, sgranchirsi le gambe, fare alcuni passi).

#### Consigli per chi svolge lavori gravosi

- Fare sempre un po' di riscaldamento.
- Usare ausili di sollevamento e seduta.
- Trasportare in due i carichi pesanti o ingombranti.
- Sollevare i carichi in maniera corretta.

#### Con un fisico in forma è tutto più facile

- Fare ogni giorno alcuni esercizi di rafforzamento muscolare per le cosce.
- Fare attività fisica due volte la settimana.

# Per ogni lavoro la ginocchiera giusta

## Caratteristiche del pavimento

### Cuscino salvaginocchia



Per lavori occasionali nello stesso posto.

#### Vantaggi

Sempre a portata di mano, isola dal freddo e dall'umidità, comodo perché non implica un fissaggio al corpo.

#### Consiglio

Può essere usato anche per sedersi.

### Ginocchiere avvolgenti



Per lavori su superfici umide o ruvide.

#### Vantaggi

Ampia scelta di ginocchiere con particolari funzioni protettive contro i pericoli meccanici e chimici.

#### Consiglio

I laccetti di fissaggio non devono scivolare in basso, comprimere o far traspirare; scegliere un'imbottitura morbida.

### Cuscinetti inseribili



Per lavori su superfici asciutte e lisce.

#### Vantaggi

Facilitano i movimenti; sono confortevoli in quanto non prevedono laccetti di fissaggio all'interno delle tasche dei pantaloni.

#### Consiglio

L'imbottitura deve essere adeguata alla forma della tasca affinché rimanga sempre in posizione.

### Ausilio di seduta



Per lavori eseguiti accovacciati e durante i quali ci si alza di frequente.

#### Vantaggi

Dà sollievo a schiena, ginocchia, caviglie e alluci.

#### Consiglio

La cassetta degli attrezzi può servire da sgabello; per superfici ampie usare un ausilio mobile; gli sgabelli da mungitore con una sola gamba devono essere dotati di un piede in gomma.

## Caratteristiche del pavimento

liscio, asciutto



cuscinetto  
inseribile

liscio, umido



ginocchiere  
avvolgenti

liscio, umido,  
sostanze  
chimiche



ginocchiera  
avvolgente

grezzo, asciutto



cuscinetto  
inseribile

grezzo, umido



ausilio di seduta

grezzo, umido,  
sostanze  
chimiche



ginocchiere  
avvolgenti



ausilio di seduta



ginocchiera  
avvolgente



cuscino  
salvaginocchia



ginocchiera  
avvolgente



ginocchiere  
avvolgenti



ginocchiere  
avvolgenti