

ЛЮБОВЬ РУСЛАНОВА

---

# Умереть не получилось



Любовь Русланова

**Умереть не получилось**

«Издательские решения»

**Русланова Л.**

Умереть не получилось / Л. Русланова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-743243-0

Подробная, честная, полностью основанная на реальных событиях история о том, как жестоко жизнь проверяет на прочность. О том, как в совсем юном возрасте среди бела дня можно на всю жизнь приобрести группу инвалидности. О том, как можно внезапно потерять речь. О том, как выжить в состоянии собственной беспомощности. О том, как дать жизнь другому человеку, не имея уверенности в собственной. И при этом продолжать просто жить — работать, радоваться, надеяться, любить.

ISBN 978-5-44-743243-0

© Русланова Л.  
© Издательские решения

## Содержание

Введение	6
11. Ходить будем?	7
12. Успеем ли добежать?	11
12—16. Первый перерыв	14
16. Ходить будем? – 2	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# **Умереть не получилось**

## **Любовь Русланова**

© Любовь Русланова, 2016

ISBN 978-5-4474-3243-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## Введение

Эта история была оформлена в формат книги, как это ни странно звучит, от усталости. Усталости от непонимания вокруг, от обесценивания прожитого мной опыта и его влияния на жизнь сегодня, от советов и рекомендаций, в которых я просто не нуждаюсь. Не потому, что страдаю манией величия или не ценю заботу о себе, а просто потому, что жизнь уже обо мне позаботилась и подарила бесценный опыт, который опытом стал сейчас, сегодня, а когда-то едва не убил. Конечно, моя история не единственная и не уникальная, но я редко встречаю подобное на бумаге и не могу провести сравнительный анализ. Могу лишь рассказать свою историю: как было, без преувеличений, но и без преуменьшений. На моем пути встретился целый ряд тяжелых физических испытаний, каждое из которых, а тем более все вместе, могли сломить, но так не сложилось. При этом я – обыкновенная молодая московская девушка, каждый день нахожусь среди вас, ем ту же еду, дышу тем же воздухом и с таким же интересом читаю вдохновляющие меня истории. В тридцать лет имею за плечами нестандартный набор медицинских историй, пожизненную группу инвалидности и совсем иное после всего этого отношение к качеству жизни.

Все изложенное полностью основано на реальных событиях, написано спустя полгода после последнего удара.

## 11. Ходить будем?

Я сейчас вообще плохо понимаю, как взрослые люди, считающие себя более-менее адекватными, в добром сознании и ясном уме, идут на развлечения для своих детей в виде катания с необорудованных зимних горок. На нашей горке – крутой уклон, впереди – река, пусть замерзшая и в виде толстого льда, но опасности от этого не меньше. По площади всего этого «склона» хаотично растут деревья, многие из которых появились здесь, вероятно, задолго до сегодняшней Москвы. И вот среди этих деревьев как-то образовались ледяные горки шириной от метра до всех трех. Множество детей, ледянки, картонки, какие-то подручные приспособления для большей скорости движения!.. Некоторые дети – в обнимку с родителями, что, возможно, прибавляло их «поездкам» безопасности.

Долго решаем, как же нам троим съехать с этой прекрасной горки, так, чтобы весело, задорно, без последствий. Нашему самому старшему мозгу в группе из трех сестер было на тот момент восемнадцать лет, и рассуждения-то были вполне здоровыми, и подготовка – как в трансатлантический полет.

«...Так, я сяду первой, ты, Люба, сзади держишься за меня, а маленькая Аня – за тебя, я буду всем управлять и, если что, скажу тебе, что делать».

«...Нет, так Аня может не удержаться, отцепиться и отлететь куда-нибудь, давай ее посадим вперед, ты держишь ее, я – тебя, – сзади, в общем-то, управлять даже и проще».

«...Хотя, нет, сажать маленького ребенка первым (мало ли, врежемся куда-нибудь) – это как-то опасно. Ты садишься вперед, Аня держится за тебя, а я держу Аню и управляю всем процессом».

Бинго! Поехали!

