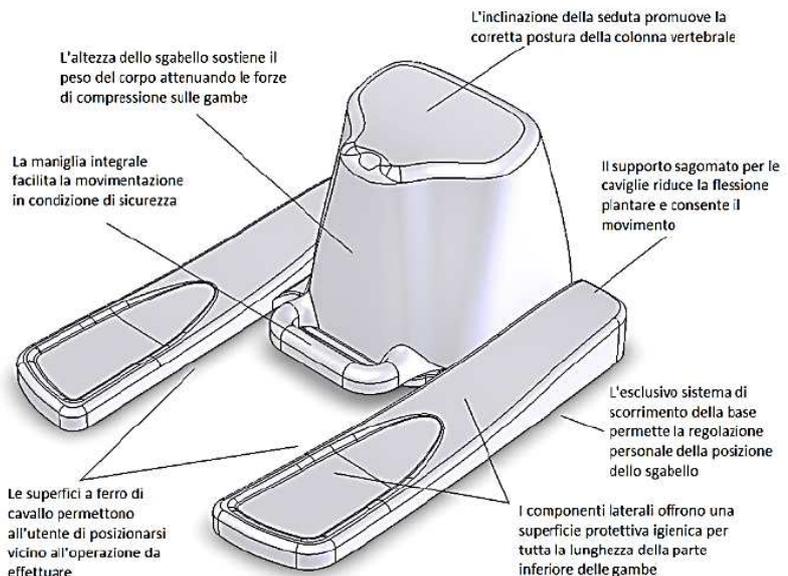


## Informazioni e consigli per l'uso

**IMPORTANTE** – Leggere attentamente questo documento e conservarlo per futuro riferimento

### L'ErgoKneeler™ .... un inginocchiatoio dinamico che offre comfort, supporto e facilità di movimento per diverse posizioni di lavoro a basse altezze



#### Descrizione dell'ErgoKneeler™

L'ErgoKneeler™ è un dispositivo esclusivo che funge da inginocchiatoio e sgabello integrati. Il sistema ergonomico serve ad attenuare le forze di compressione e i disturbi posturali associati alla posizione inginocchiata o accovacciata e promuove la corretta postura della colonna vertebrale. Per facilitare la postura ottimale e il comfort individuale, la posizione dello sgabello è regolabile.

Introducendo un nuovo approccio dinamico per i lavori a basse altezze, l'ErgoKneeler™ riduce la necessità di mantenere una postura statica per periodi prolungati, permettendo all'utente di muoversi liberamente in diverse posizioni funzionali e pratiche per lo svolgimento di operazioni a basse altezze. Frequenti movimenti e cambiamenti di posizione durante lo svolgimento di un'operazione alleviano la dannosa tensione muscoloscheletrica e le pressioni risultanti da una posizione inginocchiata o accovacciata statica.

L'ErgoKneeler™, in schiuma poliuretanic sigillata in stampo, presenta un profilo liscio ed è facile da pulire. Per prevenire le infezioni, il prodotto ha un additivo antimicrobico attivo incorporato nella schiuma e nel robusto rivestimento laccato. Anche le etichette del prodotto e le parti speciali antisdrucciolo sulla parte a contatto col suolo sono antimicrobiche.

Se utilizzato secondo 'Informazioni e consigli per l'uso', l'ErgoKneeler™ favorisce il comfort e la salute muscoloscheletrica di infermieri, levatrici, podologi, terapeuti, insegnanti, assistenti e di chiunque debba eseguire lavori a basse altezze.

