

08.06.2017

Pressemitteilung der DGOU

Orthopäden und Unfallchirurgen geben Tipps für Sicherheit beim Trampolinspringen



© fotoyou / Fotolia

Die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU) macht zum Tag der Kindersicherheit am 10. Juni 2017 auf Verhaltensregeln beim Trampolinspringen aufmerksam. Auf deren Einhaltung sollten Eltern und ihre Kinder achten, damit Trampolinnutzer sicher springen und vor allem wieder sicher landen. Denn seitdem vielerorts große Trampoline in privaten Gärten stehen, steigt auch die Anzahl der Verletzungen: Knochenbrüche, Gehirnerschütterungen, Prellungen und Platzwunden. Zu den Unfallursachen gehören beispielsweise gefährliche Sprünge wie Saltos, mehrere Kinder auf dem Sprungnetz sowie kaputte Sicherheitsnetze.

„Das Trampolin ist ein Sport- und kein Spielgerät. Mit dem richtigen Gefahrenbewusstsein und der nötigen technischen Sicherheit lässt sich die Unfallgefahr verringern“, sagt DGOU-Generalsekretär Prof. Dr. Reinhard Hoffmann. „Grundsätzlich tut der Springspaß aber der Stärkung der kindlichen Muskulatur als Ausgleich zum häufig bewegungsarmen Alltag sehr gut“, ergänzt Prof. Dr. Bernd Kladny, stellvertretender DGOU-Generalsekretär.

Eine 2014 erschienene Studie von deutschen Orthopäden und Unfallchirurgen zeigt, dass sich die Zahl der Trampolinunfälle bei Kindern (0-18 Jahre) seit etwa 15 Jahren mehr als verdreifacht hat. Rund 28 Prozent der Verletzungen infolge eines Trampolinunfalls sind schwer. Dazu zählen Brüche der Arme und Beine sowie der Wirbelsäule. Am häufigsten brechen sich Kinder dabei den Unterarm. Zu den leichten Verletzungen mit einem Anteil von etwa 70 Prozent gehören vor allem Verstauchungen des Sprunggelenkes, Prellungen und Gehirnerschütterungen. Auch Verstauchungen der Wirbelsäule sowie des Hand- und Kniegelenkes treten auf. Zudem zeigt eine aktuelle Erhebung des Robert Koch-Instituts (RKI) von 2016, dass das Trampolinspringen bei den Ein- bis Sechsjährigen eine der häufigsten Unfallursachen bei Unfällen unter Beteiligung eines Sport- oder Freizeitgerätes ist.

Auf dem Trampolin gelangen Kinder zum Teil meterhoch in die Luft und erreichen hohe Sprunggeschwindigkeiten. Schnell können sie dabei die Kontrolle über ihren Körper verlieren. Kommt es dadurch zu einem ungünstigen Aufprall, wirken enorme Kräfte auf den Körper - Verletzungen sind die Folge. Am gefährlichsten sind dabei Stürze auf den Boden, gefolgt von Stürzen auf den Trampolinrand und die Stahlfedern sowie Zusammenstöße mit anderen Kindern. „Besonders verletzungsgefährdet sind Kleinkinder. Das liegt an den noch unzureichend ausgebildeten koordinativen und motorischen Fähigkeiten. Zudem sind ihre Gelenke noch äußerst instabil“, sagt Prof. Dr. Peter Schmittenbecher, Leiter der Sektion Kindertraumatologie der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie (DGU).

Eine Vielzahl von Unfällen entsteht, wenn sich mehrere Kinder auf dem Trampolin befinden. „Jedes Kind hat einen anderen Sprungrhythmus. Springen zwei Kinder gemeinsam, führt das fast zwangsläufig zu

unkontrollierten Sprüngen oder Zusammenstößen“, erklärt der Leiter der DGOU-Sektion für Prävention Dr. Christopher Spering. Besonders gefährlich ist dabei, wenn Kinder unterschiedlichen Alters und Gewichts gemeinsam springen. „Durch den Gewichtsunterschied kommt es zu einem Energietransfer, der das leichtere Kind mitunter unkontrolliert durch die Luft fliegen lässt. Auch deshalb gehören Babys und Kleinkinder nicht auf das Trampolin“, ergänzt Spering.