В первые секунды было действительно очень весело! Скорость наша композиция набрала достаточно быстро, все кричали, никто ничем не управлял. Красота! Мимо пролетали размытые образы деревьев, впереди – бесконечная горка и... абсолютная неизвестность в конце. Конец случился раньше, чем должен был. В какой-то момент времени мы все поняли, что на бешеной скорости летим прямо в большое дерево, которое уже не объехать и не остановиться перед ним. Оно летело на нас с еще большей скоростью, чем мы на него, времени для принятия решения было ничтожно мало. Но решение молниеносно появилось, максимально разумное из всех возможных на тот момент: старшая сестра сильнее схватила пятилетнего ребенка и вместе с ним вырвалась из нашего трио, что дало мне дополнительный толчок и развернуло мой корпус. Толчок пришелся напрямую в дерево аккуратно всей поверхностью спины. Одиннадцатилетней спины...

Я очень любила такие семейные вечера, потому что они были редки. Все дома, на тридцати восьми квадратных метрах общение просто неизбежно, пахнет чем-то вкусным, можно смотреть телевизор. После произошедшего мне хотелось больше внимания, – я же была самой пострадавшей и одновременно спасителем, но все было обыкновенно. Помню, что лежала на общем диване, что не всегда было физически возможно, и как-то мне становилось все больше не по себе. Вот то самое чувство или ощущение, когда в комнате много народу, но при этом нет никого. Не знаю, что меня выдало – бледность ли, вялое кряхтенье, тяжелое дыхание, необычно малая подвижность. Помню вопросы о том, что, как, где, как давно болит. И помню одно – очень сложно было дышать, каждый вздох сопровождался дикой болью где-то в груди, причем, чем дальше, тем больнее. Не могу повернуться, не могу встать, хочу плакать, но это тоже больно, плач провоцирует сбитое дыхание. Все начинают суетиться, мне хуже...

Скорая помощь, мигалка, сирена, не помню, кто был рядом, так как сознание все с большей скоростью меня покидало. В карете скорой помощи ужаснула маска, которая была призвана меня спасти, но от нее так язвительно несло резиной или чем-то еще, что казалось, что

на меня ее надели, чтобы убить. Была ночь, и, видимо, не все нужные мне тогда врачи были на местах. Пока их искали, я отключилась совсем.

Следующее, что помню, причем, так, как будто я смотрела на все это со стороны (сейчас меня это пугает – известно, что так бывает уже после смерти): пять-шесть взрослых мужчин стоят над маленькой раздетой девочкой, лежащей на кушетке посреди большого полутемного зала, и оживленно обсуждают план действий. Кажется, тогда же был сделан и рентгеновский снимок моей спины, не помню. Мужчины спорят, голоса завышенные, периодически звучит это пресловутое «времени нет». Быстрыми движениями они спасают девочку: кто-то тянет, кто-то дергает, кто-то держит. И запомнился последний в ту ночь вывод: «на растяжители, килограмм по пять на плечо минимум на месяц». Тогда это показалось каким-то страшным приговором. По сути, во многом так и было.

Жутко прозвучал диагноз: компрессионный перелом позвоночника, четвертый-пятый позвонок грудного отдела с зажимом нервных окончаний, в том числе отвечающих за дыхательный процесс. Суть компрессионного перелома заложена в самом его названии – позвонки смещаются из своего обычного положения, сжимаются друг с другом, и каждый из них перестает полноценно отвечать за свой функциональный участок. Нервные окончания между позвонками зажимаются или в отдельных случаях деформируются.

Кажется, мне все-таки что-то вкололи или увеселили ужасной резиновой маской, потому что следующее, что я помню, – это уже палата, ясный день и мое совсем необычное положение. Наклон кровати – примерно тридцать градусов, голова – наверху, ноги – внизу. Почему не съезжала вниз? На каждое плечо прикрепили по массивной жесткой петле, к которой были подвешены железные грузы, в свободном режиме опущенные вниз к полу. Вся конструкция была призвана растягивать мой позвоночник и возвращать его в исходное положение. Никаких поворотов, для отдыха редко и ненадолго можно было перевернуться на живот. Положения на боку, полулежа, сидя – под страхом смерти. В туалет возможно было ходить только в судно, помыться с помощью кого-то, лежа на каталке, питаться с еле приподнятой головой. И это все в одиннадцать лет, когда до спокойной юношеской подвижности еще было далеко.