**L'ErgoKneeler™ è progettato, sviluppato e fabbricato interamente nel Regno Unito**

## Perché lavorare a basse altezze può essere dannoso

È un fatto noto da tempo che lavorare in posizioni abbassate, stando inginocchiati o accovacciati, è molto scomodo e potenzialmente dannoso. Più a lungo e più frequentemente si rimane in tali posizioni e maggiore è il rischio che causino lesioni e danni cumulativi. La ricerca ha dimostrato che periodi prolungati in ginocchio o accovacciati aumentano il rischio di sviluppare l'osteoartrite prematura alle ginocchia. **Per ulteriori informazioni, visitare [www.ergokneeler.co.uk](http://www.ergokneeler.co.uk)**

Ove possibile, si deve evitare di operare a basse altezze, ma a volte non c'è altro modo di eseguire determinate operazioni. Per molte persone in numerosi settori, posture ripetitive e prolungate a basse altezze sono un aspetto intrinseco del lavoro quotidiano.

## Vantaggi dell'ErgoKneeler™

L'ErgoKneeler™ offre la possibilità di gestire le tensioni muscoloscheletriche e i disturbi derivanti da posizioni inevitabili di lavoro a basse altezze, a condizione che il suo utilizzo sia valutato ergonomicamente e sia idoneo al compito e all'utente. Il design ergonomico:

- sostiene le ginocchia e le caviglie evitando di sovraccaricare la loro posizione estrema e riducendo la tensione sui muscoli e sulle articolazioni; il sostegno delle caviglie permette inoltre di muovere liberamente i piedi mentre si sta inginocchiati, promuovendo la circolazione
- sostiene il peso del corpo, attenuando le forze di compressione sulle articolazioni e sui tessuti degli arti inferiori
- fa da cuscino tra le ginocchia e il pavimento: i componenti laterali proteggono e permettono di appoggiare l'intera lunghezza della parte inferiore delle gambe su una superficie pulita
- posiziona la pelvi in modo da favorire la curvatura naturale della colonna vertebrale, riducendo la tensione statica dei muscoli e della struttura vertebrale; per conseguire la postura vertebrale ottimale, l'utente deve effettuare il lavoro approssimativamente all'altezza della vita (ad esempio, si può appoggiare la gamba di un paziente su un dispositivo o un basso sgabello ad un'altezza adatta perché un infermiere possa medicarla)
- permette all'utente di posizionarsi più facilmente vicino all'operazione da effettuare, riducendo la necessità di chinarsi o spingersi troppo in avanti
- consente all'utente di cambiare la posizione da inginocchiata, ad alternata (una gamba o l'altra), a seduta, lasciandolo in una posizione sicura ed equilibrata a bassa altezza per tutta la durata dell'operazione; i frequenti cambiamenti di posizione favoriscono il mantenimento della flessibilità dei tessuti molli e la circolazione e riducono l'accumulo della pressione sulle ginocchia causato da un inginocchiamento statico prolungato.



## Posizioni possibili

Inginocchiata



Inginocchiata alternata  
(una gamba o l'altra)



Seduta



L'utente può anche passare liberamente alla posizione inginocchiata o alternata senza sedersi, ampliando in modo pratico ed efficiente la portata dei movimenti. Se deve occasionalmente abbassarsi ancora di più o fino a terra, può mantenere una migliore curvatura della colonna vertebrale spostandosi in avanti facendo perno sulle anche. **Nota bene:** le operazioni effettuate quasi o a livello del pavimento aumentano la pressione e la tensione sulle ginocchia e dovrebbero essere solo di breve durata.

Inginocchiata non seduta



Alternata non seduta



Perno sulle anche



## Preparativi per l'uso

**IMPORTANTE – Attenzione!** I modi in cui ci si muove, le posizioni che si possono adottare e i livelli di flessibilità variano a seconda delle capacità individuali. Prima dell'uso, è essenziale effettuare una valutazione ergonomica per accertare che l'ErgoKneeler™ sia idoneo per la persona in questione. **L'utente deve:**

- essere in grado di muoversi e gestire l'ErgoKneeler™, seguendo le prassi e le tecniche ottimali
- essere in grado di abbassarsi e alzarsi dall'ErgoKneeler™ facilmente e in modo sicuro
- essere in grado di adottare le diverse posizioni possibili con l'ErgoKneeler™ e di passare da una all'altra facilmente e comodamente
- avere le necessarie informazioni e nozioni sull'ErgoKneeler™, comprenderne l'uso corretto e seguire 'Informazioni e consigli per l'uso'
- essere in grado di valutare e organizzare l'operazione da eseguire tenendo conto che potrebbe richiedere cambiamenti di posizione e la necessità di avvicinarsi il più possibile.

