

June 21, 2020 | Attachment #24

Protecting Your Knees

Introduction: While working it is often necessary to bend, squat, crawl, or kneel for extended periods. Any of these activities may cause injury to your knees. Knee injuries can be placed into 2 categories: impact injuries and strain & sprain injuries. Following are some steps to protect your knees and reduce the chance of knee injury.



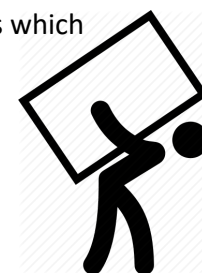
Impact Knee Injuries: Impact knee injuries occur as a result of being struck in the knee, or your knee striking an object such as the floor. Repetitive kneeling, or kneeling for extended periods of time with your body weight supported on your kneecaps can also cause impact injury to your knees. Kneepads are essential to the prevention of impact knee injuries. Kneepads for commercial or industrial use normally come in two varieties:

- **Soft padded cover** that cushions knee. These kneepads will provide adequate protection for short term or occasional use.
- **Hard plastic or leather outer layer** over padded inner layer. These kneepads are better suited for extended and daily use; they will wear better and provide more protection to the knee.

Kneepads should be used whenever your knees are susceptible to repetitive banging or grinding or when your job requires you to be on your knees for extended periods. While crawling on the floor kneeling to perform a task it is possible that you will injure your knee by the pressure and impact of your kneecap bearing the weight of your body. Impact injuries can be very painful and may be permanent.

Strain & Sprain Knee Injuries: Strain and sprain injuries usually occur as the result of the knee joint twisting, attempting to place too much weight on the knee, or hyperextension of the knee joint. Hyperextension is caused by straining the knee too far in the direction opposite the way the knee is designed to bend. Following are prevention techniques to reduce the chance of strain and sprain knee injuries:

- Stretch your legs prior to beginning work.
- Stretch your legs frequently while squatting, bending, or kneeling (note that a baseball catcher will frequently stand up to stretch his/her legs).
- Be aware of uneven walking surfaces that may cause increase the chance of twisting a knee, especially while carry a load.
- Do not carry a load that is too heavy and may cause serious back or knee injury.
- If you have weak or previously injured knees wear your knee brace while working on the job just as you would while playing sports.
- If you have previously experienced knee injuries, exercises to help strengthen the leg muscles which support and hold your knees in the proper alignment are necessary for proper support.
- Do not lock your knees while performing routine tasks as this may increase the chance of hyperextending the knee joint.
- Use extra caution when using ladders and stairs.



Conclusion: Your knees are a vital and vulnerable part of your body. Injuries experienced may not be apparent, or may seem insignificant until later in your life. For these reasons it is extremely important that you protect and use preventative measures to keep your knees free of injuries and working properly for life.

Foremen: Don't forget to discuss and document (on Tailgate Meeting Reports) jobsite specific items at your tailgate meetings.
All apprentices must be held back for additional 5 minute training.

Protegiendo tus rodillas

Introducción: mientras trabaja, a menudo es necesario agacharse, ponerse en cuclillas, gatear o arrodillarse durante períodos prolongados. Cualquiera de estas actividades puede causar lesiones en las rodillas. Las lesiones de rodilla pueden clasificarse en 2 categorías: lesiones por impacto y lesiones por torcedura y esguince. Los siguientes son algunos pasos para proteger sus rodillas y reducir la posibilidad de una lesión en la rodilla.

Lesiones de impacto en la rodilla: las lesiones de impacto en la rodilla se producen como resultado de un golpe en la rodilla o de que su rodilla golpee un objeto como el piso. Arrodillarse de forma repetitiva o arrodillarse durante períodos prolongados con el peso de su cuerpo apoyado en las rótulas también puede causar lesiones por impacto en las rodillas. Las rodilleras son esenciales para la prevención de lesiones de rodilla por impacto. Las rodilleras para uso comercial o industrial normalmente vienen en dos variedades:

- **Funda acolchada suave que amortigua la rodilla.** Estas rodilleras proporcionarán protección adecuada para el uso a corto plazo u ocasional.
- **Capa externa de plástico duro** o cuero sobre capa interna acolchada. Estas rodilleras son más adecuadas para uso extendido y diario; se desgastarán mejor y brindarán más protección a la rodilla.

Las rodilleras deben usarse siempre que sus rodillas sean susceptibles a golpes o golpes repetitivos o cuando su trabajo requiera que esté de rodillas durante períodos prolongados. Mientras se arrastra sobre el piso arrodillado para realizar una tarea, es posible que se lastime la rodilla por la presión y el impacto de la rótula que soporta el peso de su cuerpo. Las lesiones por impacto pueden ser muy dolorosas y pueden ser permanentes.

Lesiones por distensión y esguince de rodilla: Las lesiones por distensión y esguince generalmente ocurren como resultado de la torsión de la articulación de la rodilla, al intentar colocar demasiado peso sobre la rodilla o por hiperextensión de la articulación de la rodilla. La hiperextensión es causada por forzar demasiado la rodilla en la dirección opuesta a la forma en que la rodilla está diseñada para doblarse. Las siguientes son técnicas de prevención para reducir la posibilidad de tensión y esguinces de rodilla:

- Estire las piernas antes de comenzar a trabajar.
- Estire las piernas con frecuencia mientras está en cuclillas, agachándose o arrodillándose (tenga en cuenta que un receptor de béisbol con frecuencia se levanta para estirar las piernas).
- Tenga en cuenta las superficies desiguales para caminar que pueden causar un aumento en la posibilidad de torcer una rodilla, especialmente mientras lleva una carga.
- No transporte una carga que sea demasiado pesada y pueda causar lesiones graves en la espalda o la rodilla.
- Si tiene rodillas débiles o previamente lesionadas, use su rodillera mientras trabaja en el trabajo tal como lo haría mientras practica deportes.
- Si ha experimentado previamente lesiones en la rodilla, los ejercicios para ayudar a fortalecer los músculos de las piernas que sostienen y sostienen las rodillas en la alineación adecuada son necesarios para un soporte adecuado.
- No bloquee las rodillas mientras realiza tareas de rutina, ya que esto puede aumentar la posibilidad de hiperextender la articulación de la rodilla.
- Tenga especial cuidado al usar escaleras y escaleras.

Conclusión: tus rodillas son una parte vital y vulnerable de tu cuerpo. Las lesiones experimentadas pueden no ser evidentes, o pueden parecer insignificantes hasta más adelante en su vida. Por estas razones, es extremadamente importante que proteja y use medidas preventivas para mantener sus rodillas libres de lesiones y que funcione correctamente de por vida.

Capataces: No olviden discutir y documentar (en los informes de las reuniones del portón trasero) en su sitio de trabajo artículos específicos en su reuniones del portón.

Todos los aprendices deben permanecer cinco minutos adicionales para capacitación.