

Kassel, den 17. Mai 2024

Gesund arbeiten

Knien ohne Schmerzen

Hocken und Knien gehören bei vielen Tätigkeiten in der Grünen Branche dazu. Hilfsmittel schonen bei diesen Arbeiten Gelenke und Haut. Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau (SVLFG) gibt Tipps, worauf beim Kauf und beim Einsatz geachtet werden sollte.

Mühsam rappelt sich der Gärtner auf, nachdem er beim Verlegen der Pflastersteine im Stadtpark lange kniend und in der Hocke gearbeitet hat. Er hat Schmerzen und kann kaum noch laufen. Die Einschränkungen sind typisch für Menschen wie ihn, die häufig im Knien oder in der Hocke zu tun haben. Langfristig führt das häufige Arbeiten in solchen Zwangshaltungen oft zu Verschleißerscheinungen. Nässe und Kälte stressen die Kniegelenke zusätzlich. Zum Glück gibt es Schutzmaßnahmen. Sie helfen dabei, die Knie gesund zu erhalten.

Arbeit anders organisieren

Am besten ist es, wenn Arbeiten in einer bequemen und aufrechten Körperhaltung verrichtet werden können. Die SVLFG rät, Arbeitsabläufe so zu gestalten, dass Tätigkeiten im Knien, in der Hocke oder im Fersensitz weitestgehend vermieden werden. Geeignete technische Hilfsmittel, wie beispielsweise eine Pflasterlegemaschine, unterstützen dabei. Eine weitere Möglichkeit, die Arbeitshaltung zu verändern, liegt darin, Aufgaben regelmäßig zu tauschen oder regelmäßig einen Positionswechsel (zum Beispiel Wechsel zwischen kniender und stehender Tätigkeit) einzubauen. Manchmal gibt es keine Alternative zur knienden Haltung. Dann ist es wichtig, die Belastungen soweit wie möglich zu reduzieren. Zum Beispiel bietet sich der Einsatz von Knieschutzpolstern, Kniekissen oder -matten, einem Kniesitz oder einem Pflasterstuhl beziehungsweise -hocker an. Diese Hilfsmittel sorgen für eine bessere Druckverteilung auf die Knie und schützen gleichzeitig vor Verletzungen, Feuchtigkeit und Kälte.

Gefährdungsbeurteilung erstellen

Führungskräfte ermitteln im Rahmen der Gefährdungsbeurteilung, welcher Knieschutz für die jeweilige kniebelastende Tätigkeit notwendig ist. Die DIN EN 14404 definiert verschiedene Knieschutz-Typen. Es gibt

- Knieschützer, die am Bein befestigt werden und von der Kleidung unabhängig sind (Typ 1)
- Knieschutzpolster, die Bestandteil der Hose sind. Diese stecken zum Beispiel in Taschen am Hosenbein (Typ 2)
- weiche Unterlagen, auf denen gekniet werden kann (Typ 3)



Knieschützer der Typen 1 und 2 zählen zur Persönlichen Schutzausrüstung. Der Arbeitgeber stellt Knieschützer kostenlos zur Verfügung. Ausreichenden Schutz bieten nur solche mit dem CE-Kennzeichen. Moderne Modelle sind aus leichtem Kunststoff und maschinenwaschbar.

Erfahrungsgemäß liegen unbequeme Arbeitsschutzartikel oft ungenutzt herum. Bequemer, komfortabler Arbeitsschutz wird dagegen gerne eingesetzt. Einkäufer sollten deshalb auf Knieschützer achten, die einen hohen Tragekomfort bieten und sich für den gedachten Arbeitseinsatz gut eignen.

Friederike John
SVLFG

Bildunterschrift:

Geeignete Hilfsmittel schützen die Knie bei der Arbeit. Dazu zählen: Knieschutzpolster, weiche Unterlagen, Pflasterhocker und Kniehilfen, die am Bein befestigt werden. Fotos: SVLFG

sicher & gesund aus einer Hand

Die Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau – kurz SVLFG – ist der Verbundträger der Landwirtschaftlichen Berufsgenossenschaft, Alters-, Kranken- und Pflegekasse. Die SVLFG erbringt übergreifend Leistungen sicher und gesund aus einer Hand und ist der einzige Sozialversicherungsträger für Selbständige und ihre mitarbeitenden Familienangehörigen in der landwirtschaftlichen Sozialversicherung. Mit den Kenntnissen über die besonderen Bedürfnisse der Versicherten und deren Betriebe trägt die SVLFG als Partner im ländlichen Raum zur größtmöglichen Arbeitssicherheit bei und unterstützt bei einer gesundheitsfördernden Lebensweise. Dabei gehören Leistungen wie die Betriebs- und Haushaltshilfe und speziell auf die Grüne Branche zugeschnittene Gesundheitsangebote zum herausragenden Portfolio. Die SVLFG zeichnet sich durch wirkungsvolle, versicherungszweigübergreifende Präventionsarbeit aus. Durch die berufsständische Selbstverwaltung ist die direkte Mitwirkung der Versicherten sichergestellt.



Sozialversicherung für Landwirtschaft, Forsten und Gartenbau

Weißensteinstraße 70 – 72, 34131 Kassel
Telefon: 0561 785-0, E-Mail: kommunikation@svlfg.de
Internet: www.svlfg.de

Pressesprecher:

Dr. Berthold Menger
Martina Opfermann-Kersten

Telefon: 0561 785-16274
Telefon: 0561 785-16183