**Qualora l'uso dell'ErgoKneeler™ provocasse dei disturbi, interromperlo immediatamente. I dipendenti dovrebbero informarne il loro superiore.**

## Abbassarsi, posizionarsi ed alzarsi dall'ErgoKneeler™

Nel valutare la sua idoneità per un particolare utente, si deve considerare quale sia il modo più sicuro per abbassarsi e alzarsi dall'ErgoKneeler™; i metodi che seguono sono da intendere solo come guida generica. **Nota bene:** fare particolarmente attenzione nell'uso su pavimenti bagnati.



### Per abbassarsi – metodo 1

Mettersi in piedi in corrispondenza degli spazi a ferro di cavallo dell'inginocchiatoio, dando le spalle allo sgabello. Abbassare lentamente un ginocchio sul componente laterale corrispondente, assumendo la posizione inginocchiata con una sola gamba. L'abbassamento può essere controllato appoggiando le mani sul ginocchio piegato in avanti. Completata in sicurezza questa operazione, flettere l'altro ginocchio e posizionarlo analogamente sull'altro componente laterale.



### Per abbassarsi – metodo 2

Mettersi in piedi dietro all'ErgoKneeler™, guardando avanti. Piegare le ginocchia quanto basta per mettere le mani sopra il sedile dello sgabello e appoggiarvi; spostarsi in avanti facendo perno con attenzione, per abbassare le ginocchia direttamente sui componenti laterali.

### Posizionamento

Per garantire una posizione sicura, controllare che le ginocchia siano collocate comodamente all'interno dei bordi sagomati dei componenti laterali e le caviglie poggino comodamente sui relativi supporti, permettendo ai piedi di assumere una posizione rilassata.



Sollevando il peso dal sedile, con la maniglia spingere lo sgabello avanti o indietro fino a conseguire una posizione seduta comoda con la pelve diritta, rispettando le curve naturali della colonna vertebrale.

**NON** rimanere nella posizione inginocchiata seduta più di qualche minuto. Inginocchiarsi con una gamba e, anche se ci si sente comodi, continuare a cambiare posizione frequentemente per tutta la durata dell'operazione, limitando il tempo in cui si applica pressione a uno dei piedi.

**(V. sotto – Evitare la posizione inginocchiata statica per un periodo prolungato)**



### Per alzarsi

Per alzarsi in piedi, sollevarsi dal sedile stando inginocchiati e spostare un piede in avanti per rimanere inginocchiati solo su una gamba, prima di darsi una spinta per alzarsi. Ci si può aiutare appoggiando le mani sul ginocchio spostato in avanti e poggiandovi sopra mentre ci si alza.

## Evitare la posizione inginocchiata statica per un periodo prolungato

**IMPORTANTE - Attenzione!** La posizione inginocchiata statica per un periodo prolungato aumenta il rischio di lesioni e di danni cumulativi, particolarmente alle ginocchia. Frequenti movimenti e cambiamenti di posizione durante le operazioni a basse altezze attenuano la pressione e la tensione che possono provocare lesioni e danni.

