

## RODILLERAS

### Descripción

Se trata de unos protectores almohadillados para colocar sobre las rodillas. Características:

- Puede engancharse a la pierna mediante correas, o colocarse directamente encima de los pantalones.
- La almohadilla suele ser suave por dentro, con una superficie exterior rígida.



Imagen representativa

### Ventajas ergonómicas



Es muy útil para tareas en las que hay que permanecer de rodillas durante períodos prolongados de tiempo, ya que reduce la presión recibida por la articulación de la rodilla al estar en contacto con el suelo.

Al arrodillarse, la almohadilla protege los huesos de la rodilla, cartílago y músculos y, por tanto, protege a los trabajadores de lesiones en las rodillas.

Evita la aparición del higroma de rodilla (quiste de líquido que se forma en la rodilla por roce contra superficies duras).

### Puestos de trabajo

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

FUNDACIÓN  
LABORAL  
DE LA CONSTRUCCIÓN

El trabajo en posición de rodillas de manera continuada implica la aparición de dolencias crónicas como la bursitis o daños en los cartílagos de la rodilla, como consecuencia de la presión.

Se uso es recomendable para muchos puestos del sector como:

- Soldadores
- Colocación de pavimentos exteriores
- Encofradores
- Etc.



### Recomendaciones y consejos de uso/adquisición

Es importante comprobar que las rodilleras no impiden el retorno venoso mientras se está de rodillas, así como que permiten el cambio de posición fácilmente (ponerse de pie) para restablecer la circulación sanguínea.

El protector debe distribuir las fuerzas de manera uniforme y evitar que los objetos duros y pequeños que se encuentran en el suelo produzcan daños.

Las rodilleras para trabajos en “húmedo” como cemento, o bien en ambientes donde pueda haber sustancias corrosivas o tóxicas, deben proporcionar la protección adecuada tal y como lo hace el calzado.

En el caso de uso de rodilleras incorporadas en pantalones, sobre pantalones, etc. deben permanecer en su posición al arrodillarse.

Adquirir rodilleras de dimensiones adecuadas que cubran la totalidad de la rodilla durante la realización de movimientos.

Todas las rodilleras deben marcarse con su talla. El sistema de tallas debe ser parte de la información suministrada por el fabricante.

Seleccionar la rodillera adecuada en función del trabajo a realizar:

- *Nivel 0*: apropiadas para uso en superficies planas, no proporcionan protección contra la penetración.
- *Nivel 1*: apropiadas para superficies planas o irregulares, proporcionan protección contra la penetración hasta una fuerza de  $100\pm 5$  N.
- *Nivel 2*: apropiadas para superficies planas o irregulares en condiciones severas, proporcionan protección contra la penetración hasta una fuerza de  $250\pm 5$  N.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

FUNDACIÓN  
LABORAL  
DE LA CONSTRUCCIÓN

## DATOS PARA LA ADQUISICIÓN

Webs	<a href="https://www.impacto.ca/products/category/knee/">https://www.impacto.ca/products/category/knee/</a> <a href="http://www.rubi.com/moduls/catalog/index.php?submenuheader=-1&amp;subexpandable=69">http://www.rubi.com/moduls/catalog/index.php?submenuheader=-1&amp;subexpandable=69</a>
------	--

## PARÁMETROS DE BÚSQUEDA

Knee Pads  
Knee-Protection  
Rodilleras de protección

## INFORMACIÓN ADICIONAL

**Norma UNE-EN 14404:2005+A1:2010. Equipos de protección individual. Rodilleras para trabajos en posición arrodillada.** Esta norma especifica los requisitos para las rodilleras, así como los requisitos para su marcado y el contenido de la información suministrada por el fabricante. Además, describe los métodos de ensayo y los niveles de prestaciones. La norma no es aplicable para rodilleras que sean dispositivos médicos o que vayan a utilizarse en la práctica deportiva.

### **Consejos para los compradores-usuarios de rodilleras:**

- Asegúrese de que adquiere rodilleras que cumplen con la normativa.
- Consulte la información suministrada por el fabricante y asegúrese de que contiene toda la información requerida por la norma.
- Considerar si para el trabajo a realizar puede utilizar rodilleras sin correas.
- No apriete excesivamente las correas, mantenerlas tan flojas como sea posible, pero evitando que las rodilleras se deslicen.
- Las rodilleras no deben oprimir las piernas cuando se arrodilla.
- Intente moverse, no permanezca quieto y no se siente sobre los talones.
- No permanezca arrodillado más de una hora seguida sin levantarse o pasear un poco.
- Caminar, al menos 10 minutos, por cada hora que permanezca arrodillado.
- Consulte a un médico si las rodillas o pantorrillas se le hinchan.

FINANCIADO POR:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE TRABAJO, MIGRACIONES  
Y SEGURIDAD SOCIAL



FUNDACIÓN  
ESTATAL PARA  
LA PREVENCIÓN  
DE RIESGOS  
LABORALES, F.S.P.

FUNDACIÓN  
LABORAL  
DE LA CONSTRUCCIÓN