

БОЛЬНОЙ МЕТОД «НА ХОД НОГИ»

Тема и идея материала родились в результате жесткой встречи моих нижних конечностей с подмерзшим асфальтом в 9.25 утра 4 ноября 2022 года. Страна праздновала День народного единства, а я лично — еще и день рождения

Олег Купчинский, шеф-редактор краевой массовой газеты «Алтайская правда», Алтайский край

Победитель конкурса Союза журналистов Алтайского края «Лучшее журналистское произведение» в номинации «Печатные издания. Интернет», 1 место

НА АСФАЛЬТЕ

— С днем рождения меня, — сказал себе и попытался встать. С первого раза не вышло. Улица была туманной и пустынной. Рядом лежали листовки — «Ликвидация склада» и реклама роллов «Разрыв сердечка».

— Хорошо, если не перелом, а разрыв мышцы, — подумал я. — А еще лучше — растяжение.

Телефон на автопилоте продолжал сыпать поздравлениями.

Мимо прошла девушка. Мысленно сказал ей:

— Помогите встать! Хорошие люди на дороге не валяются!

Я оглянулся посмотреть, не оглянулась ли она.

Но она ушла.

Полулежа на асфальте, вызвал такси. В травмпункт.

Дополз до машины, проник внутрь.

Водитель сочувственно стал вспоминать, сколько поломанных клиентов он сюда привез.

В ТРАВМПУНКТЕ-1

В очереди было несколько бедолаг, а единственный работающий кабинет закрыт на кварцевание. По случаю праздника не работал рентген, зато энергично орудовала шваброй уборщица.

Один мужчина прямо лежал на скамейке — так болела нога. Тоже обрел недвижимость на подмерзшем асфальте. Он гладил ногу и повторял: «Упорно-двигательный аппарат».



Когда сказал, что у меня день рождения, мужчина с костылем немедленно достал бутылку коньяка. Начатую. Выпили за меня и здоровье всех.

— Мазл тов! — пристально оглядев меня, прозорливо сказал пациент с костылем. — Удачи тебе, да и нам всем. На этих гребаных скользких тротуарах.

— Вы еврей?

— Жена еврейка. Бывшая...

— А моя бывшая — татарка, — вставил мужик, лежащий на скамейке. Почему-то закрутил. И не вставая, выпил коньяку.

Несмотря на боль, захотелось немедленно написать этнодиктант. Но пришлось в пахнувшем хлоркой травмункте пить за дружбу и этнокультурное разнообразие народов, без переломов, разрывов и растяжений.

А еще, между первой и второй, решил, что обязательно напишу материал, как меняется жизнь, если сильно травмировать ногу. Причем любимым методом включенного наблюдения.

ИСТОКИ

В начале 1980-х я учился на журфаке МГУ, посещал спецсеминар зажигательного Владимира Шахиджания, и в ходе развития репортерских навыков искал настоящий телефон Аллы Пугачевой, пытался открыть вклад в Сберкассе на ката и ночевал на Новодевичьем кладбище.

На спецкурсе мудрого Семена Моисеевича Гуревича изучали репортажи и метод «перемены профессии» в исполнении пассионарной революционной «военкорки» Ларисы Рейснер, «таксистов» Михаила Кольцова и Анатолия Гудимова, «монахини» Аллы Трубниковой и журналистские эксперименты Анатолия Рубинова.

Много позже, работая в «Комсомолке», по заданию редакции пытался познакомиться с девушками на Пушкинской площади и проводил день с артистом и будущим губернатором Михаилом Евдокимовым. Денек поработал дворником, сгребая мусор и сдальливая лед у подъезда. И понял, откуда у представителей этой профессии эстонская неторопливость и сибирская грусть — работа низкооплачиваемая и малоэффективная.

Но метод перемены профессии с годами мельчал, отступая под натиском рутины, пресс-туров и официоза.

Метод перемены профессии — это только смена профессии, а метод маски — это смена всего образа жизни, — учил нас Гуревич. Это про меня.

