

- Barn bør hoppe alene på trampoline

2004-11-05 Tre personer fikk alvorlige nakkeskader i Trondheim på grunn av trampolinehopping. Nesten alle trampolineskader skjer når flere barn hopper sammen.

TRONDHEIM: Lege Mona Elvebakk ved St. Olavs Hospital i Trondheim har gjennomført en undersøkelse om skader på trampoline. Grunnlaget er 556 pasienter som skadet seg på trampoline i Trondheim fra 2001 til 2004. I 80 prosent av skadetilfellene var det mer enn én person på duken. - Det er klare indikasjoner på at barna får skader når det er mer enn én på duken. Derfor må det ikke være mer enn en person på trampolinen. Dette anbefaler også direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap, sier hun. 17 prosent av de skadde hadde skader i nakke eller hode, og tre pasienter fikk alvorlige nakkeskader. Skader i nakke og hode skjer under forsøk på å slå salto.

Opphav:

Dagens Medisin 19/04

Salto ga nakkeskader

To av de tre som fikk nakkeskader hadde brudd, den tredje en forskyvning. Ingen av pasientene fikk lammelser. - Det er bred enighet om at man ikke bør prøve å slå salto på hagetrampoliner, det må man overlate til ekspertene, sier Elvebakk. Den vanligste skaden ved trampolinehopping er ankelforstuing. Den nest mest vanlige er albuebrudd. - Albuebruddene skjer vanligvis ved ulykker utenfor duken. Dermed ville trolig et nett rundt trampolinen kunne hjelpe mot disse skadene, sier Elvebakk.

Må ha tilsyn

78 prosent av barna under 11 år hadde ikke tilsyn da de skadet seg. Direktoratet for samfunnssikkerhet og beredskap anbefaler at barn skal ha tilsyn når de hopper på trampoline. - Det er viktig å overholde sikkerhetsreglene, sier Elvebakk. Hun tror at informasjon om skadene kan føre til at foreldre følger bedre med. - Det kan hjelpe å gå ut med informasjon om hvor viktig det er at barn hopper alene på trampolinen, sier Elvebakk. - Hjelper det med tilsyn? - Hvis tilsyn fører til at ungene overholder reglene, så hjelper det. Men hvis mor står og ser på at åtte unger hopper på trampolinen, hjelper det jo ikke, sier Elvebakk.

Positive effekter

Elvebakk påpeker at det er mange positive effekter ved trampolinehopping. - Barn får stadig dårligere motoriske evner og veier mer. Trampoline utvikler gode motoriske ferdigheter, men bidrar til bruddskader. Derfor er det viktig å følge sikkerhetsreglene, sier Elvebakk. Hun understreker også at undersøkelsen ikke kan si noe om hvor farlig det egentlig er å hoppe på trampoline. - Vi vet ikke hvor mye tid barn bruker på å hoppe på trampoline, det kan godt hende at risikoen for å skade seg er liten i forhold til hvor mye tid de bruker på det. Men vi ser at trampolinehopping gir mange brudd, sier Elvebakk.

Trampolineskader

87,4 prosent av barna i lege Mona Elvebakks undersøkelse om skader på trampoline var under 16 år. 53 prosent var under 12 år. - 36 prosent av skadene var brudd.
- 36 prosent var distorsjon; vridning eller forstuvning.
- 19,8 prosent var kontusjon; slagskade.
- 6,5 prosent var sår.
- 1,3 prosent var luksasjon; ute av ledd.
- 0,4 prosent: Annet
- 17 prosent av skadene rammet nakke

- Lite realistisk

Lege Tor-Johannes Stray Slørdahl mener det er mest realistisk å begrense antall unger på trampoline til to eller tre, men barna må være jevnstore.

FREDRIKSTAD: Assistentlege Tor-Johannes Stray Slørdahl har registrert unger som fikk brudd i forbindelse med hopping på trampoline sommeren 2004 ved sykehuset i Fredrikstad. De fleste bruddene skjer ifølge undersøkelsen når to-tre unger hopper sammen, og når det er forskjellig størrelse på barna.

De minste skades

- Det er best at unger hopper alene, men dette krever at foreldrene følger nøye opp. I praksis er dette kanskje lite realistisk å gjennomføre, fordi det er mer morsomt å hoppe sammen. Men det er viktig at barna er like store, sier Stray Slørdahl. I to tredeler av tilfellene er det den minste som slår seg når flere hopper sammen.

Armbrudd

I 2002 gjennomførte sykehuset i Fredrikstad en lignende undersøkelse. Antall brudd har holdt seg stabilt siden da, 19 brudd i 2002 og 21 i 2004. - De fleste bruddene skjer i armer. Gjennomsnittsalderen i 2004 var åtte år, mens den var 12 år i 2002, sier Stray Slørdahl. Stray Slørdahl understreker at han ser mest positive effekter av å hoppe på trampoline. - Det er morsomt å hoppe, og bra for ungene å bevege seg, sier han.

Mari Rian Hanger

Dagens Medisin

Postboks 6970 St. Olavs Plass
0130 OSLO

redaksjonen@dagensmedisin.no

Telefon: 24 14 68 70

[Kontaktinformasjon](#)

© Dagens Medisin

Alt innhold på www.dagensmedisin.no er opphavsrettslig beskyttet.

Ansvarlig redaktør/administrerende direktør: [Lottelise](#)

[Følge](#)