Окружали меня девочки моего возраста или чуть старше. Все они носили гипс, но при этом были подвижны и достаточно дееспособны. Мне же уже тогда казалось, что жизнь моя остановилась. В голове мелькал миллион вопросов: как же учеба, спорт, домашняя работа? Как можно пролежать неподвижно целый месяц? А там еще что-то говорили про полугодовой период восстановления и реабилитации, в который совсем, ни при каких условиях не разрешалось просто сидеть, так как нагрузка на позвоночник в этом положении максимальная.

Находясь на перепутье между возрастом ребенка и подростка, я с трудом приучила себя ходить в туалет в вечно холодное эмалированное судно, после чего еще каким-то необъяснимым мне сейчас образом проводила ритуалы элементарной гигиены. Самым страшным было «надеть больших дел» и попасть в перерыв работы санитарок, когда вынести всё это было некому. Дети жестокие, поэтому от соседок по палате помощи я не ждала никогда. А вот пакостей – за милую душу. Ну, не способны дети проживать достойно взрослые проблемы.

Это я понимаю сейчас, тогда же этот день стал знаковым и запомнился на долгие годы. Кажется, я до сих пор помню, какая в тот момент передача шла по телевизору, звуки из которого доносились из общего коридора. Я стала старожилком в своей палате, даже со сложными переломами никто из моих соседок не задержался дольше двух недель. И вот в какой-то момент меня окружили барышни старше меня, к которым приходили мальчишки, преимущественно по вечерам. Девочки готовились, красились, ждали. Мое же неповоротливое, да и никому не видное под одеялом тело специальной подготовки не требовало. Чистота моих волос и всего прочего зависела от частоты посещения меня родственниками, мытье происходило только с их помощью в положении лежа на каталке.

Точного времени встреч противоположных полов никогда не было, это происходило просто после ужина. Почему в тот вечер я об этом мероприятии забыла, не знаю. Возможно, потому, что единственное разрешенное для сна положение на спине не позволяло нормально спать. Бессонница и по сей день – одно из самых неприятных для меня явлений, несмотря на то, что она не причиняет физической боли. Приходило много разных мыслей, преимущественно невеселых, видимо, в силу ночного времени. А еще по ночам увозили умерших детей. Это было дважды, но этих впечатлений хватило на всю жизнь. После таких ночей я могла непроизвольно заснуть и среди дня, и вечером, как только этого требовал организм. Видимо, в тот вечер на какое-то время я так и отключилась.

Общение противоположных полов было в самом разгаре, даже я своим неизбалованным прелестями пубертатного периода мозгом начинала понимать, кто кому нравится, кто перед кем выпендривается. На меня внимания обращали мало, да я и не ждала особо. В какой-то момент я поняла, что желание избавиться от лишнего в моем организме растет со страшной силой. Уверенности в себе, да и вообще уверенности в том, чтобы попросить всех освободить палату, у меня не было. Дальше включилась логика: в принципе, я все равно все делаю под одеялом, никто может и не заметить, но терпеть я больше не могу. Нет, но все же это как-то странно – сопровождать групповое рандеву своим испражнением, пусть даже я это делаю уже достаточно ловко, почти на скорость. Больше не могу совсем, принимаю решение.

Начинаю реализовать свою операцию «Под одеялом»: осторожно раздеваюсь, достаю судно, ставлю под себя. В принципе, полдела сделано, и все пока идет удачно, вся компания – через две койки от меня с противоположной от судна стороны. Шумно, весело, можно продолжать. У меня нет другого объяснения (кроме как желание жизни поставить меня на тропу силы) тому, что ровно в тот момент, когда я перешла к основному, порядка пяти-шести девочек и мальчиков вокруг меня затихли, и единственными звуками в палате стали звуки моих дел, приходящихся на дно эмалированного судна...

Сказать, что шесть пар глаз, устремившихся, естественно, в мою сторону, а через секунду и раскатистый групповой смех на весь этаж меня обидели или расстроили, я не могу. Они меня убили. Цвета собственного лица я не видела, но горело оно так, что лучше бы и взорвалось тогда. Слезы лились градом, тело оцепенело, я даже убрать за собой не могла. Всем было очень весело, и я поняла, что поблажек мне не будет и возможности справиться со своей бедой в ближайшее время тоже.

