

Trampolinsport

Der Trampolinsport erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Leider bringt er nicht nur viel Spaß für Jung und Alt, sondern ist auch verletzungsträchtig, insbesondere für die Knie- und Sprunggelenke. Bandrisse und Knochenbrüche sind keine Seltenheit. Für die Sicherheit sorgen stabile Außennetze und eine gute Randabdeckung, deren Intaktheit regelmäßig überprüft werden muss. Nicht alle Hersteller bieten hier eine ausreichende Qualität. Kinder sollten erst ab ca. dem 6. Lebensjahr Trampolin springen, da erst dann die Koordination ausreichend ist. Springen zu mehreren gleichzeitig erhöht die Verletzungsgefahr deutlich. Man sollte in der Mitte springen und Kinder sollten beaufsichtigt werden. Und Essen gehört auf den Tisch und nicht auf das Trampolin, sonst ist die Zunge schnell zer-bissen.

Dr. Jochen Neßler, Ärztlicher Direktor und Chefarzt, LVR-Klinik für Orthopädie Viersen

