

Schéma anatomique

Les différents nerfs dans les jeux de corde

Définition d'un nerf

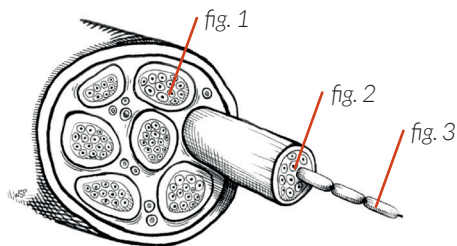
Un nerf est constitué de **fibres nerveuses motrices** et **sensorielles** (fig. 1) faites d'axones (fig.2), protégés par la **myéline** (fig.). En cas de compression prolongée ou trop importante, il y a un risque de lésion de cette myéline (*neurapraxie*) qui entraîne une perte des fonctions motrices et sensorielles. Le délai de récupération peut varier de **quelques minutes à 12 semaines**.

Prévention

- maintenir une tension égale entre les différentes cordes aide à construire une structure viable
- être à l'écoute
- laisser votre partenaire ajuster sa position
- lors des transitions, faire très attention au glissement possible des cordes
- l'inviter à vérifier régulièrement sa sensibilité au niveau des membres :



Fermer son poing en tendant bien le pouce permet de vérifier l'état de la plupart des terminaisons nerveuses du membre supérieur.

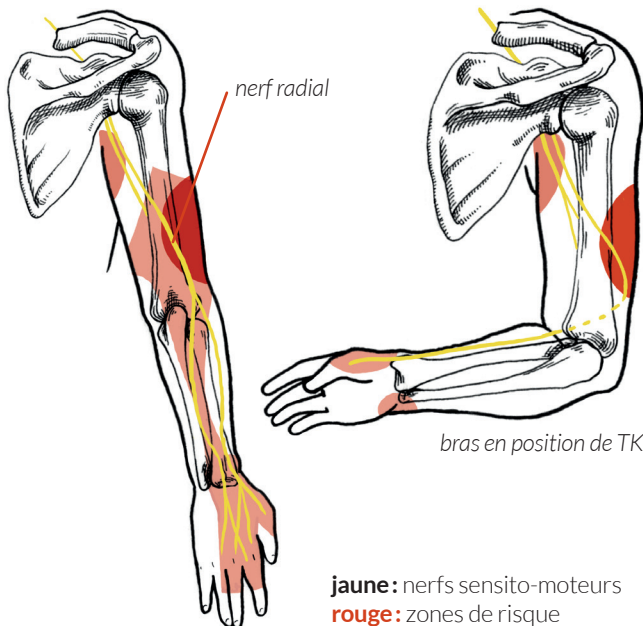


La compression survient **sans signe visuel et sans douleur**, mais avec des signes cliniques : perte de sensation, perte musculaire ; sensations anormales (impression d'aiguilles, sensations accrues, ...).



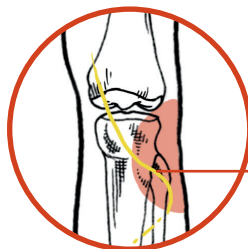
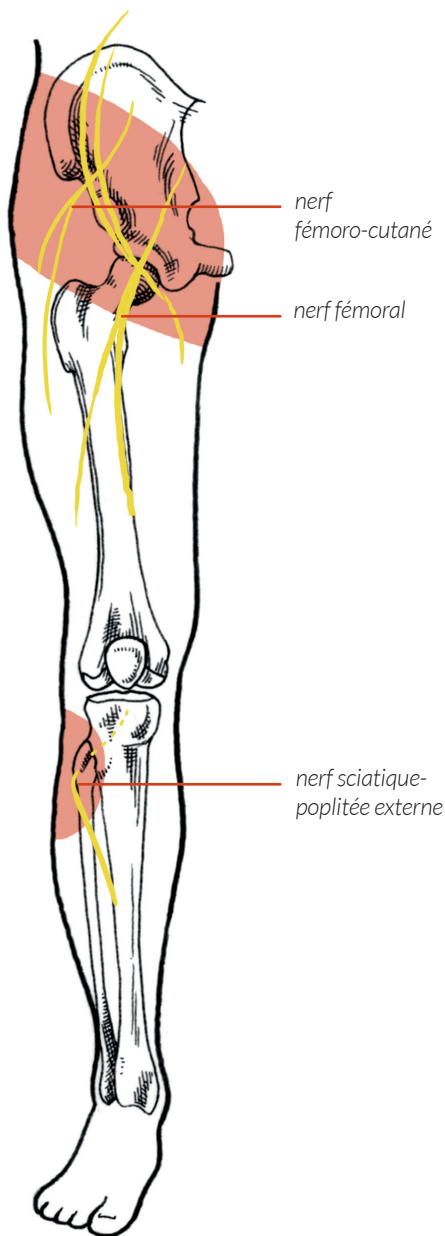
Nerfs principaux du membre supérieur

(la position des nerfs varie légèrement d'une personne à l'autre)



jaune : nerfs sensitivo-moteurs
rouge : zones de risque

Nerfs principaux du membre inférieur



nerf sciatique-poplitée externe

En cas de sensation étrange, de perte de sensation et/ou de motricité, détacher délicatement et sans paniquer (pour ne pas aggraver la compression).

Vous pouvez alors :

- appliquer de la glace emballée dans un tissu
- prendre de l'Ibuprofen
- effectuer un massage léger

Dans les jours qui suivent :

- **laisser au repos** au membre concerné
- prendre de la vitamine B (aide la myéline à se reconstruire)
- **en cas de non-amélioration de l'état au bout de quelques jours, il est nécessaire de consulter un médecin**, il peut y avoir un risque de section d'une partie des fibres du nerf (*axonotmèse* ou *neurotmèse*).

En revanche, on proscrit :

- les compressions ou bandages
- les cordes sur la zone avant retour des sensations



crédits : Place des Cordes, Antoine Savalski / illustrations & graphisme : Elsa Depont / remerciements : Shibari Circus