Никто не собирался покидать палату, почему-то случившееся забавляло их достаточно долго, слава Богу, комментариев я просто не помню. Все это время наполненное судно стояло подо мной, и я уже чувствовала родство кожи и его нагретого края. Вынуть его из-под себя тогда было бы полным поражением.

Спасло меня то, что представление получилось слишком громким, на смех компании прибежала медсестра. Ей быстро рассказали о случившемся, она так же быстро всех разогнала и более чем заботливо попыталась вернуть меня к жизни. К жизни без судна и его содержимого.

Не знаю, насколько сейчас драматична описанная картина – мне она запомнилась на 20 лет.

Мне очень хотелось все это просто рассказать маме, но она приходила реже всех – работа, младший ребенок, проблемы старших детей. Надо отдать должное детской городской больнице №7, – я не могу вспомнить ни одного повода для жалобы ни на персонал, ни на условия моего длительного там пребывания.

Немного полегчало: позвонки были растянуты достаточно для того, чтобы продолжать реабилитацию в домашних условиях. Настал день выписки. Сидеть было нельзя, стоять – крайне нежелательно. Как-то полулежа меня усадили в машину какого-то знакомого. Это, кстати, был первый день больше чем за месяц, когда я почувствовала в спине сильную боль,

и стало очень страшно, что сейчас меня отведут обратно в палату. Но нет, эта боль была характерна для смены положения и не страшна.

Дома было, конечно, лучше, хоть я никак не могла привыкнуть, что к плечам больше не привязаны свисающие железки. Через несколько недель мне разрешили ползать. В подобных случаях наша система образования подразумевает приход учителей из школы на дом, – они стали приходить. Почему-то особенно запомнилась математичка: она была единственной, кто меня не жалел. И себя тоже. Я лежала на первом этаже двухъярусной кровати (незаменимый атрибут с четырьмя детьми в семье на тридцати восьми квадратных метрах), и мой учитель часто бился о край второго этажа кровати головой, а всем вместе нам никогда не хватало там света. Может, поэтому я математику на вступительных экзаменах в технический вуз сдала хуже, чем физику.

Ползая по квартире, я в первый раз за мои тогдашние одиннадцать лет поймала себя на мысли, что не просто так меня жизнь опустила назад в прошлое, чтобы еще раз пройти все те же самые стадии – лежать, ползать, сидеть понемногу, ходить. Правда, что делать с этой мыслью, тогда я не знала. Кроме того, что терпеть, ведь когда-то это должно было закончиться.

Ходить и сидеть по-прежнему было нельзя, но жить как-то нужно было и, в том числе, ездить на осмотры к врачам, делать рентгеновские снимки для оценки динамики выздоровления. Была холодная ранняя весна, и надо было ехать в больницу, а машины тогда в семье не было. В нашем распоряжении был только общественный транспорт. Чтобы удерживать положение спины более или менее ровным, я вставала на сидение на коленки. В метро это получалось лицом к стеклу или стене. Сколько же мы выслушали тогда нареканий от «добрых людей» вокруг по поводу того, что я всем мешаю, неужели нельзя просто сесть и так далее. Больше всего мне было жалко сопровождавшую меня маму.

Реабилитация прошла успешно, но в общей сложности выпасть из жизни пришлось на полгода. С одной стороны, в одиннадцать лет это немного, с другой – в школе меня уже нормально не воспринимали, и это было началом конца нормальных отношений с одноклассниками, с которыми не общалась после школы практически ни дня. Вряд ли кто-то из них сейчас вспомнит свои насмешки над тогдашним «инвалидом». Но сейчас я понимаю, что сильными не становятся – сильными рождаются, а любые испытания даются, чтобы или сломать, или укрепить. Наверное, уже тогда у меня включилась обратная мотивация, которая не самым здоровым образом, но все-таки привела туда, куда привела.

## 12. Успеем ли добежать?

У меня всегда была спортивная семья – у всех были разряды по разным видам спорта, дипломы, медали, достижения. На разном уровне, но спортом занимались все. Для меня изначально было выбрано фигурное катание. Постепенно мои бойцовские качества просыпались, и уже там я делала определенные успехи. Но и сломала себя «успешно». Большое количество тренировок на льду сделало своё дело. Занятия фигурным катанием вылились в простуду органов мочеиспускательной системы.

