

# Anatomické schéma

## Nervy a provazová bondáž

### Popis nervu

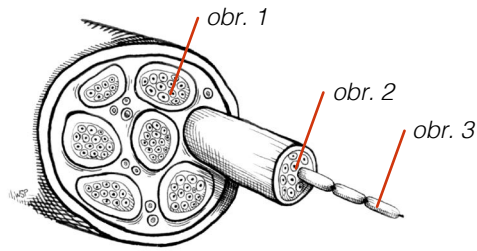
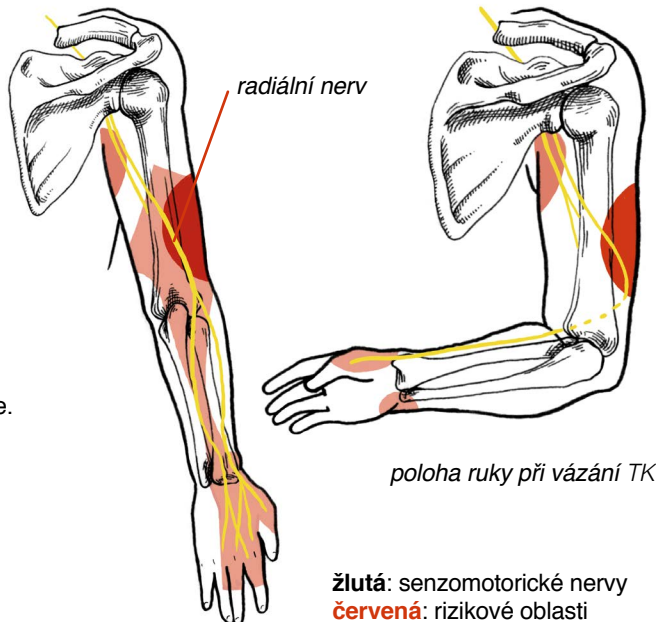
Nerv tvoří **motorická a senzorická nervová vlákna** (obr. 1), která se skládají z **axonů** (obr. 2) chráněných **myelinovou pochvou** (obr. 3). Při příliš silném nebo dlouhotrvajícím stlačení nervu hrozí léze myelinového obalu (neurapraxie) provázená ztrátou motorické či senzorické funkce. K zotavení může dojít během **několika minut**, ale právě tak může trvat **až 12 týdnů**.

### Prevence

- udržte rovnoměrné napětí v provazech
- nechte partnera, aby si v provazech našel svou polohu
- při přechodech mezi polohami v závěsu pamatujte na nebezpečí sklouznutí provazu
- čas od času partnerovi připomeňte, aby si zkontroloval, zda neztrácí cit v rukou



Poškození nervů můžete vcelku spolehlivě odhalit sevřením ruky v pěsti a současným vztyčením palce.

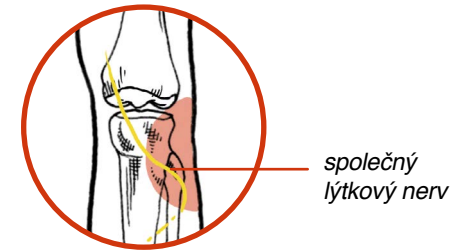
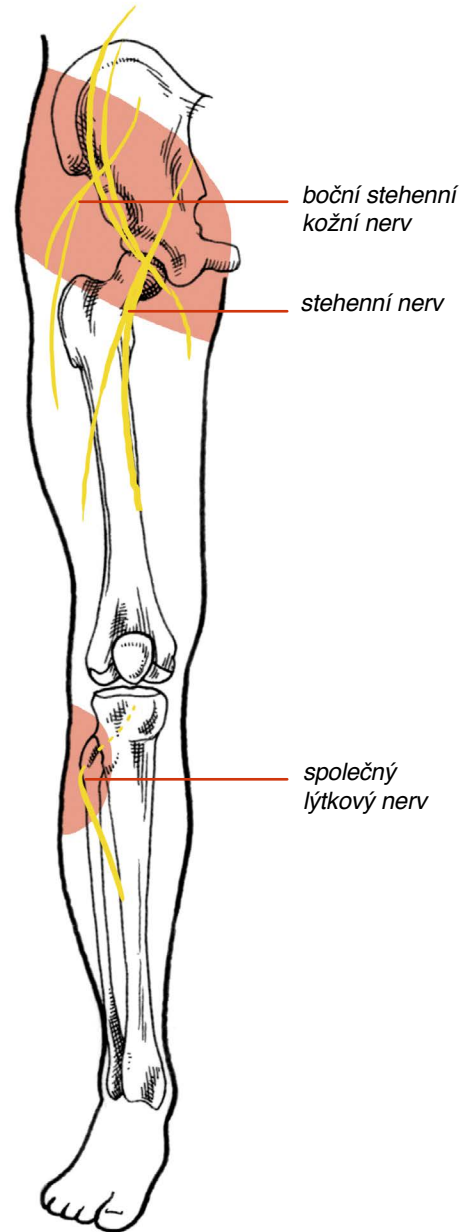


Komprese nervu **není vidět a sama o sobě nepůsobí bolest**. Projevuje se však klinickými příznaky: sníženou nebo naopak nadměrnou citlivostí, ztrátou schopnosti ovládat svaly, nezvyklými pocity (brněním, mravenčením...)



**Hlavní nervy horní končetiny**  
(přesná poloha se může lišit)

### Hlavní nervy dolní končetiny



Při nezvyklých pocitech, ztrátě citu nebo schopnosti pohybu zachovejte klid a provazy rozvažte. Spěchem můžete napáchat víc škody než užítku.

Poté můžete

- přiložit ledový obklad
- podat aspirin, ibuprofen, či jiný nesteroidní protizánětlivý lék
- končetinu jemně promnout

V následujících dnech

- **nechte poraněnou končetinu odpočívat**
- užívejte vitamín B, který pomáhá obnovit myelinový obal
- **pokud příznaky během několika dnů neustoupí, navštivte lékaře, existuje riziko vážnějšího nervového poškození (axonotméza, neurotméza)**

Čemu se vyhnout:

- obvazům a jakémukoliv tlaku na postižené místo
- bondáži poraněné končetiny až do úplného zhojení



autoři: Place des Cordes, Antoine Savalski /  
ilustrace a grafická úprava:  
Elsa Depont /  
poděkování: Shibari Circus  
překlad: Radek Keating a Míša IntoTheseBonds