PuntoSicuro

ARTICOLO DI PUNTOSICURO

Anno 27 - numero 5961 di Martedì 11 novembre 2025

Come scegliere la giusta protezione per i lavori in ginocchio

Uno spazio web ricorda che il lavoro sulle ginocchia, se non sono utilizzate le giuste protezioni, può comportare diversi disturbi. Il principio S-T-O-P, la scelta della giusta protezione per le ginocchia e le tipologie di ginocchiere.

Lucerna, 11 Nov ? Chi si trova a **lavorare sulle ginocchia** deve essere consapevole che, se non adeguatamente protette, le ginocchia possono subire un'infiammazione delle borse sinoviali. E il lavoro sulle ginocchia può portare a dolorosi disturbi come "lesioni cutanee, borsiti o artrosi del ginocchio".

Disturbi che, tuttavia, con la giusta protezione è possibile evitare.

A ricordarlo è uno spazio web sul sito Suva, Istituto svizzero per l'assicurazione e la prevenzione degli infortuni, che fornisce utili informazioni, anche per i lavoratori italiani, su come proteggere le proprie ginocchia e come scegliere la ginocchiera giusta in base al lavoro da svolgere.

Per presentare i contenuti dello spazio web ci soffermiamo sui seguenti argomenti:

- La salute delle ginocchia e il principio S-T-O-P
- La salute delle ginocchia e la scelta della giusta protezione
- La salute delle ginocchia e le buone ginocchiere

Pubblicità

La salute delle ginocchia e il principio S-T-O-P

Ricordiamo che in Svizzera l'Istituto Suva utilizza spesso il **principio S-T-O-P** come modello per **la prevenzione degli infortuni**, una sorta di **strategia gerarchica** per adottare misure di protezione efficaci, ordinandole dalla più efficace alla meno efficace.

Nello spazio web dedicato alla salute delle ginocchia si indica che "anche le **ginocchiere** migliori non sono in grado di evitare completamente fastidiosi disturbi alle ginocchia. Per questo è importante avvalersi del principio S-T-O-P e, prima di affidarsi esclusivamente alle ginocchiere, verificare se è possibile avvalersi di soluzioni alternative".

Vediamo, dunque, come proteggere le ginocchia grazie al **principio S-T-O-P**:

- «**S**» per «**Sostituzione**»: "se possibile, state in piedi o seduti anziché lavorare sulle ginocchia.
- «**T**» per «**misure Tecniche**»: se la situazione lo consente, utilizzate degli strumenti ausiliari.
- «**O**» per «**misure Organizzative**»: riducete la durata dei lavori in ginocchio, ad esempio tramite cambi o pause regolari.
- «**P**» per «**misure Personali**»: indossate sempre una protezione adeguata per le ginocchia e mantenetele all'asciutto. Inoltre occorre stimolare regolarmente la circolazione sanguigna, alzandosi in piedi, sgranchendosi le gambe o facendo alcuni passi".

Sul sito sono presenti anche diverse immagini esplicative del principio S-T-O-P.

La salute delle ginocchia e la scelta della giusta protezione

Suva ricorda poi che per ogni lavoro è necessaria la **giusta protezione per le ginocchia**.

In particolare le ginocchiere si dividono in **quattro tipi**:

- Tipo 1: **ginocchiere indossabili** - "Per lavori su superfici umide e ruvide. Vantaggi: ampia scelta di ginocchiere con funzioni protettive contro i pericoli meccanici e chimici. Attenzione: i laccetti di fissaggio non devono scivolare e comprimere e devono garantire un'adeguate traspirazione; occorre scegliere un'imbottitura morbida".
- Tipo 2: **cuscinetti da inserire in parti di indumenti** - "Per lavori su superfici asciutte e lisce, Vantaggi: totale mobilità; sono confortevoli in quanto sono inseribili in parti apposite degli indumenti di lavoro senza laccetti di fissaggio. Attenzione: l'imbottitura deve essere adeguata alla forma della tasca affinché possano essere indossati correttamente".
- Tipo 3: **tappetino salvaginocchia** ? "Per lavori occasionali senza che ci si alzi spesso. Vantaggi: sempre a portata di mano, buon isolamento da freddo e umidità; comodo perché non implica un fissaggio al corpo. Attenzione: i tappetini salvaginocchia possono essere utilizzati anche come seduta.
- Tipo 4: **sistema di protezione per ginocchia** ? "Per lavori eseguiti accovacciati e durante i quali ci si alza di frequente. Vantaggi: riduce il carico su schiena, ginocchia, caviglie e alluci. Attenzione: i sistemi di protezione per ginocchia provvisti di ruote sono particolarmente indicati per lavori su ampie superfici".