Как-то внезапно я начала мучить всех окружающих тем, что не могла прожить без туалета более сорока минут. На тренировки мы ездили тогда на другой конец города, и я до сих пор не понимаю, как туда меня умудрялась возить мама со всеми своими многочисленными работами. Но зато я хорошо могу понять ее отчаяние, безысходность и злость, когда на половине пути нам приходилось выходить из метро или судорожно искать на улице хоть какое-то подобие туалета. А надо понимать, что двадцать с лишним лет назад «туалетная» система Москвы была достаточно жестокой, не существовало еще тогда такого разнообразия кафе, салонов красоты и других подобных заведений, куда можно было бы забежать. В какой-то момент все это стало невыносимым, и все стали усиленно думать, что со мной делать. От фигурного катания на тот момент уже отказались, было очевидно, что со льдом у нас не сложилось. За соседней дверью располагалась секция большого тенниса, и я оказалась там.

Недалеко от того места, где тогда жила моя бабушка, на 3-й Парковой улице находился и есть сейчас НИИ урологии, большое известное и хваленое заведение, в котором в том числе и моя бабушка успешно прошла лечение. В нем же было детское отделение.

При первом же посещении у врачей не было никаких сомнений, что меня нужно класть на обследование. Они все говорили о том, что успеть нужно до начала полового созревания. А мне было на тот момент двенадцать лет. Я очень хорошо помню, что меньше, чем через год после одной больницы мне очень не хотелось в другую, тем более, что выглядело здесь все намного хуже – какие-то взрослые мужчины с болтающимися желтыми пакетами, врачи более злые, что ли, или озадаченные. Как-то с переломами, пусть даже позвоночника, было все понятнее.

Оставив меня на лавочке с пакетом моих вещей, мама уехала, как всегда спеша на работу, мне было сказано сидеть и ждать. Мимо проплывало много народу – вечно спешащие врачи и медсестры, мужчины с пакетами, женщины со странной походкой. Приемное отделение было общим, в детское же меня отвели позже. Я же вынашивала единственный план в голове – как бы отсюда сбежать. У меня было немного еды и денег, верхнюю одежду унесли, но ведь можно же было и перебежками скрыться. Остановило меня только непонимание, куда бежать: и из дома, и из любого другого места меня все равно сюда вернут, и какой тогда смысл...

Диагноза как такового не было, и эта больница больше запомнилась мне большим количеством обследований, иногда, на мой взгляд, слишком жестоких в принципе, для ребенка особенно. Но они были нужны, врачи делали свою работу, причем, хорошо и до тех пор, пока не нашли то, что искали.

Уже неоднократно меня водили на рентген и ультразвуковое обследование различных органов, я успела привыкнуть к тому, что это не страшно. Каждый раз по дороге медперсонал вежливо и доходчиво рассказывал, что и зачем сейчас со мной будут делать. Но почему-то не в этот раз. Меня просто попросили не ходить в туалет и сообщить медсестре, когда терпеть уже будет совсем невозможно, но не опорожнять мочевой пузырь. Мне это тогда особых усилий не стоило, зато теперь меня забрали на каталке. Доставив мою тельце к месту обследования, медсестра сказала ждать, пока меня заберет другой доктор. Ой, а как ждать-то, когда я уже еле сижу с полным мочевым пузырем? Обещанного доктора нет, коридор необыкновенно пуст,

мне все хуже. Встать я просто боюсь, начинаю визуально искать туалет и строить траекторию побега в него. Не вижу. Все, больше не могу, встаю и собираюсь идти просто куда-нибудь. Ровно в этот момент открывается большая железная дверь, и оттуда выходит мужчина-врач, который с удивлением задаёт мне вопрос:

– Куда это ты собралась, мадам?

– У меня полный мочевого пузыря, и я не могу больше терпеть, – в тот же момент я почувствовала, как физически не удерживаю его содержимое, это заставило меня сесть обратно в кресло, в котором меня привезли.

– Ну, так это же прекрасно, нам именно это и нужно. Заезжаем в кабинет, – и мы поехали, как мне тогда казалось, в комнату пыток.

