

Diagrama anatomică

Nervii în legăturile cu sfoară

Descrierea unui nerv

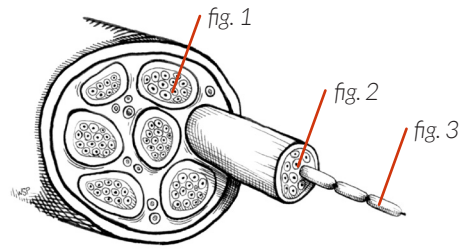
Un nerv este compus din **fibre nervoase motorii și senzoriale** (fig. 1) formate din axoni (fig. 2) protejați de o **teacă de mielină** (fig. 3). În situația în care nervul este comprimat puternic sau pentru un timp îndelungat există riscul unei leziuni la nivelul mielinei (neurapraxie) urmată de pierderea funcțiilor motorii și senzoriale. Procesul de recuperare poate dura **de la câteva minute până la 12 săptămâni**.

Prevenție

- menținerea unei tensiuni egale între diferitele sfori ajută la construirea unei structuri mai sigure
- lasă-ți partenerul să își ajusteze poziția în sfori
- ai o grijă deosebită în timpul tranzițiilor, sforile pot aluneca
- din când în când roagă-ți partenerul să-și verifice capacitatea senzorială a membrilor:



Poți verifica majoritatea nervilor brațului închizând pumnul și ținând degetul mare, ferm, orientat în sus.

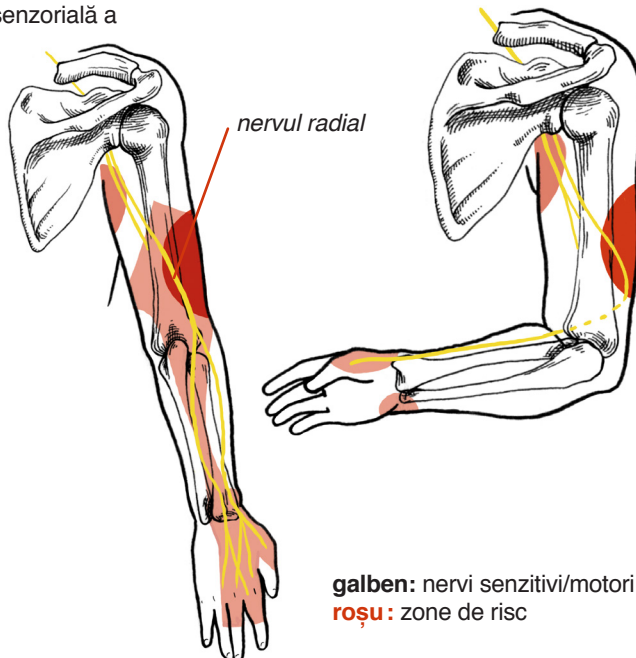


Comprimarea are loc **fară durere sau semne vizibile**, dar cu simptome clinice: pierderea senzațiilor, pierderea funcției musculare, senzații anormale (o gădilătură de tip ace, hiper-senzitivitate, etc.)



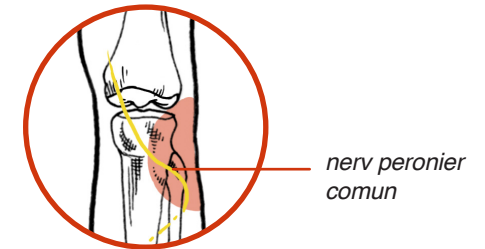
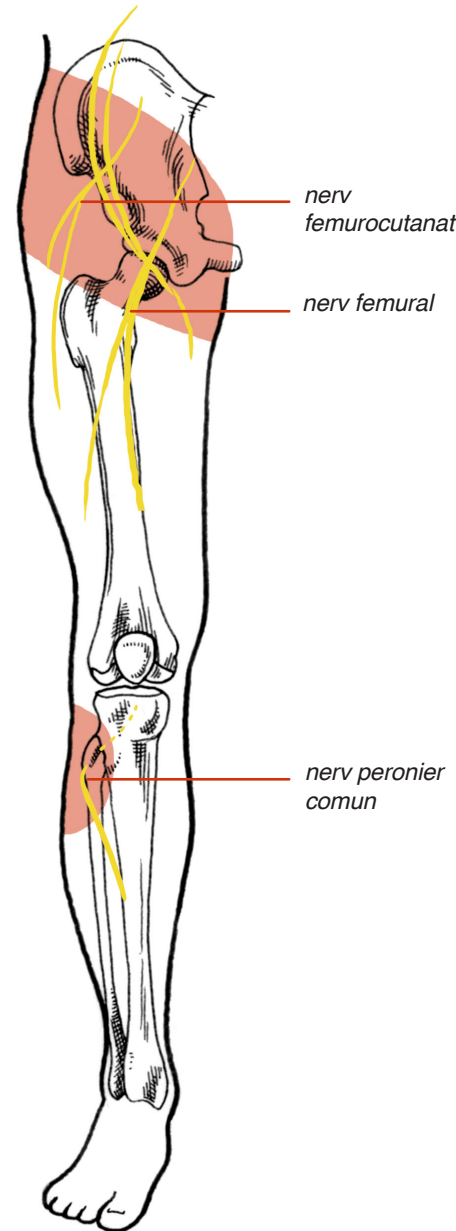
Principalii nervi ai brațului

(poziția nervilor poate să difere de la o persoană la alta)



galben: nervi senzitivi/motori
roșu: zone de risc

Principalii nervi ai piciorului



În cazul în apariției unei senzații ciudate, pierderea senzațiilor și/sau a funcției motorii, dezleagă cu grijă sfoara, fără să te panichezi (pentru a evita apariția leziunilor adiționale).

Poți apoi:

- să aplici o compresă de gheață învelită în material textil
- să iei medicamente AINS (antiinflamatoare non-steroidiene): aspirina, ibuprofen, etc.
- să masezi ușor membrul afectat

A doua zi:

- lasă membrul să se odihnească
- ia vitamina B (ajută la regenerarea mielinei)
- dacă după câteva zile nu apar semne de recuperare, adresează-te unui doctor, există riscul unei leziuni nervoase mai grave (axonotmesis sau neurotmesis)

De asemenea, evită:

- bandajele sau compresele de orice fel
- sfori pe membru până la recuperarea completă a acestuia.



credite: Place des Cordes, **Antoine Savalski** / ilustrații & grafică: **Elsa Depont** / mulțumiri pentru **Shibari Circus**