Si indica poi che le protezioni per le ginocchia, con riferimento alla normativa tecnica elvetica, "hanno quattro livelli di prestazione che dipendono dalla consistenza della superficie di appoggio, da quanto le ginocchiere proteggano da oggetti appuntiti e siano in grado di distribuire uniformemente il peso sulle ginocchia:

- **Livello 0**: per superfici piane in cui non è richiesta alcuna resistenza alla penetrazione
- **Livello 1**: per superfici piane in cui è richiesta una resistenza alla penetrazione
- **Livello 1U**: per superfici non piane in cui è richiesta una resistenza alla penetrazione
- **Livello 2**: per superfici non piane in cui è richiesta un'elevata resistenza alla penetrazione".

La salute delle ginocchia e le buone ginocchiere

Suva riporta poi diverse immagini esplicative relativi a **esempi di ginocchiere**.

Ad esempio, per quanto riguarda le **ginocchiere indossabili**:

- "Ginocchiere che si adattano alla naturale forma del ginocchio e distribuiscono omogeneamente la pressione, riducendo così il carico sulle borse sinoviali";
- "Ginocchiere con ampia superficie di appoggio per una maggiore stabilità laterale";
- "Ginocchiere con imbottitura in silicone per una distribuzione ottimale del peso";
- "Ginocchiere senza chiusure in velcro, particolarmente indicate per superfici interne"
- ginocchiere in neoprene che "mantengono il ginocchio caldo e asciutto; particolarmente indicate per superfici umide";
- ginocchiere allungate che "distribuiscono il peso anche sulla tibia".

Riporta poi **informazioni per riconoscere delle buone ginocchiere**.

Ne riprendiamo alcune:

- Forma: "La forma della ginocchiera è tale da non comprimere la borsa sinoviale tra la rotula e il femore?";
- Fattura: "Le ginocchiere sono prive di punti duri o taglienti, cuciture o irregolarità nella loro parte interna?";
- Traspirabilità: "Le ginocchiere dispongono di canali o fori di ventilazione e sono composte di materiale traspirante?";
- Imbottitura: "Le ginocchiere sono realizzate in materiale morbido, elastico e garantiscono una buona stabilità laterale?";
- Robustezza: "Le ginocchiere sono resistenti agli oggetti acuminati o appuntiti, come pietrisco e cocci?";
- Isolamento: "Le ginocchiere proteggono dall'umidità e dal freddo? (Materiale idrorepellente e, se necessario, impermeabile alle sostanze chimiche)";
- Circolazione sanguigna: "Le ginocchiere garantiscono una buona circolazione sanguigna sia durante i lavori in ginocchio che in piedi?";
- Protezione dalle sostanze tossiche: "Le ginocchiere offrono una protezione sufficiente della pelle in caso di contatto con sostanze tossiche o corrosive, ad es. il cemento fresco?";
- Spostamento: "Le ginocchiere rimangono al loro posto sia durante i lavori in ginocchio che in piedi?".

Rimandiamo, in conclusione, alla lettura integrale dello spazio web Suva che, come già indicato, riporta molte immagini sulle varie tipologie di ginocchiere.

RTM

N.B.: Se i riferimenti normativi e alcune indicazioni contenute nei documenti di Suva riguardano la realtà elvetica, i suggerimenti e le informazioni riportate possono essere comunque utili per migliorare la prevenzione di tutti gli operatori.

Link allo spazio web Suva sui lavori in ginocchio

Licenza Creative Commons

www.puntosicuro.it