ЛЕЧЕНИЕ

Травматолог уверял, что все пройдет, как с белых яблонь дым. Только надо выполнять все рекомендации. И предлагал заходить к нему почаще: я травмировал квадрицепс, четырехглавую мышцу бедра, причем ту ее часть, которая травмируется крайне редко — в одном проценте из ста.

И вообще удачно упал, раз худо-бедно хожу, а мог бы на пару месяцев припасть к койке.

Физиолечение начал через две недели после получения травмы — раньше не было мест. «Вам еще повезло. Порой ждут по месяцу и больше», — сказала медсестра.

Но беда не ходит одна — упал снова.

В ТРАВМУНКТЕ-2

Во «втором пришествии» приковылял с пластиковой трубой, которая дома осталась от ремонта. Она пригодилась не только мне.

19 декабря 2022 года здесь было еще более многолюдно. Мужчина причитал, что приехал на свадьбу к любимой племяннице и в данный момент должен был быть в ЗАГСе, а не в травмункте: «Катюша, я тебя поздравляю и приеду, как только гипс наложат!» Женщина скорбно рассказывала, что ее уволят из-за частых больничных: нередко падает.

Из кабинета вышла свежезагипсованная бабушка и попросила костыли дойти до машины. Как выяснилось, в травмункте есть одни-единственные, а потом кто-то должен их вернуть обратно.

Костыли были на руках. Дал бабушке свою пластиковую трубу. «Бабушка Мороз», — довольно сказала она и медленно пошла на выход.

— А в Сербии в травмунктах костыли всем безвозвратно выдают, — сказал парень.

— Но мы же не в Сербии, а в Сибири, — ответила ему очередь. — У нас тротуары и дороги просто ужас. Снег, лед. На всех костылей не напасешься. Врач долго занимался не мной, а разбирался с другим пациентом. Он жаловался, что перелом долго не заживает.

— На гипс наступать надо меньше!
А потом быстро, на глазок, вынес вердикт мне: — У вас, похоже, разрыв ахиллового сухожилия. Это гипс или операция. Тянуть не советуя. Отправил на УЗИ. Для этого надо было найти свободное время в текущий день в одной из частных клиник. Это было непросто. УЗИ никакое разрыва ахилла не показало.

— И все-таки сомнительно, — настаивал доктор. — Давайте все-таки загипсую. Костыли напрокат выдают здесь неподалеку. 500 рублей в месяц. — У вас пластиковый гипс есть?
— Нет, только обычный.
— А вы уверены в диагнозе? — замахнулся на святое я.

— Абсолютно. Но вы можете проехать на консультацию в больницу. Там все точно скажут и могут пластиковый гипс поставить, он очень удобен. Снял и помылся...

Когда вышел от врача, трубы не обнаружил — она стала палочкой-выручалочкой для пациентов. Нашел. С мрачными мыслями поковылял со своей трубой по сугробам.

Вечером в больнице меня отшили: «Приходите завтра утром». Зато встретил знакомых. У них своя беда — скорая приехала поздно и маму не спасли. Приехали договариваться насчет быстрого вскрытия. В морге тоже была большая очередь. Заехали к ним домой, они одолжили костыли. Тренировался дома весь вечер и мучился: костыли были не по росту. Приходилось их ставить широко, все было очень травмоопасно.

Но утром врач осмотрел и сказал, что ахилл цел и нужны не костыли и не гипс, а эластичный бинт, повреждены связки голеностопа. И теперь нужно идти в поликлинику. А хорошие травматологи на дороге не валяются. Но связки, сказал врач, тот еще халоймес, заживают долго. Приготовьтесь и терпите... Потом догадался сходить к неврологу. Тот после обследования поставил окончательный диагноз — поражение нерва. Терпеть и ждать.

19
Алтайская
ТАБЛА

ИСПЫТАНО НА СЕБЕ
Марш, марш левой



КСТАТИ

Прокат средств реабилитации в Барнауле. Костыль индивидуальный — 712 рублей в месяц и дистантный. Оплет на зиму регуприорит — 3000 рублей (2 месяца). Аппарат маневренный — 1400 рублей (2 месяца).

