



Gefahr im Garten: Wenn das Trampolin zur Unfallquelle wird

In den letzten Jahren hat sich das Trampolin vom Nischen-Sportgerät zum festen Bestandteil vieler Gärten entwickelt. Was als gesundes Training für Koordination und Ausdauer gilt, führt in der klinischen Realität jedoch zunehmend zu vollen Notaufnahmen. Als Orthopäden und Unfallchirurgen beobachten wir eine deutliche Zunahme von Verletzungen – oft weit mehr als nur harmlose Prellungen.

Das Gefahrenpotenzial wird häufig unterschätzt. Ein Trampolin ist kein klassisches Spielzeug, sondern ein Sportgerät, bei dem erhebliche Kräfte wirken. Die meisten Unfälle passieren nicht beim Sturz vom Gerät – moderne Sicherheitsnetze verhindern dies meist, sofern sie korrekt montiert sind – sondern direkt auf der Sprungfläche.

Warum gemeinsames Springen so gefährlich ist

Besonders kritisch ist das gleichzeitige Springen mehrerer Personen. Landet eine schwerere Person, während ein leichteres Kind gerade abspringt, wird die Spannung der Matte unkontrolliert auf das Kind übertragen. Die entstehenden Kräfte können so gross sein, dass Knochen brechen – selbst ohne direkten Zusammenprall.

Gerade kleinere Kinder sind besonders gefährdet, da ihre Knochen noch nicht vollständig ausgehärtet sind.

Typische Verletzungen

- **Knochenbrüche** von Ellenbogen, Unterarm und Handgelenk: Meist durch Abstützreaktionen bei unkontrollierten Landungen.

- **Schienbeinkopfbruch** («Trampolin-Fraktur»): Typische Verletzung

bei Kleinkindern durch Energieübertragung beim gleichzeitigen Springen mit älteren Kindern oder Erwachsenen.

- **Sprunggelenksverletzungen:** Vom Umknicken bis hin zu instabilen Brüchen oder Ausrenkungen.

- **Wirbelsäulen- und Kopfverletzungen:** Häufig nach missglückten Salto; im schlimmsten Fall drohen bleibende neurologische Schäden.

Empfehlungen für mehr Sicherheit

1. **Nur eine Person gleichzeitig springen:** Über 75 % der Unfälle passieren beim gleichzeitigen Springen mehrerer Personen.

2. **Altersgrenzen beachten:** Kinder unter sechs Jahren sollten das Trampolin nur eingeschränkt und unter Aufsicht nutzen.

3. **Keine Saltos:** Kopflandungen sind die gefährlichsten Unfallmechanismen.

4. **Regelmässige Kontrolle:** Federn, Sprungtuch und Sicherheitsnetz jährlich auf Schäden prüfen.

5. **Ständige Aufsicht:** Kinder niemals unbeaufsichtigt springen lassen.

6. **Barfuss oder rutschfeste Socken:** Minimiert Rutschgefahr und erhöht Stabilität im Sprunggelenk.

Ein Trampolin kann die Motorik fördern und viel Freude bereiten – wenn Sicherheitsregeln konsequent eingehalten werden.

Entscheidend ist: Übermut und Gruppendynamik sind die grössten Risikofaktoren. Wer klare Regeln aufstellt und durchsetzt, schützt sein Kind vor vermeidbaren Verletzungen.



Dr. med. Stefan Gaukel
Leitender Arzt
Orthopädische Klinik



Spital Thurgau