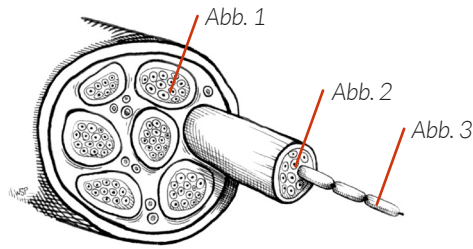


Anatomische Darstellung Nerven in der Seilbondage

Beschreibung eines Nervs

Ein Nerv besteht aus verschiedenen motorischen und sensorischen Nervenfasern (Abb. 1), welche aus Axonen (Abb. 2) bestehen, die von Myelin (Abb. 3) geschützt werden. Bei dauerhafter oder zu starker Belastung besteht das Risiko, dass das Myelin verletzt wird (Neurapraxie), was zum Verlust von Beweglichkeit und Gefühl führen kann. Die Rückbildung kann wenige Minuten bis zu zwölf Wochen dauern.



Die Stauchung geschieht schmerzlos und ohne sichtbare Warnsignale. Vorhanden sind jedoch spürbare Anzeichen: Gefühlsverlust, Muskelschwäche, ungewöhnliche Gefühle (nadelstichähnliches Jucken, erhöhte Sensibilität, ...)



Vorsorge

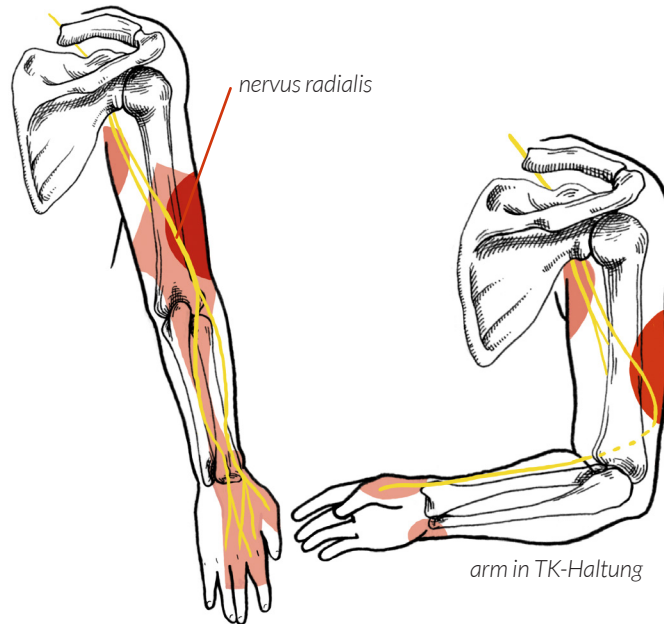
- eine gleichmäßige Verteilung der Seillast verschiedener Stränge sorgt für eine sicherere Struktur
- der Partner sollte seine Lage in den Seilen selbst anpassen
- besondere Vorsicht gilt beim Wechseln der Fesselung, die Seile können rutschig sein
- Erkundige dich regelmäßig, ob der Partner Gefühl in den Gliedmaßen hat



Wenn man bei geschlossener Faust den Daumen kräftig hebt, kann man die meisten Nerven des Armes überprüfen.

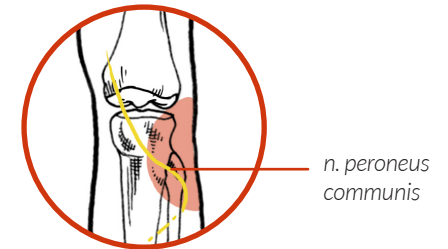
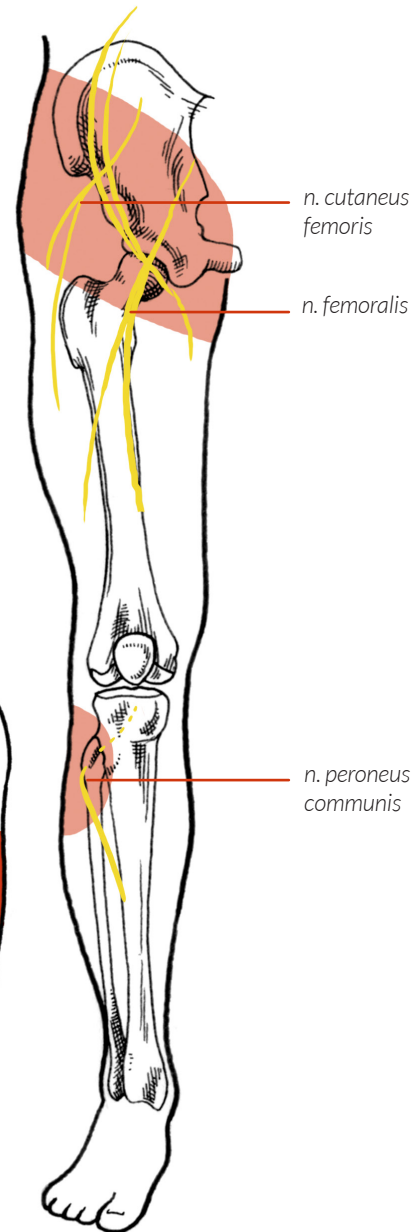
Hauptnerven des Arms

(die Lage kann von Person zu Person unterschiedlich sein)



gelb: sensomotorische Nerven
rot: Riskanter Bereich

Hauptnerven des Beines



Falls es zu ungewöhnlichen Gefühlen, Sensibilitätsstörungen und/oder Bewegungseinschränkungen kommt, sollten die Knoten behutsam und ohne Panik gelöst werden (so werden weitere Schäden vermieden).

Sofortmaßnahmen:

- Kühlen
- Als Medikamente kommen nicht-steroidale Entzündungshemmer (z. B. Ibuprofen) in Frage
- Massage der betroffenen Stelle

Am folgenden Tag:

- **Schonung der betroffenen Gliedmaße**
- **Vitamin B** unterstützt die Myelinbildung
- **sollte nach einigen Tagen keine Besserung eintreten, sollte ein Arzt aufgesucht werden, um eine Nervenschädigung auszuschließen (z. B. Axonotmesis oder Neurotmesis).**

Vermieden werden sollte:

- Bandagen oder Druck
- Fesselungen an der betroffenen Gliedmaße, bis zur vollständigen Genesung.



Erstellt von: Place des Cordes, Antoine Savalski / Illustrationen & Grafiken: Elsa Depont / vielen Dank an Shibari Circus Übersetzung: Max Egeling