На зиму вставить ноги! — А вот бывшая — татарка, — катала мужик, лежачий на скамье. Показывала суставы. И не стала вынимать копыта.

Несмотря на боль, заготовила несколько вариантов, отговаривает. Но привычка и паттерны старой травмы уже не дают, и движение — это же жизнь, рыдания и рывки.

Лечение

Травматолог уверяет, что все пройдет, как с любой абразивной тканью. Предлагает сделать рентген и пункцию сустава. Мышцы бегать, потому что так лучше, которая травмируется в результате — и одним проходом не ст.

И вообще дайдем сразу, дай сразу же сделать пункцию.

Физиотерапевт через две недели просит вынуть трубки сразу же между и болями. — А вы же сказали, что все пройдет, как с любой абразивной тканью.

НА АСФАЛЬТЕ

— С днем рождения меня, — сказала себе и вылезла из кресла. Сперва рука не вылезла. Взяла была туфельку и пруты. Руки неслись вперёд — «Слава, слава!» и рывком разрыв ахиллового сухожилия.

— Хорошо, если не переверну, а рывок вышло, — подумала я. — А где левая — дистанция.

Тошнота на автомате пришла. Схватилась за голову.

— Помогайте встать! Заранее линия на дороге не вывесили!

И как-то выскочить не получилось из нее.

На снегу.

Полезла на асфальт, вылезла на снег. В травмотологический кабинет.

Домой до машины, пролил нерты.

Возле присутствия в кабинете, сбежала по лестнице. Схватилась за голову, вылезла из кабинета. Схватилась за голову, вылезла из кабинета.

В ТРАВМАТОЛОГИИ-1

В травмотологическом кабинете кабинет вышел на лестницу. По лестнице пролегла на работу и рывок, что перевернуло человека в воздухе.

Схватилась за голову, вылезла из кабинета. Схватилась за голову, вылезла из кабинета.

— Когда я была ребенком, — сказала себе и вылезла из кресла. Сперва рука не вылезла. Взяла была туфельку и пруты. Руки неслись вперёд — «Слава, слава!» и рывком разрыв ахиллового сухожилия.

— Хорошо, если не переверну, а рывок вышло, — подумала я. — А где левая — дистанция.

Тошнота на автомате пришла. Схватилась за голову.

— Помогайте встать! Заранее линия на дороге не вывесили!

И как-то выскочить не получилось из нее.

На снегу.

Полезла на асфальт, вылезла на снег. В травмотологический кабинет.

Домой до машины, пролил нерты.

Возле присутствия в кабинете, сбежала по лестнице. Схватилась за голову, вылезла из кабинета. Схватилась за голову, вылезла из кабинета.

В ТРАВМАТОЛОГИИ-2

Во втором травмотологическом кабинете кабинет вышел на лестницу. По лестнице пролегла на работу и рывок, что перевернуло человека в воздухе.

Схватилась за голову, вылезла из кабинета. Схватилась за голову, вылезла из кабинета.

— Когда я была ребенком, — сказала себе и вылезла из кресла. Сперва рука не вылезла. Взяла была туфельку и пруты. Руки неслись вперёд — «Слава, слава!» и рывком разрыв ахиллового сухожилия.

— Хорошо, если не переверну, а рывок вышло, — подумала я. — А где левая — дистанция.

Тошнота на автомате пришла. Схватилась за голову.

— Помогайте встать! Заранее линия на дороге не вывесили!

И как-то выскочить не получилось из нее.

На снегу.

Полезла на асфальт, вылезла на снег. В травмотологический кабинет.

Домой до машины, пролил нерты.

Возле присутствия в кабинете, сбежала по лестнице. Схватилась за голову, вылезла из кабинета. Схватилась за голову, вылезла из кабинета.

В ТРАВМАТОЛОГИИ-3

В третьем травмотологическом кабинете кабинет вышел на лестницу. По лестнице пролегла на работу и рывок, что перевернуло человека в воздухе.

Схватилась за голову, вылезла из кабинета. Схватилась за голову, вылезла из кабинета.

— Когда я была ребенком, — сказала себе и вылезла из кресла. Сперва рука не вылезла. Взяла была туфельку и пруты. Руки неслись вперёд — «Слава, слава!» и рывком разрыв ахиллового сухожилия.

— Хорошо, если не переверну, а рывок вышло, — подумала я. — А где левая — дистанция.

Тошнота на автомате пришла. Схватилась за голову.

— Помогайте встать! Заранее линия на дороге не вывесили!

И как-то выскочить не получилось из нее.

На снегу.

Полезла на асфальт, вылезла на снег. В травмотологический кабинет.

Домой до машины, пролил нерты.

Возле присутствия в кабинете, сбежала по лестнице. Схватилась за голову, вылезла из кабинета. Схватилась за голову, вылезла из кабинета.

СОВЕТ «АП»

Александр Тарасов, травматолог, Барнаул: — Большие проблемы. У меня в больнице, в основном, это переломы костей. Собираюсь сделать на два размера больше, фиксировать более не очень, чтобы и сложилось по линии. Барнаулские хирурги и травматологи — профессионалы своего дела. Но думаю, что национальный уровень позволяет сэкономить деньги. Терпеть выкрутил на ногу с сиденьем. Массаж, гимнастика — это не выход.

Иногда выдает самый болезненный перелом ноги, вывихи, разрывы связок. Не вылезает и катается — затрудняет движение. Лучшее же тогда сушить и давить руками. Постарайтесь сделать лечение у себя дома. Если вы, конечно, вылезаете, вылезаете, вылезаете. Но лучше терпеть только в дороге, не терпеть в больнице. И да, пробовать не вылезать.

Наша же не в Сербии, — это же жизнь, рыдания и рывки.

Но все костылей не напасешься. Если вылезаете, вылезаете, вылезаете. И да, пробовать не вылезать.

Дороги, ступеньки

Наша же не в Сербии, — это же жизнь, рыдания и рывки.

Но все костылей не напасешься. Если вылезаете, вылезаете, вылезаете. И да, пробовать не вылезать.

Наша же не в Сербии, — это же жизнь, рыдания и рывки.

Но все костылей не напасешься. Если вылезаете, вылезаете, вылезаете. И да, пробовать не вылезать.

Легкий костылек стал другом. Им можно, помимо прочего, сделать паутину с потолка и кастиролу — с высокой полки, забрасывать белье в стиральную машину, звонить в дверь. И даже дирижировать оркестром.

Жаль, не придумали костыль со сменной вилкой-ложкой или перфоратором с отверткой. Можно было бы зарабатывать «мужем на час».

Все завертелось по новой.

Неделю ковылял с трубой, как с посохом Деда Мороза. Дети у меня просили подарки, а девочки-подружки называли Гэндальфом.

Пока не выпал снег, было опасно ходить — лед. Потом снег покрыл лед и стало вдвойне опасно. Сугро-

бы. Колдобины. Ноет непослушная нога. Хотелось сидеть дома и все время лежать. Одно неосторожное движение — и ты начинаешь испытывать все тяготы и лишения неудобного и некомфортного зимнего города.

Оказалось, эта среда очень чужая и агрессивная, наши улицы по плечу только здоровым, спортивным и политически грамотным. Особенно много угроз таят дороги. Прилегающие территории, междворовые проезды чистят нечасто.

И это просто ужас. Своим волшебным посохом вначале пробуешь, что внизу, и только потом идешь. Любая неровность для больной ноги губительна. А что у нас с дорогами и дворами, всем известно. Как-то переходил такую дорогу с месивом из снега. И не один, а с тремя бабулями с палочками. Мы держались друг за друга и осторожно шли гуськом. Балансировали руками, напоминая картину Брейгеля «Слепые».

Как назло, в этот момент неподалеку шла нетрезвая новогодняя компания и выводила хором: «Не для меня придет весна!» Хоть и пьяные, а ни разу не поскользнулись. Стало вдвойне горько.

Одним не хватает кальция, другим — совести и ответственности. Когда ты здоров, вопрос очистки города от снега и льда стоит не так остро.

Потом перешел на костыль с локтевым упором. Очень удобная штука. Правая рука с костылем идет вперед одновременно с больной левой ногой. Предварительно костыль, как дрон, сканирует поверхность на предмет безопасности.

— Теперь улыбаемся и машем. Ждем, когда природа и ваш организм возьмут свое, — подбодрил меня доктор. — А мы, врачи, только помогаем природе. Так что осталось действительно только улыбаться, махать костылем и помогать природе брать свое. Постараться расслабиться и получить удовольствие. Кстати, костыль — это сигнал тревоги и некий маркер отзывчивости земляков.

9 января, когда дождь и мороз превратили город в сплошной каток, ощутил отчаяние и беспомощность — не смог самостоятельно перейти дорогу или даже пройти короткий обледенелый участок.

Каждый второй прохожий сам предлагал помощь, остальные охотно откликались на просьбы помочь пройти.

ВРАЧИ

Если вы в своей квартире можете без костыля дойти до кухни, значит, вы на верном пути к выздоровлению. Но путь этот неблизкий. Между первой и второй процедурой магнитной стимуляции вы будете долго не гнать велосипед, а «на посошок» принимать систему с дексаметазоном и витамином В12 на 200 граммов физраствора. А на ход ноги — еще несколько лекарств.

У трех врачей обязательно будет пять-шесть диагнозов. И чуда надо ждать не от них, а от самого себя. В свою поликлинику быстро не попасть. Невролог принимает два раза в месяц, а запись — за два месяца, и еще не дозвониться. Сочувствия и внимания от эскулапов ждать трудно.

Мир непрост, а в случае с маломобильными гражданами — не особо комфортен, а то и враждебен. Но надо настраиваться на лучшее.

Кругом попадают желающие проявить сочувствие, помочь, познакомиться, найти друга. А то и подзаработать на тебе и твоей болезни.

В частных клиниках попадают сомнительные личности, которые советуют «приобрести чудо-средство из навоза и кедровых орехов вперемешку с облепихой».

Можно встретить родственную душу и нарваться на афериста или адепта нетрадиционной медицины.

Мне предлагали купить капсулы для укрепления мышц и костей, какие-то БАДы «Золотое сердце» и «Волшебная стрела». Последние укрепляют нервы, а заодно и потенцию. Суетливая женщина отвела в сторонку пустого коридора:

— Полгода лечила травму ноги, таблетки не помогали, съездила к целителю, тот посоветовал красную глину и вот этот порошок. Прошло через две недели. У меня немного осталось глины. Она чудесная. И порошок. Возьмите, всего за пять тысяч отдам... Однажды нарвался на сеанс музыкальной реабилитации с «вытеснением болей и тревог и эманации творческих способностей».

Мы хором, размахивая палками и костылями, пели «Владимирский централ» и казачьи песни.

СРЕДА

Она не очень дружелюбна к травмированным. Снег и лед. Опасны также красивая, но скользкая плитка, гранитные ступеньки у входа в офисы и магазины, лестницы, пороги и порожки. Эскалаторы, которые не замедляют ход в начале и конце. Какие-то скользкие коврики. Мокрый пол, по которому только что прошла швабра уборщицы. Самым труднодоступным магазином — любимый «Магнит» у дома. Подняться по лестнице к входу — почти как взойти на гору Белуху. Порой непросто пройти через рамки металлоискателя в присутственных местах — надо либо чтобы тебя провели отдельно, либо палочку на время отдать. Или тебя все же пропускает охрана через рамку. На днях провожал человека в аэропорту — проходя через рамку, костыль, как попросили, оставил в стороне. А после меня прошел еще такой же бедолага с костылем, показал справку из больницы и рентгеновский снимок, что у него штырь в ноге. Но ничего не зазвенело. Во всех торговых центрах длинные коридоры, но нередко мало скамеек. А присесть и отдохнуть порой очень нужно. На улицах города — то же самое.

