

TRAMPOLIN



Die Zahl der Trampolinunfälle bei Kindern hat sich seit etwa 15 Jahren mehr als verdreifacht.¹

Trampolinspringen macht Kindern Freude und ist ein guter Ausgleich zum Sitzen. Beim Springen werden viele verschiedene Muskeln genutzt, das stärkt die kindliche Muskulatur. Der elastische Boden trainiert die Balance und die Koordination.

ANTEILE SCHWERE UND LEICHTE VERLETZUNGEN¹



28 %

72 %

Häufigste schwere Verletzungen

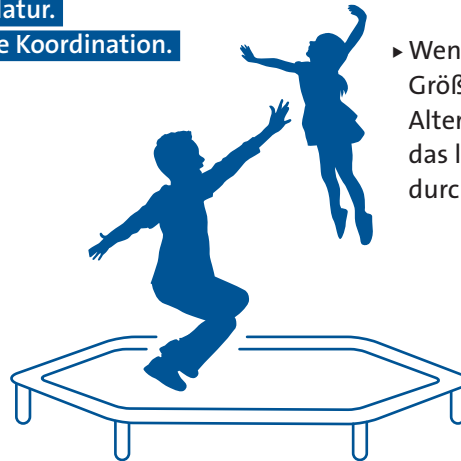
- ▶ Luxationen und gelenknahe Frakturen an Ellenbogen-, Knie- und Sprunggelenk inkl. Kreuzbandverletzungen und Verletzungen der Wachstumsfugen

Häufigste leichte Verletzungen

- ▶ Verstauchungen des Sprunggelenks sowie des Hand- und Kniegelenks
- ▶ Prellungen
- ▶ Platzwunden
- ▶ Gehirnerschütterungen

„Besonders verletzungsgefährdet sind Kleinkinder. Das liegt an den noch unzureichend ausgebildeten koordinativen und motorischen Fähigkeiten. Zudem sind ihre Gelenke noch äußerst instabil.“

PROF. DR. DR. PETER SCHMITTENBECHER Leiter der Sektion Kindertraumatologie der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU)



UNFÄLLE DURCH KATAPULTEFFEKT

- ▶ Wenn Kinder unterschiedlicher Größe und unterschiedlichen Alters miteinander springen, fliegt das leichtere schnell unkontrolliert durch die Luft.



WEITERE URSACHEN FÜR VERLETZUNGEN

- ▶ gefährliche Sprünge wie Saltos
- ▶ kaputte Sicherheitsnetze

„Das Trampolin ist ein Sportgerät. Wird es falsch genutzt, steigt auch die Verletzungsgefahr. Deswegen sollten bei Kindern einige Regeln beachtet werden, damit es nicht zu Verletzungen kommt.“

DR. CHRISTOPHER SPERING
Leiter der DGOU-Sektion Prävention

Ein Trend aus Amerika –
Auswirkungen auf Unfallkliniken



- Trampolin-Parks und Trampolinhallen sind Trends, die aus Amerika kommen. In Deutschland eröffneten in den letzten Jahren zahlreiche Trampolin-Parks. Rund 40 gibt es bereits, viele weitere sind in Planung. Aber auch in den eigenen vier Wänden oder im Garten ist das Trampolin sehr beliebt.

Derzeit gibt es noch keine Statistik, die die bundesweite Anzahl an Trampolinunfällen aufzeigen kann. Es gibt jedoch Erhebungen aus einzelnen Kliniken, die zeigen, dass mit zunehmender Beliebtheit auch die Zahl an Verletzungen durch Trampoline stark angestiegen ist. In der BG Unfallklinik Murnau wurden über mehrere Jahre Kinder erfasst, die sich in der Nothilfe vorgestellt hatten und Verletzungen aus Trampolinunfällen auswiesen. Eine 2014 erschienene Studie zeigte, dass sich die Zahl der Trampolinunfälle bei Kindern (0–18 Jahre) seit etwa 15 Jahren mehr als verdreifacht hat.¹

Tipps für Sicherheit
beim Trampolinspringen:



- ▶ Kinder über Risiken aufklären.
- ▶ Kinder immer beaufsichtigen.
- ▶ Allein und mittig springen, keine Saltos.
- ▶ Technische Sicherheit des Trampolins regelmäßig überprüfen.
- ▶ Erst ab 6 Jahren aufs Trampolin

¹ N. Berger, B. Bader, V. Bühren: Schutzmaßnahmen am Trampolin können schwere Verletzungen nicht vermeiden. Unfallchirurg, 2014.