



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O dětech](#) 25. 8. 2023 | Mgr. Martina Karasová

Trampolína, zdánlivě bezpečná zábava pro děti. Úrazů přitom každý rok přibývá

URL článku:

https://vimcojim.cz/magazin/clanky/o-detech/Trampolina,-zdanlive-bezpecna-za-bava-pro-deti.-Urazu-pritom-kazdy-rok-pribyva__s10013x20631.html

Trampolínu má na zahradě téměř každá rodina s malými dětmi. Je to oblíbená zábava a mnoho rodičů se domnívá, že se děti vyřádí, a pokud mají okolo trampolíny síť, nemůže se nic stát. S tímto tvrzením by ale nesouhlasili lékaři a ostatní zdravotníci, kteří se následně o děti zraněné při skákání na trampolíně

starají.



Podle propočtů lékaře Radovana Hudáka z Kliniky dětské a dospělé ortopedie a traumatologie v Motole jen na této klinice v roce 2022 ošetřili takových dětí s

úrazy z trampolín 320. Z toho se až 90 % úrazů stalo na samotné ploše trampolíny, v 9 % se jednalo o pád mimo plochu a v 1 % o úraz o konstrukci trampolíny. Z toho vyplývá, že **nebezpečné nejsou jenom pružiny, nebo okolí trampolín, ale zejména pak samotná odrazová plocha**, kterou děti i rodiče mylně považují za bezpečnou.

Nejvíce úrazů při skákání ve dvou a více dětech naráz

Málokoho asi překvapí, že přibližně dvě třetiny úrazů se staly na domácích trampolínách, přibližně pětina pak v jumparénách, a skákací hrady, školní úrazy a vzduchové trampolíny se společně na [úrazech](#) podílely v cca 15 %.

Alarmující je zejména fakt, že **tři čtvrtiny všech úrazů se staly těm, kteří na ploše trampolíny nebyli sami**. Někdy to bylo způsobeno tím, že jedna osoba zavalila druhou, ale ve většině případů došlo ke změně vlastností odrazové plochy a následnému úrazu špatným došlápnutím nebo pádem. Nejhorší ze všeho je však skutečnost, že až **90 % úrazů vzniká bez dohledu rodičů nebo jiné dospělé osoby**. Někteří rodiče totiž pokládají trampolínu za bezpečný prostředek, která jim bezpečně zabaví děti ideálně na několik hodin.

Jaké úrazy jsou nejčastější?

Co zdravotníky znepokojuje nejvíce je fakt, že až **téměř polovinu úrazů tvoří zlomeniny**, přičemž až ve třetině případů se jedná o zlomeniny, kdy jsou kosti ve špatném postavení a je potřeba je srovnat. **Nejčastěji se lámou kotníky, předloktí a pažní kosti nad loketním**

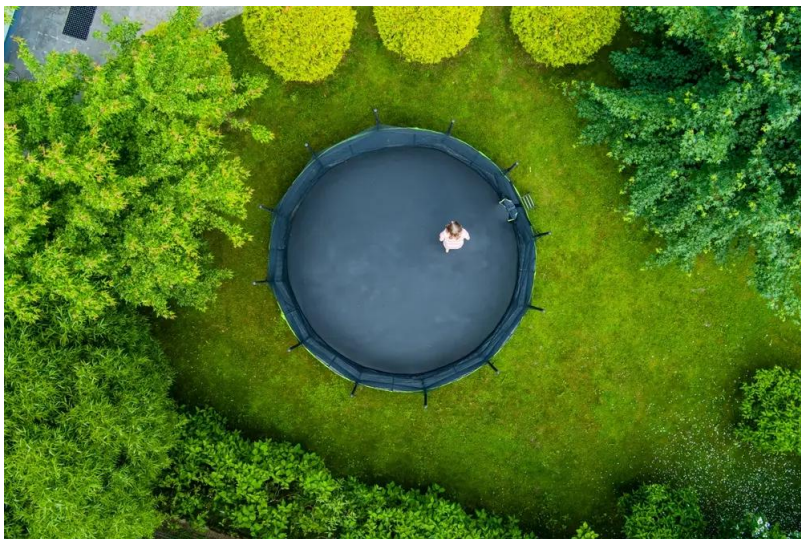


kloubem, které je často potřeba operovat a nezřídka způsobují i poranění okolních cév a nervů s poruchou hybnosti a citlivosti. Výjimkou nejsou ani poranění páteře a hlavy.

Průměrný věk všech dětí ošetřených v Motole v loňském roce byl 7,6 let. Velká část zraněných dětí byla mladších 6 let a u těchto dětí byly časté zlomeniny stehenních a holenních kost, jejichž léčba trvá v lepším případě na 2-3 měsíce, v horším případě i půl roku až rok.

Takto malé děti **nemají totiž dostatečně pevné kosti, ani dostatečně kontrolované držení těla a koordinaci** na tak intenzivní zátěž jakou jsou opakované výskoky a dopady na trampolíně.

Klíčové zásady pro bezpečné a zábavné využívání trampolíny



Skákaní na trampolíně není obyčejná zábava, ale sport, který musí mít nějaké pravidla a sportovec musí mít určité předpoklady (věk, konstituci, kondici, trénink). V případě, že je trampolína využívána v souladu s pravidly bezpečnosti, nemusíme se bát úrazů o nic víc než u jiných pohybových aktivit. Obecně je trampolína velkým motivačním prvkem,

většinu dětí skákání moc baví, a tak je to jedna z cest k pozitivnímu přístupu k pohybu. Je však nezbytné **dodržovat některá pravidla**:

- **Neskákat salta**, ani jiné gymnastické prvky na trampolíně v jakémkoliv věku, **pokud to dítě neumí** a netrénuje pod odborným dohledem.
- **Nenechávat na zahradě trampolínu**, na kterou děti mohou kdykoliv vylézt a skákat **bez dozoru**.
- Na 1 trampolíně **skáče vždy jen jedna osoba**, nikdy více dětí současně.
- Skákat ideálně po předchozím zahřátí/rozcvičení, **nepřeceňovat své síly**.
- Skákat by měly děti, až když jsou **dostatečně motoricky zralé** – okolo 6 let.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:

R.Hudák, Klinika dětské a dospělé traumatologie: Epidemiologie a etiologie dětských úrazů na trampolínách

FB skupina Fyzioterapie v praxi

Zkušenosti z praxe autorky (autorka je fyzioterapeutka)

[dětské úrazy dostatek pohybu prevence prevence úrazů sport pro děti trampolína](#)

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz