

Pressemitteilung

Trampolin als beliebtes Ostergeschenk - Sicherheitstipps vom Experten

KIRCHDORF. Zu Ostern hüpft bei immer mehr Familien nicht nur der Osterhase durch den Garten - Outdoor Trampoline sind bei Kindern nach wie vor beliebt und stehen auf vielen Wunschlisten an Meister Lampe ganz oben. Neben dem hohen Spaßfaktor birgt das Trampolin aber auch Risiken: Denn bei unvorsichtiger Nutzung steigt leider auch die Unfallgefahr – und der ausgelassene Springspaß endet in der Unfallambulanz eines Krankenhauses.

Trampolin springen stärkt die Muskeln, fördert Ausdauer und Koordination und macht ganz nebenbei auch noch richtig Spaß. Raus in den Garten, rein ins Trampolin – ganz so sorglos sollten Eltern und Kinder mit dem Sprungtempel im Garten nicht umgehen. *„Ein Trampolin ist ein Sportgerät, kein Spielgerät. Gewisse Sicherheitsmaßnahmen sollten unbedingt eingehalten werden und Eltern oder eine erwachsene Aufsichtsperson sollten immer mit dabei sein, wenn Kinder im Trampolin springen.“*, so der der Leiter der Unfallchirurgie am Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Prim. Dr. Robert Pehn.

Unterschätzte Kräfte als Gefahr

Beim Trampolin Springen wird die Sprungkraft um das bis zu Vierfache erhöht. Damit steigt auch die Belastung beim Landen bis auf das Achtfache des Körpergewichts. *„Das wachsende kindliche Skelett und dessen sensible Bandstrukturen sind diesen enormen Belastungen noch nicht gewachsen und erleiden möglicherweise Schäden.“*, erklärt der Experte. Sind zwei oder

mehrere Kinder gemeinsam im Trampolin, ist das Verletzungspotential noch größer. *„Kinder können Kräfte und auch die Höhe oftmals nicht richtig einschätzen. Springen die Kinder in unterschiedlichem Rhythmus, so katapultieren sie sich gegenseitig noch höher in die Luft und im schlimmsten Fall aus dem Trampolin hinaus. Auf Grund noch fehlender motorischer Fähigkeiten bei Kindern, passieren auch Zusammenstöße mit den Sprungpartnern.“*, so der Unfallchirurg. Neben der unterschätzten Krafteinwirkung durch die hohe Sturzenergie sind es vor allem Ermüdung und Konzentrationsverlust, die gerade bei Kindern ein hohes Verletzungsrisiko bergen.

Arme und Beine sind besonders betroffen

Am häufigsten verzeichnen die ExpertInnen des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Verletzungen an Armen und Beinen, gefolgt von Schädelverletzungen. *„Etwa 40 Prozent dieser Verletzungen gelten als schwer und gehen mit oft komplizierten kindlichen Knochenbrüchen oder schweren Bandverletzungen einher, die operiert werden müssen“*, so der Experte. *„Etwa 7 Prozent sind ernste Wirbelsäulen- und Schädel-Hirn-Verletzungen, die beispielsweise durch missglückte Salto-Versuche hervorgerufen werden. Nicht immer können bleibende neurologische Schäden ausgeschlossen werden.“*

Folgendes sollten Kinder und auch deren Eltern oder Betreuungspersonen beachten:

- Auf eine fachgerechte Montage, einen geeigneten Untergrund sowie auf ein Sicherheitsnetz und Randpolster achten
- Sorgsame Kontrolle bei der Wiederinstandsetzung im Frühjahr (Rost, UV-Strahlen oder schlechte Lagerung des Materials machen den Kunststoff spröde)
- Immer ohne Schuhe springen und zudem eingesteckte Gegenstände aus den Taschen nehmen
- Kinder unter drei Jahren sollten kein Trampolin benutzen
- Kleinkinder sollten IMMER beaufsichtigt werden
- Es sollte immer nur eine Person auf dem Sprungtuch sein (besonders gefährlich: unterschiedlich schwere Personen – Kinder und Eltern sollten nicht gemeinsam springen)

