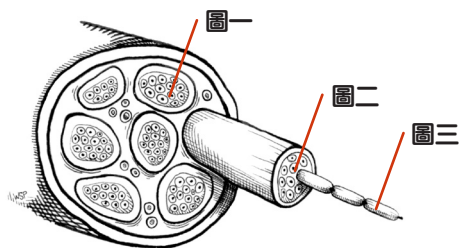


# 身體解剖圖

## 緊縛會影響的神經

### 神經簡述

一條神經由眾多運動及感官神經纖維組成（圖一），而神經纖維則由神經元的軸突組成（圖二），並由髓磷脂包裹保護（圖三）。長時間或過度的壓迫有機會損害髓磷脂，令身體運動或感官能力喪失。康傷期為幾分鐘至十二星期不定。



神經壓迫可以沒有明顯先兆或痛楚，但受縛者可能會有以下徵兆：失去感覺、無法正常運使肌肉、異常感覺（像被針刺的感覺或過度敏感）

### 預防方法

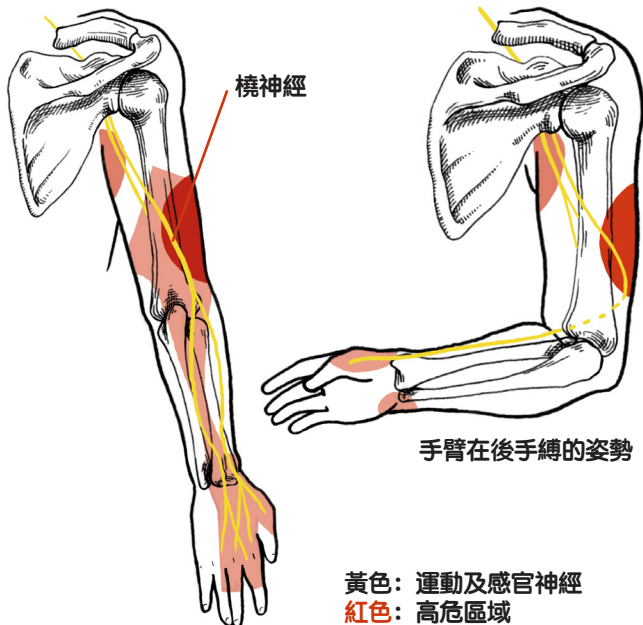
1. 每條繩要保持相等的鬆緊度，建立一個較安全的結構。
2. 讓受縛者調整被縛姿勢，做到舒適自然
3. 轉換受縛者動作時，繩可能會移位，要多加留意
4. 定時請受縛者檢查四肢有沒有知覺。



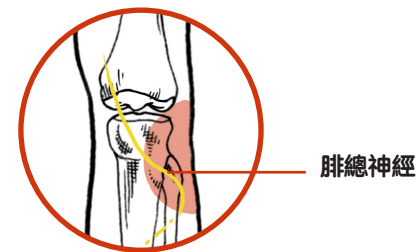
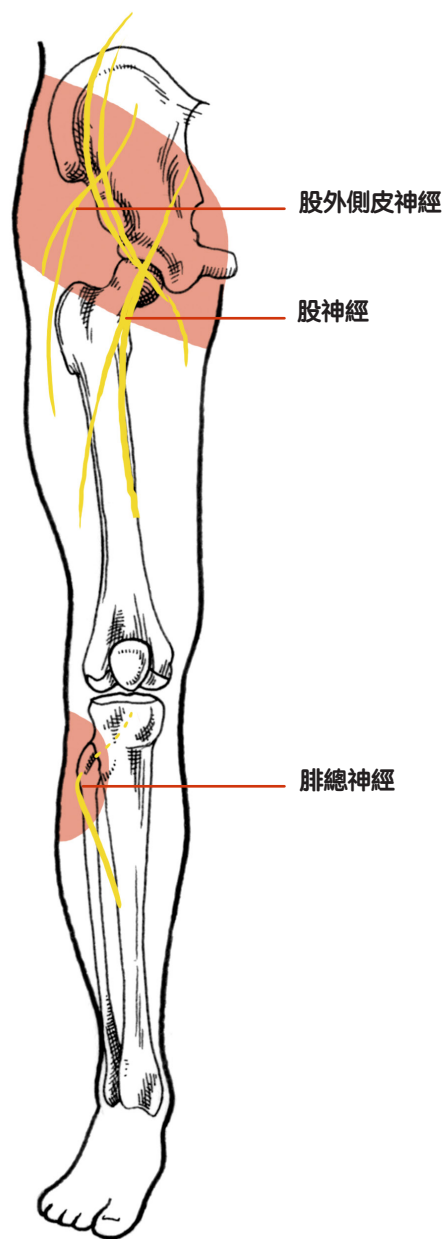
手臂主要的神經線  
(確實位置因人而異)



檢查手臂大部分的神經：緊握拳頭並豎起拇指



### 腳的主要神經



如受縛者感覺異常、麻痺或失去活動能力，縛手務必保持冷靜，小心解繩，以免進一步傷害受縛者。

### 解繩後：

1. 以布包冰，冷敷受傷部位
2. 服用非類固醇消炎藥
3. 輕力揉搓傷處

### 第二天：

1. 讓傷處休息
2. 服用維他命B（幫助髓磷脂重生）
3. 數天過後，若受縛者仍沒康復跡象，神經可能已受損，請立刻約見醫生。

### 還有，請注意：

1. 避免使用任何包裝或壓迫方法治理傷處
2. 在完全康復前，避免讓傷處被縛



鳴謝：法國Place des Cordes 及 Antoine Savalski  
插圖：Elsa Depont 最後感謝 Shibari Circus  
翻譯：Subay 緒本子@心繩屋 (香港)