Für einen ungetrübten Trampolinspaß empfehlen Orthopäden und Unfallchirurgen, dass Eltern mit ihren Kindern klare Regeln für das Trampolinspringen vereinbaren und auf deren Einhaltung achten. Dazu gehören:


- Kinder vorsichtig heranführen: Kinder sollten erst ab dem sechsten Lebensjahr vorsichtig an das Trampolinspringen herangeführt werden. Bei kleinen Kindern ist die Wurfkraft unverhältnismäßig stark gegenüber ihrem geringen Gewicht – sie sind damit besonders verletzungsgefährdet.
- Kinder aufklären: Die Kinder sollten über die Risiken aufgeklärt sein, die mit dem Springen auf dem Trampolin einhergehen.
- Kinder beaufsichtigen: Eltern sollten ihre Kinder beim Springen immer beaufsichtigen, um bei Fehlverhalten oder Unfällen sofort eingreifen zu können.
- Allein springen: Springen mehrere Personen gleichzeitig, besteht Verletzungsgefahr durch einen Zusammenstoß. Springen kleine und große Kinder zusammen, entsteht durch den Gewichtsunterschied ein Katapulteffekt, der besonders für die Kleinen gefährlich enden kann.
- Keine Saltos: Gewagte Sprünge sind tabu. Bei einem missglückten Salto-Versuch mit einer ungewollten Landung auf dem Kopf ist vor allem die Wirbelsäule verletzungsgefährdet.
- Mittig springen: Kinder sollten zum Springen und Landen die Mitte des Sprungnetzes nutzen. So verringern sie das Risiko, im Falle eines Sturzes auf dem zwar gepolsterten, aber immer noch harten Rand mit dem Metallgestänge aufzukommen.
- Überanstrengung meiden: Kinder sollten beim Springen regelmäßig Pausen einlegen. Verausgaben sie sich, lässt auch die Körperspannung nach. Diese ist für kontrollierte Sprünge notwendig.
- Nicht essen: Wer beim Springen kaut, riskiert einen Biss in die Zunge.
- Schuhe ausziehen: Am besten springen Kinder barfuß oder mit Socken.
- Kein Spielzeug: Spielzeuge wie Bälle haben auf dem Trampolin nichts zu suchen, denn sie erhöhen die Unfallgefahr.
- Technische Sicherheit des Trampolins regelmäßig überprüfen: Trampoline müssen seit 2015 der EU-Norm für Spielzeugtrampoline entsprechen (EN 71-14:2014). Zu den Sicherheitsanforderungen gehören beispielsweise ein Außennetz oder Polsterungen. Oftmals stehen Trampoline über Jahre Sommer wie Winter draußen und sind UV-Strahlung bzw. Kälte ausgesetzt. Verwitterte Netze und Abdeckungen erhöhen jedoch das Sicherheitsrisiko.

Referenzen:

- 1) N. Berger, B. Bader, V. Bühren: [Schutzmaßnahmen am Trampolin können schwere Verletzungen nicht vermeiden](#). Unfallchirurg, 2014. (Zusendung der Publikation auf Anfrage möglich)
- 2) Unfälle in Deutschland – Woran verletzen sich Kinder und Jugendliche? – Zahlen und Trends aus der Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Robert Koch-Institut, 2/2015, 7. Jahrgang.

Weitere Infos

Kontakt:

 [Susanne Herda und Swetlana Meier](mailto:Herda.Susanne@dgou.de)
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie e.V. (DGOU)
Straße des 17. Juni 106-108
10623 Berlin
Tel.: 030 – 340 603 -606 oder -616
Fax: 030 – 340 603 621

