



Les pros protègent leurs genoux!

Le protège-genou adapté à chaque situation

suva

Quels sont les troubles les plus fréquents?

- perte de sensation
- blessures cutanées et écorchures
- bursite
- allergies et irritations
- arthrose du genou

Prévenir les douleurs: trois conseils

1. Ne s'agenouiller que si nécessaire

- travailler le plus possible debout
- travailler accroupi pour varier les positions

2. Utiliser toujours des protège-genoux

Un bon protège-genoux facilite le travail et protège:

- d'une pression trop importante sur la bourse séreuse
- des blessures et des coups
- du froid et de l'humidité
- de tout contact direct avec des substances nocives

3. Prendre soin de ses genoux

Conseils pour tous les jours:

- garder les genoux au chaud et au sec
- activer régulièrement la circulation sanguine (debout, étirer les jambes et effectuer quelques pas)

Conseils pour les travaux physiques:

- s'échauffer tout d'abord
- utiliser des équipements de manutention
- porter à deux les charges lourdes ou encombrantes
- porter et soulever des charges selon une méthode éprouvée

Avoir une bonne condition physique est un avantage:

- exercices quotidiens pour renforcer la musculature des cuisses
- pour garder la forme et se sentir bien, pratiquer deux fois par semaine une activité sportive.

Que faire en cas de douleurs?

Blessures:

nettoyer soigneusement et désinfecter immédiatement

Gonflement subit:

immobiliser le genou immédiatement pendant quelques jours et ne pas se mettre à genoux

Douleurs fréquentes:

consulter son médecin

Pourquoi faut-il utiliser des protège-genoux?

- pour conserver des genoux en bonne santé
- pour pouvoir mieux travailler
- pour pouvoir continuer à faire du sport ou aller danser

Caractéristiques d'un protège-genoux adapté

Forme:	il n'exerce aucune pression importante sur la bourse séreuse entre la rotule et le fémur.
Evacuation de la sueur:	il est muni de rainures ou de fentes d'aération et son revêtement extérieur offre une régulation suffisante de l'humidité.
Rembourrage:	il est fabriqué dans un matériau doux et durablement élastique assurant une bonne stabilité latérale des genoux.
Résistance:	il est fabriqué dans un matériau protégeant des objets pointus ou coupants tels que pierres ou tessons.
Isolation:	il est fabriqué dans un matériau isolant du froid et de l'humidité (hydrofuge, le cas échéant, imperméable aux substances chimiques).
Confort:	il est fabriqué dans un matériau confortable, est agréable à porter et simple à utiliser (liberté de mouvement assurée, pas de zones de pression).

Le protège-genoux adapté à chaque activité

Caractéristiques du sol

Coussin protège-genoux



Pour travaux occasionnels au même endroit

Avantages:

utilisation simple, bonne protection contre le froid et l'humidité, confortable puisqu'il n'exige pas d'être fixé au corps.

Remarque:

peut servir aussi comme coussin.

Protège-genoux à attaches



Pour les travaux sur des sols humides ou rugueux

Avantages:

de nombreux modèles offrent une protection particulière contre les risques mécaniques et chimiques.

Remarque:

les attaches ne doivent pas glisser ou trop serrer ni faire transpirer; choisir un rembourrage confortable.

Rembourrage protège-genoux



Pour des travaux sur des sols secs et lisses

Avantages:

liberté de mouvement assurée, confortable, se glisse simplement dans les poches du pantalon prévues à cet effet.

Remarque:

la taille du protège-genoux doit correspondre à celle des poches du pantalon afin d'assurer correct.

Repose-fesses et genoux



Pour les travaux dans des positions accroupie et debout fréquentes

Avantages:

soulage le dos, les genoux, les articulations du pied et des orteils.

Remarque:

on peut utiliser la caisse à outils pour s'asseoir ou, pour des surfaces éten dues, des repose-fesses mobiles; les tabourets à un seul pied doivent avoir une base antidérapante en caoutchouc.

Caractéristiques du sol

Sol lisse et sec



Rembourrage
protège-genoux

Sol lisse et
humide



Protège-genoux
à attaches

Sol lisse et
humide, avec
des produits
chimiques



Protège-genoux
à attaches

Sol sec et pas
lisse



Rembourrage
protège-genoux

Sol humide et
pas lisse



Repose-fesses

Sol humide et
pas lisse, avec
des produits
chimiques



Protège-genoux
à attaches



Repose-fesses



Protège-genoux
à attaches



Coussin
protège-genoux



Protège-genoux
à attaches



Protège-genoux
à attaches



Protège-genoux
à attaches