

Diagrama anatómico

Nervos em Bondage (cordas)

Descrição de um nervo

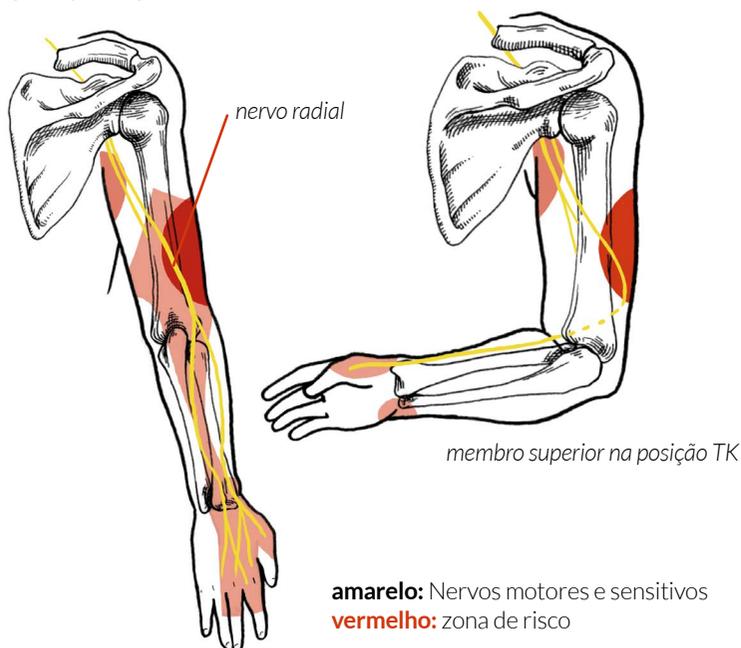
Um nervo é composto por várias **Fibras nervosas motoras e sensitivas** (fig.1) feitas de axónios (fig.2) protegidos por mielina (fig.3). No caso de uma compressão duradoura ou muito importante, existe o risco de lesão desta mielina (neuropaxia), seguida de perda da função motora e sensorial. O processo de recuperação pode durar desde **alguns minutos até 12 semanas**.

Prevenção

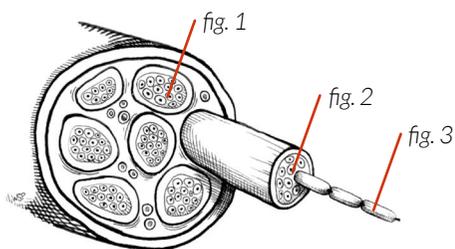
- Manter uma tensão igual entre as diferentes cordas ajuda a construir uma estrutura mais segura
- Deixe o seu parceiro ou parceira ajustar a sua própria posição nas cordas
- Tenha um especial cuidado durante as transições, as cordas podem escorregar
- Peça regularmente ao seu parceiro ou parceira para verificar a sensibilidade dos membros:



Fechando o punho com o polegar firmemente levantado permite que você possa verificar a maioria dos nervos do seu braço.



amarelo: Nervos motores e sensitivos
vermelho: zona de risco

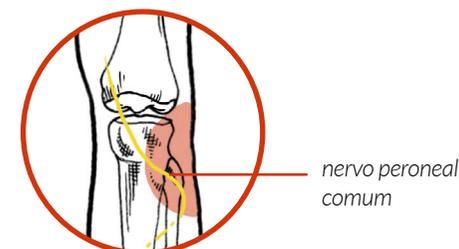
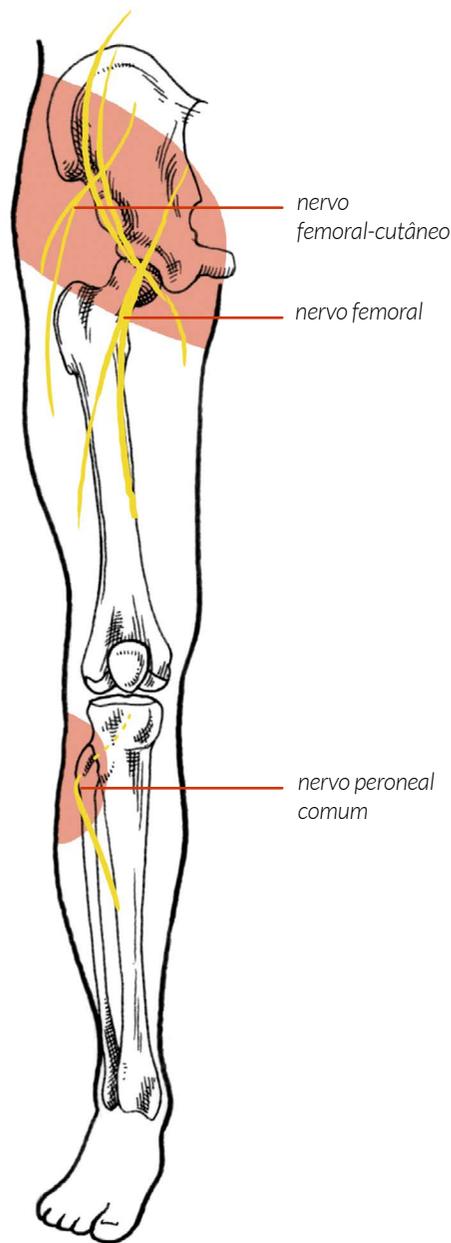


A compressão ocorre sem dor ou advertências visíveis, mas com sinais clínicos: perda de sensação, perda de força muscular, sensações anormais (formiguelo, hiper-sensibilidade...)



Nervos principais do membro superior
(a posição pode variar de pessoa para pessoa)

Nervos principais do membro inferior



No caso de sensação estranha, perda de sensação e/ou função motora, desamarre delicadamente e sem pânico (para evitar causar mais danos).

Como proceder::

- aplicar gelo embrulhado num pano
- tomar AINEs - medicamento anti-inflamatório não esteroide (ex: ibuprofeno)
- massajar suavemente a extremidade

No dia seguinte:

- deixe descansar a extremidade
- tome vitamina B (ajuda a reconstruir a mielina)
- se não houver sinal de recuperação dentro de alguns dias, consulte um médico, existe o risco de danos nervosos (axonotmese ou neurotmese)

Além disso, evite:

- vendas ou qualquer tipo de compressão
- cordas na extremidade antes de recuperar totalmente.



créditos: Place des Cordes, Antoine Savalski / ilustrações & grafismo: Elsa Depont / agradecimentos a Shibari Circus tradução: Knot Lounge & Pedro