

# Diagrama anatómico

## Nervios en bondage de cuerdas

### Descripción de un nervio

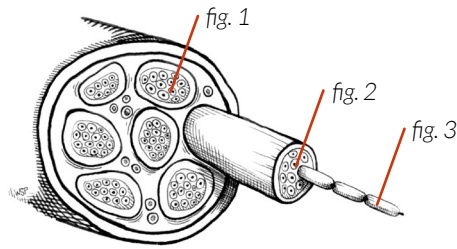
Un nervio está formado de diversas fibras nerviosas **motoras** y **sensoriales** (fig.1) hechas de **axones** (fig.2) protegido por **mielina** (fig.3). En caso de una compresión prolongada o demasiado importante hay un riesgo de lesión de esta mielina (neurapraxis) seguida de una pérdida de esa función motora y sensorial. El proceso de recuperación puede variar desde **unos minutos hasta 12 semanas**.

### Prevención

- mantener una igual tensión entre las diferentes cuerdas ayuda a crear una estructura más segura
- dejar que tu pareja ajuste su posición en las cuerdas
- ser especialmente cuidadoso durante las transiciones y posibles deslizamientos de las cuerdas
- invitar regularmente a tu pareja a que compruebe su sensibilidad en las extremidades:



Cerrando el puño con tu pulgar firmemente levantado permite que puedes comprobar la mayoría de los nervios del brazo.

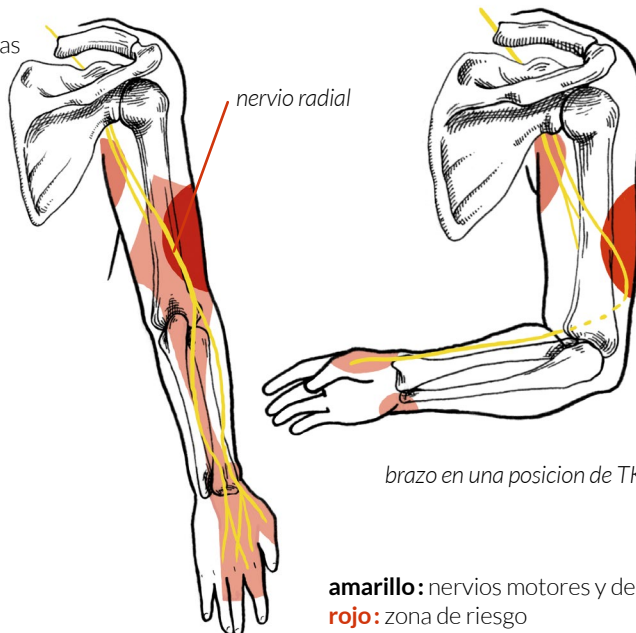


La compresión ocurre sin dolor ni avisos visibles, pero con signos clínicos: pérdida de sensibilidad, pérdida muscular, sensaciones anormales (cosquilleos, hiper sensibilidad...).



### Nervios principales del brazo

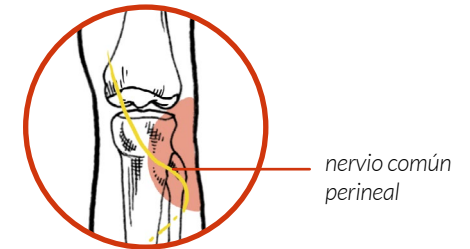
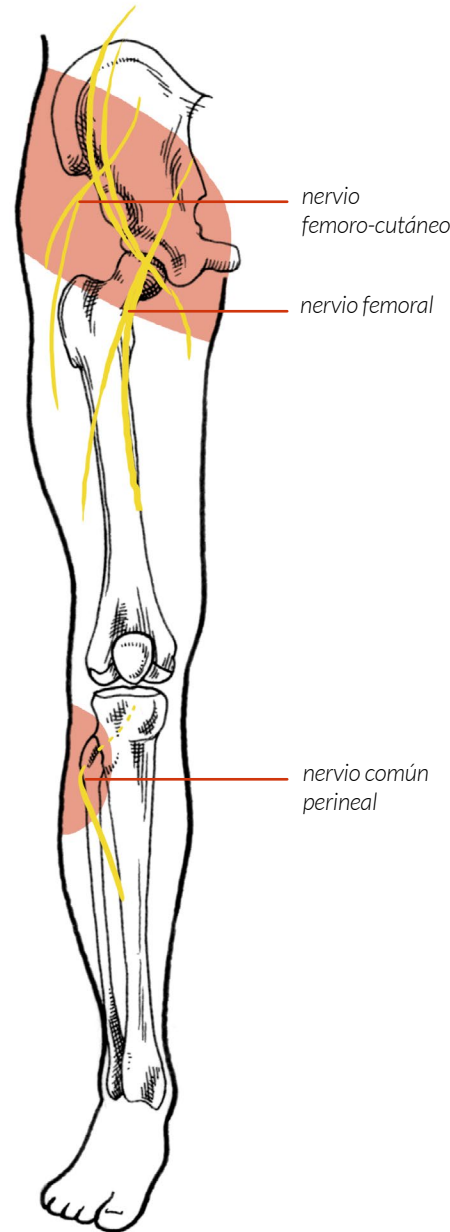
(la posición puede variar de un individuo a otro)



brazo en una posición de TK

**amarillo:** nervios motores y de sensibilidad  
**rojo:** zona de riesgo

### Nervios principales de la pierna



En caso de una sensación extraña, o pérdida de sensibilidad y/o función motora, desata delicadamente y sin pánico (para evitar causar más daños).

Después puedes:

- aplicar hielo con un pañuelo
- tomar AINES (antiinflamatorios no esteroideos)
- masajear suavemente la extremidad

En el siguiente día:

- **deja descansar la extremidad**
- toma vitamina B (ayuda a la mielina reconstruirse)
- **si no hay señal de recuperación en los siguientes días, visita a un doctor, hay un riesgo de lesión nerviosa (axonotmesis o neurotmesis)**

También, evita:

- vendas o cualquier tipo de compresión
- cuerdas en la extremidad hasta recuperación plena.



Créditos : Place des Cordes, Antoine Savalski / Ilustraciones y gráfica : Elsa Depont / Gracias a Shibari Circus Traducción : Liricaa Lamat