Видимо, ровный тон доктора и его восторженный комментарий как-то успокоительно подействовали на меня, и мочеиспускание удалось остановить. Хотя, ощущения, конечно, непередаваемые. И все это в полном непонимании смысла происходящего. В последующие две-три минуты, которые показались мне вечностью, доктор объяснил мне, что сейчас мы будем делать очередной рентгеновский снимок. Отличается он от других тем, что ровно во время изготовления снимка я должна, лежа под аппаратом, опорожниться, смотреть необходимо именно в динамике. Я никак не могла осмыслить этот процесс, и сильное желание отступило на второй план. К этому моменту я уже лежала на столе под фотографирующей частью аппарата. И начались мучения. Скорее для доктора, чем для меня.

При том, что меня уже почти разрывало от желания, я никак не могла осуществить ожидаемое от меня действие. Организм просто отказывался выполнять то, чего я пыталась от него добиться. Или плохо пыталась. Пришла медсестра, стала меня уговаривать, гладить по животу, булькать голосом. Никак. Доктор злится, аппаратура нагрета, все готово, кроме меня. Еще меня все это время волновало, что будет потом, когда все случится, меня так, мокрую, вернут в палату или во что-то переоденут, а кто будет мыть стол... Этого всего мне не объясняли. И как же сильно излишняя мозговая активность может блокировать обычную физиологию организма!

Во все времена одной из сильнейших мотиваций к чему-либо был и остается страх – обычный животный. Когда всем участникам процесса все надоело, медсестра решила сообщить мне, что если я сейчас не сделаю то, чего мы все ждем, то мой мочевой пузырь просто лопнет, и в туалет я не смогу сходить больше никогда. Аппаратура под управлением доктора еле успела поймать необходимый момент. Бегать в уборную каждые 30—40 минут ещё можно пережить, но никогда... нет.

Смутно помню, что было после, видимо, вышедшая из-под меня на стол моча смыла за собой все воспоминания об этом, казалось бы, совсем несложном и нестрашном, но крайне неприятном процессе. Но это, оказывается, было еще вполне приятной процедурой.

Цистоскопия. Этого все боялись, как огня. От одного только слова веяло ужасом. Девочки, которые прошли через это, выглядели героинями ада, которым удалось вернуться оттуда. Какое-то время после процедуры кто-то не мог ходить в туалет, кто-то сидеть, кто-то вообще хоть как-либо перемещаться. По сути, это обследование мочевого пузыря изнутри с доступом к нему с помощью длинной трубки, которая вводится через мочеполовые пути. Один конец трубки оказывается в самом мочевом пузыре, другой – часть микроскопа, который использует врач для проведения обследования. Конечно, эта трубка не может быть введена безболезненно, хотя бы просто потому, что диаметр ее несколько больше, чем путь выведения мочи любого человека. Вся надежда на наш умный гибкий организм, который в итоге вынесет и эту боль.

Меня уже больше чем неделю на это обследование не забирали, что почему-то давало уверенность, что меня эта участь миновала. Я слушала рассказы других, каждый раз наполняя-

ясь одновременно и диким страхом боли, и облегчением от того, что все это не касалось меня физически.

На цистоскопию каждый раз забирала одна и та же медсестра, ее знали и от одного ее голоса в коридоре рассыпались по кроватям, пытаясь избежать своей участи под одеялом. Никому не удалось, правда.

Когда из ее уст прозвучала моя фамилия, в палате раздался всеобщий смех, видимо, до этого момента все понимали и точно знали, что так будет. Все, кроме меня. Почему же они мне не сказали?

Самое четкое воспоминание из этой очередной комнаты пыток – это то, что там было очень холодно. Или меня просто трясло от страха так сильно. Кресло типа гинекологического, и это я сейчас знаю, в 12 лет для меня это было впервые. Длинная, холодная железная трубка. Думаю, более широко известна гастроскопия, так вот цистоскопия – это то же самое, но вход проходит через мочеиспускательные пути вглубь мочевого пузыря.

