



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

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