- Die aktive Springzeit sollte nicht mehr als zehn Minuten betragen, danach ist es sinnvoll eine Pause einzulegen
- Keine Bälle oder anderes Spielzeug am Trampolin
- Niemals vom Trampolin auf den Boden springen

Trampoline bringen bei falscher Technik und Anwendung ein hohes Verletzungspotential mit sich. Abschrecken lassen, sollte sich der Osterhase aber trotzdem nicht, das Geschenk vorbeizubringen. *„Bei entsprechenden körperlichen Voraussetzungen und richtiger Anwendung, ist das Trampolinspringen ein anspruchsvoller Sport mit hohem Spaßfaktor und ausgezeichnetem Trainingsreiz für Koordination, Körperspannung, Kraft und Ausdauer.“*, weiß der Experte.

Kirchdorf, am 12. April 2022

Bildtext 1: Prim Dr. Robert Pehn – Leiter der Abteilung für Unfallchirurgie am PEK Kirchdorf

Bildtext 2: Achtung beim Trampolin springen

Fotocredit: OÖG/honorarfrei

Rückfragen bitte an:

Anna Leithinger, BA - PR & Kommunikation

Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Steyr

Tel.: 05 055467-22250

E-Mail: anna.leithinger@oöeg.at

Kurzfassung

Trampolin springen stärkt die Muskeln, fördert Ausdauer und Koordination und macht ganz nebenbei auch noch richtig Spaß. Raus in den Garten, rein ins Trampolin – ganz so sorglos sollten Eltern und Kinder mit dem Sprungtempel im Garten nicht umgehen. Beim Trampolin Springen wird die Sprungkraft um das bis zu Vierfache erhöht. Damit steigt auch die Belastung beim Landen bis auf das Achtfache des Körpergewichts. *„Das wachsende kindliche Skelett und dessen sensible Bandstrukturen sind diesen enormen Belastungen noch nicht gewachsen und erleiden möglicherweise Schäden.“*, erklärt der Experte. Immer wieder landen kleine Sprungkünstler in den Unfallambulanzen der Krankenhäuser. Am häufigsten verzeichnen die Expert/-innen des Pyhrn-Eisenwurzen Klinikum Kirchdorf Verletzungen an Armen und Beinen, gefolgt von Schädelverletzungen.

Der Osterhase sollte sich jedoch trotzdem nicht abschrecken lassen, das Geschenk vorbeizubringen. Bei entsprechenden körperlichen Voraussetzungen und richtiger Anwendung, überwiegen die positiven Auswirkungen des Trampolinspringens. Kinder und auch deren Eltern oder Betreuungspersonen sollten folgende Tipps vom Experten beachten:

- Auf eine fachgerechte Montage, einen geeigneten Untergrund sowie auf ein Sicherheitsnetz und Randpolster achten
- Sorgsame Kontrolle bei der Wiederinstandsetzung im Frühjahr (Rost, UV-Strahlen oder schlechte Lagerung des Materials machen den Kunststoff spröde)
- Immer ohne Schuhe springen und eingesteckte Gegenstände aus den Taschen nehmen
- Kinder unter drei Jahren sollten kein Trampolin benutzen
- Kleinkinder sollten IMMER beaufsichtigt werden
- Es sollte immer nur eine Person auf dem Sprungtuch sein (besonders gefährlich: unterschiedlich schwere Personen – Kinder und Eltern sollten nicht gemeinsam springen)
- Die aktive Springzeit sollte nicht mehr als zehn Minuten betragen, danach ist es sinnvoll eine Pause einzulegen
- Keine Bälle oder anderes Spielzeug am Trampolin
- Niemals vom Trampolin auf den Boden springen