Сказать, что мне было больно, – это не сказать ничего. По мере продвижения трубки внутрь моего тела мне казалось, что вот как раз сейчас проще умереть, только хотелось бы еще хотя бы раз увидеть маму. Никто не проникался тем, что я достаточно громко кричала от боли, с врачами мы существовали как-то автономно друг от друга, как бы в параллельных реальностях. Это было мое первое посвящение в терпение ради дальнейшего блага. Процедура проводилась примерно пятнадцать минут, но мне они, конечно же, опять показались вечностью.

Когда я почувствовала, что трубка начинает покидать меня (может, мне об этом и говорили, но я ничего не помню), я поняла, что получила взамен боли какую-то неопределимую порцию силы, которая явно пригодится мне где-то еще. Очень хорошо помню это ощущение, с ним же стала вставать с кресла и была уверена, что дальше только полечу. После первого же соприкосновения с полом стало понятно, что все не так просто. Во-первых, из меня бесцеремонно стали выходить остатки мочи, видимо, вследствие раздражения. Во-вторых, следующий шаг дался мне с большим трудом. Ощущение было такое, как будто между двумя моими ногами, которые всегда были союзниками, появилось нечто страшное и несправедливое, и мир никогда больше не вернется в дом. Благодаря тому, что спорт в моей жизни присутствовал уже достаточно давно, как-то я приспособилась к своему новому положению и следующие тридцать минут я преодолевала путь в полтора лестничных пролета и триста метров коридора. Оказывается, это ужасное место всегда было так близко! Как пояснили врачи, они не помогали мне умышленно с той целью, чтобы все необходимые функции восстановились быстрее.

Все последующие походы в туалет в течение суток давались с большим трудом, мне казалось, что из меня выходит огненная лава и параллельно она же где-то соединяется с электрическим током, что само по себе несочетаемо. Кричать от боли, благо, не мешали даже мои злые соседи по палате.

В итоге диагноз оказался вполне вменяемым и излечимым, все последующее пребывание в больнице прошло легко и непринужденно в различных облегчающих мою участь процедурах. Больше ни разу не было больно, я восприняла это как вознаграждение.

## 12—16. Первый перерыв

Вернулась я к нормальной жизни достаточно быстро, будто в вихре, закрутили учеба, спорт, домашние дела, помощь в работе маме. Через какое-то время я стала делать уже ощутимые успехи в большом теннисе, получила первые спортивные звания, первые призовые деньги. На тренировках я никогда себя не щадила и даже, наоборот, мне было как-то неудобно перед мамой, которая далеко не лишние деньги вкладывала в мое спортивное обучение, и я тренировалась на убой. Сейчас я очень хорошо понимаю, что профессиональный спорт без профессиональной поддержки – диетологов, психологов, личных тренеров, – это просто опасно. Тогда же мне казалось, что все могу сама.

Откуда-то у нас в доме появились утяжелители для ног, я часто надевала их на ноги и бегала по лестницам подъезда, каждый раз представляя, как еще сильнее становятся мои ноги, еще более накаченными мышцы и еще более выраженными победы. При этом никто не следил за скоростью моего роста, развитием суставов, состоянием мышц. О правильности и самом главном для спортсменов – сбалансированности питания – и говорить тогда было смешно. Мы только вставляли на ноги после периода злостных нападений на заказы для многодетных семей и воровства из-под кровати яблочного пюре, которое предоставляли американские организации в качестве гуманитарной помощи.

При этом нагрузки повседневной жизни тоже никто не отменял, я всегда хорошо и самостоятельно училась, никогда не увиливала от домашних обязанностей. В то же время, а это был 1998 год и около, доходы в семье были настолько непредсказуемы как по объему, так и по источнику поступления, что работали все, – кто где мог.

Мне не было тогда еще шестнадцати лет, и меня не могли оформить работать официально, но это не помешало мне выполнять работу, на которую формально была устроена мама. В мои обязанности социального работника входило обслуживание восьми пожилых людей два раза в неделю: от доставки продуктов и лекарств до мытья полов и другой мелкой помощи по дому. Меня не особо смущала трудность этой работы для 13-летнего подростка, больше всего расстраивало разлитое на учебники молоко в рюкзаке или яйца, оказавшиеся подо мной при падении на зимний лед. Тогда мы носили их в специальных сетках, державших определенную форму, но не спасавших от внезапных падений.

