

Anatomická schéma

Nervy a povrazová bondáž

Popis nervu

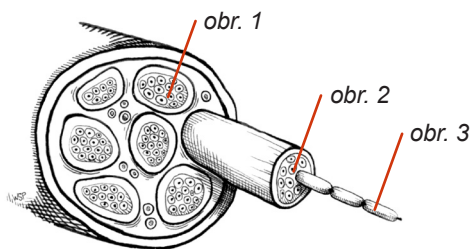
Nervy tvoria motorické a senzorkické nervové vlákna (obr. 1), ktoré sa skladajú z axónov (obr. 2) chránených myelínovou pošvou (obr. 3). Pri príliš silnom alebo dlhotrvajúcom stlačení nervu hrozí lézia myelínového obalu (neuropraxis) sprevádzaná stratou motorickej alebo senzorickej funkcie. K zotaveniu môže dôjsť počas niekoľkých minút alebo môže trvať až 12 týždňov.

Prevenca

- udržujte rovnomerné napätie v povrazoch, čo umožní vytvoriť bezpečnejšiu štruktúru úväzu
- nechajte partnera aby si našiel v povrazoch vhodnú polohu
- pri prechodoch medzi polohami pamätajte na možnosť nebezpečného sklznutia povrazu
- pravidelne pripomínajte partnerovi, aby si skontroloval, či nestráca cit v končatinách



Poškodenie nervov môžete rýchlo a spoľahlivo odhaliť zovretím ruky v päst' a súčasným vtýčením palca

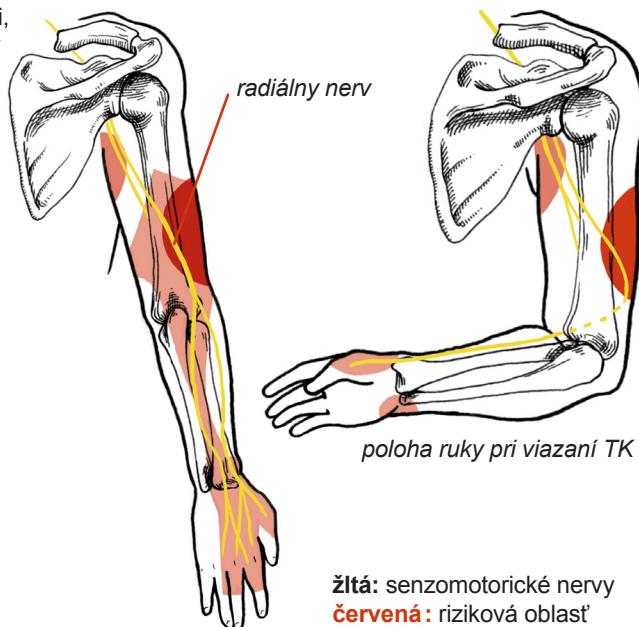


Kompresia nervov nie je badateľná a sama o sebe nespôsobuje bolesť. Prejavuje sa však klinickými príznakmi: zníženou alebo naopak nadmernou citlivosťou, stratou schopnosti ovládať svaly, neobvyklými pocitami (brnenie, mravčenie a pod.)



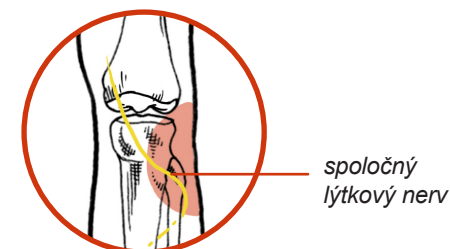
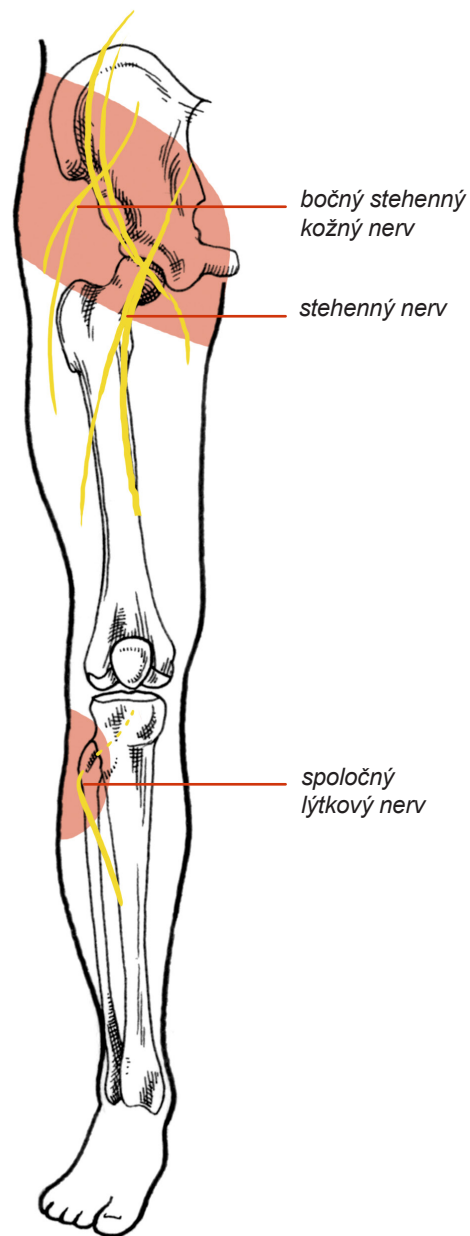
Hlavné nervy hornej končatiny

(presná poloha nervov sa môže individuálne líšiť)



žltá: senzomotorické nervy
červená: riziková oblasť

Hlavné nervy spodnej končatiny



Pri neobvyklých pocitoch, strate citlivosti alebo schopnosti pohybu zachovajte klud a opatrne povrazy rozviažte. Uponáhľaným rozvázovaním môžete spôsobiť oveľa viac škody.

Následne môžete:

- priložiť ľadový obklad
- užiť aspirín, ibuprofen alebo iný nesteroidný protizápalový liek
- zľahka trieť končatinu

Počas nasledujúceho dňa:

- **nechajte končatinu odpočívať**
- užívajte vitamín B (napomáha rýchlejšej obnove myelínu)
- **pokiaľ sa stav nezlepší počas niekoľkých dní, urýchlene navštívte lekára, nakoľko sa môže jednať o vážne poškodenie nervu (axonotméza alebo neurotméza).**

Taktiež sa vyhýbajte:

- obväzom alebo akémukoľvek tlaku na poškodené miesto
- zväzovaniu poranenej končatiny až do úplného uzdravenia



autori:
Place des Cordes,
Antoine Savalski
ilustrácie a grafická
úprava: **Elsa Depont**
poďakovanie:
Shibari Circus
preklad: **Dan Bonder**