**L'ErgoKneeler™ è stato ideato specificatamente per permettere facili e frequenti cambiamenti di posizione da quella inginocchiata a due gambe, a una gamba (alternando) e seduta, per operazioni che devono essere effettuate necessariamente a basse altezze. Il dispositivo deve essere utilizzato a questo scopo e NON per rimanere inginocchiati staticamente per periodi prolungati.**

## Capacità di carico, manipolazione e stoccaggio

- Capacità di carico utente – 115 kg
- Peso approssimativo – 4 kg, ai sensi del “Guideline Weights for Lifting and Lowering” (Pesi indicativi per sollevamento e abbassamento) della HSE, se si osservano buone prassi per la movimentazione manuale. Si consiglia agli utenti dell’ErgoKneeler™ di seguire le prassi, la formazione e le procedure della loro azienda nel manipolarlo.
- La posizione più ergonomica per sollevare e manipolare l’ErgoKneeler™ è con i componenti laterali rovesciati all’indietro. La maniglia si trova così in posizione verticale e il dispositivo può essere sollevato dal livello di metà polpaccio anziché da terra. **Sollevare SEMPRE l’ErgoKneeler™ afferrandolo con la maniglia, NON con lo sgabello o i componenti laterali, perché se ne potrebbe danneggiare la struttura.**
- Per ridurre al minimo gli spostamenti e la manipolazione, tenere l’ErgoKneeler™ il più vicino possibile al luogo di utilizzo. Gli enti sanitari pubblici potrebbero trovare più pratico assegnare un ErgoKneeler™ al paziente presso il suo domicilio per la durata del trattamento, per ridurre la movimentazione manuale da parte del personale infermieristico.
- Come per tutti gli altri dispositivi per basse altezze, il posizionamento dell’ErgoKneeler™ deve essere effettuato con la dovuta attenzione, per evitare il rischio di inciampare o scivolare.
- I componenti in schiuma dell’ErgoKneeler™ **NON DEVONO essere piegati, perché ciò potrebbe danneggiarne la struttura.** Lo stoccaggio e il trasporto devono essere effettuati con la dovuta attenzione.



## Prevenzione delle infezioni, pulizia e manutenzione

- **Prevenzione delle infezioni** – Durante il processo di stampaggio, viene incorporato l’additivo antimicrobico **TETRAMASS PLUS** sull’intera parte in schiuma dell’ErgoKneeler™ e nel rivestimento rigido laccato del prodotto. Per ulteriori informazioni sull’additivo antimicrobico TETRAMASS PLUS visitare [www.tetramass.co.uk/tetramass-plus/](http://www.tetramass.co.uk/tetramass-plus/)
- **Pulizia raccomandata** – Lavare regolarmente con acqua insaponata e asciugare con un panno pulito di tessuto o di carta. Non lasciare l’ErgoKneeler™ immerso in acqua/fluidi o appoggiato su superfici umide/liquide. Ove il lavaggio non sia possibile, sono disponibili delle salviette speciali TETRAMASS PLUS fornite da Tetramass Ltd, 01604 781880, e-mail [info@tetramass.co.uk](mailto:info@tetramass.co.uk)
- **Manutenzione** – Per una pulizia accurata, lo sgabello e i componenti laterali possono essere smontati facilmente svitando i bulloni del meccanismo di scorrimento; prendere nota della posizione delle fodere in nylon. Durante il rimontaggio, controllare che le fodere in nylon siano posizionate correttamente. Serrare saldamente i bulloni (senza serrarli) e poi rilasciarli quanto basta per il funzionamento del meccanismo di scorrimento.
- L’ErgoKneeler™ va controllato regolarmente per accertare la sicurezza dei bulloni, il libero movimento del meccanismo di scorrimento e l’assenza di danni strutturali.



**Spectrum Healthcare (UK) Ltd è grata ai professionisti di movimentazione manuale e cura della schiena dello Yorkshire Back Exchange che hanno gentilmente effettuato una revisione del contenuto di questo documento**

RIVENDITORE AUTORIZZATO



CHINESPORT spa  
Via Croazia, 2 - 33100 Udine - Italy  
Tel. + 39 0432 621 621 - Fax + 39 0432 621 620  
[chinesport@chinesport.it](mailto:chinesport@chinesport.it)  
[www.chinesport.it](http://www.chinesport.it)