Часто работать приходилось между школой и тренировкой без захода домой, и тогда я приобрела навык «впихнуть невпихуемое» – спортивные вещи получалось уложить в чехол для теннисных ракеток, и даже молнии на них расходились не так часто. Рюкзак со школьными вещами помещался за спиной, продукты же можно было разместить в сумках в разных руках, в принципе, даже зубы оставались свободными.

Приезжая после всего этого продуктового «веселья» на тренировку, я понимала, что достаточного количества сил у меня нет, а еще надо как-то поздно вечером сделать уроки, если не получалось по дороге в метро (не всегда это было физически возможно). Но сильными не становятся – ими рождаются, и мне уже тогда казалось, что жизнь идет через преодоления. Спорт и, тем более, достижения вообще невозможны без потерь.

На тренировке я проводила два часа, из которых тридцать минут посвящала физической подготовке и любимым трём пролетам длинной лестницы здания добротной советской постройки с утяжелителями на ногах, которые я тоже, кстати, каким-то образом возила с собой.

В итоге я получала результаты и вознаграждения за все свои старания и выигрывала все больше турниров, получала все больше денег и добыла себе, наконец, очень желанное звание кандидата в мастера спорта. Но вместе со всем этим прихватила и кое-что еще...

## 16. Ходить будем? – 2

Сначала боли в коленях казались мне вполне ожидаемым сопровождением достаточно напряженных тренировок, к которым добавлялись регулярно еще и мои лестничные приключения с утяжелителями. В какие-то моменты боль была слабее, когда-то сильнее, ее регулярность я почему-то не отследила. В моем напряженном графике гораздо проще было купить в магазине наколенники, чем дойти до врача и выяснить, в чем проблема. Да и казалось все не таким криминальным, мол, поболит – пройдет. Беда всего российского здравоохранения.

Не проходило, не ослабевало, наколенники перестали приносить первоначальное облегчение. Боли стали мешать уже в обычной жизни, более чем насыщенной и в большинстве своём связанной с движением. В обычной районной поликлинике спортсменам на тот момент помогать умели плохо, и меня сразу же направили в 1-й спортивный диспансер. Начались стандартные осмотры, снимки, ультразвуковые исследования. Поскольку у меня уже был опыт решения не самых ординарных медицинских проблем, я понимала, что есть результаты обследований, есть программа лечения, боль снова придется потерпеть, немного отойти от участия в соревнованиях, и просвет снова наступит.

Почему-то, а как потом выяснилось, не зря, идея уколов в коленную чашечку мне не понравилась сразу, может быть, смутили корчащиеся в очередях пациенты или сам факт нестандартного места для уколов, которое, к тому же, еще и болело уже постоянно. Попытки переговоров с врачом относительно возможности обойтись без этой процедуры в связи с тем, что у меня был теннис, работа и вообще много дел, закончились очень быстро:

– Простите, что вы сказали? Какой теннис? Вы ходить нормально вообще хотите? Или как вам перспектива ни на корточки не присесть, ни сексом в определенных позах не позаниматься, ни на горных лыжах не покататься?

Набор аргументов для меня тогда был странным, хотя повзрослеть пришлось рано, и внешне я уже внушала доверие для разговоров на подобные темы. Но все равно о незнакомых мне тогда позах в сексе я думала еще долго. И все-таки большую силу возымел другой аргумент. В тот момент горные лыжи казались мне чем-то сравнимым с полетом в космос, в семье никогда не было денег на такую радость, ведь, все знали, что это очень дорого. Свои же средства я направляла на свои же первые необходимости. Видимо, внутренние, тогда даже для меня самой необъяснимые амбиции, не позволили добровольно отказаться от перспективы когда-нибудь хотя бы попробовать встать на горные лыжи. И я быстро сдалась.

Уколы были предназначены для восстановления правильного баланса жидкости внутри коленной чашечки. Вследствие моего быстрого роста в высоту, более чем стройного телосложения и при этом хаотичных нерегулируемых нагрузок на колени, естественной жидкости коленных чашечек просто не хватило для нормальной смазки связующих суставов. Проще говоря, они просто начали протираться, что не могло оставлять меня без болезненных ощущений и риска перед дальнейшими последствиями.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.