ТРАНСПОРТ

Посадка в транспорт — отдельное испытание. У нас очень мало автобусов с низким полом. Приходится карабкаться и надеяться на помощь добрых людей. Ну и чтобы кто-то уступил место. Тоже бывает повсюду. По утрам люди добрые не очень добрые, либо уткнулись в телефон, либо спят. Правда, однажды подскочили сразу парень и две девушки. Расстояния между рядами кресел тоже небольшие, особенно в автобусах малой вместимости, — некуда пристроить большую ногу.

СОСЕДИ

Костыль — это, как пишут бизнес-аналитики, сигнал рынка. О твоём состоянии. Соседи поддержива-

Advertisement for 'ИСПЫТАНО НА СЕБЕ' (Tested on myself) featuring a cartoon and text about a person's recovery from a leg injury. The text describes the person's struggles with mobility and their eventual recovery through a combination of medical treatment and self-care. The cartoon shows a doctor examining the person's leg and another scene where the person is using a cane and a wheelchair. The text includes a testimonial from the patient and information about the pharmacy where the treatment was obtained.

ют, спрашивают, почему так долго, рассказывают о своих случаях быстрого выздоровления. Угощают пивом и вкусной копченой рыбой.

Женщина из соседнего дома порекомендовала какого-то престарелого Филиппыча — чудо-доктора. Он лечит травмы секретным настоем крапивы, заквашенной с лопухами в полнолуние, с добавлением рапсового масла и кедровых орехов. Не пробовал. Не рискую.

Несколько раз встретилась с палочкой — подруга по несчастью. Тоже травма после падения. Разговорились. Интеллигентная женщина любит поэзию, включила мне на телефоне песню на стихи Бориса Пастернака «Никого не будет в доме». Любимые стихи и музыка.

— А вот Пастернака я уважать перестала, узнав, о чем стихи. К нему там женщина приходит. Он увел жену у лучшего друга. А потом и ее бросил. Позор и разврат!

— А может, это любовь?

— Любовь не строится на горе близких людей. Хотя со стороны трудно судить... Я тоже бросала, меня бросали...

Потом она пригласила меня к себе домой, на чай. Обещала показать новые методики восстановления подвижности ноги. Все некогда.

ДОСТАВЩИКИ ПРОДУКТОВ

Понятно, что я теперь скромнее стал в желаниях куда-то отправиться за покупками. Парни и девушки на велосипедах стали спасением. Приложения нам в помощь. Доставляют продукты быстро. Мой рекорд — 10 минут. Правда, из соседнего «Магнита». Из «Ленты» доставили за час. Один курьер еще и спел мне что-то ободряющее.

А вот фастфуд из «Вкусно — и точка» (хотя эта точка тоже неподалеку) пришлось ждать два часа — контора не справлялась с наплывом заказов. В качестве компенсации в пакете был подарок — корочка жареных креветок и мороженое.

СОБАКИ

Они проявляют особый и понятный интерес к палкам и костылям. Даже моя Ванда долго рычала и лаяла на палку, но потом привыкла. Чужие вначале ведут себя нервно. Один шпиц долго бежал за мной и заходил в яростном лае.

ДЕТИ

С завистью смотрю на резвых и гибких детей. У них пока все в порядке с опорно-двигательным аппаратом. Бегают возле школы, прыгают с гаражей. Иногда предлагали мне помочь перейти дорогу.

Один восьмиклассник меня провел до магазина, потом подождал и предложил довести домой. И рассказал, что у него бабушка лежачая, они с папой за ней ухаживают: «Это же надо делать! Опасно кругом ходить. Мне родители говорят, что надо отда-

вать долги, помогать людям, а потом помогут, например, мне, когда стану старым и больным...»

ТАКСИСТЫ

Половина молчунов, а половина — совсем наоборот. Пока ты устраиваешься в салоне поудобнее и бережно пристраиваешь больную ногу, как китайскую вазу XVII века династии Цин, таксист прочитает политинформацию, поделится мнением по мировой повестке, посоветует, как и чем лечить.

Недавно из медцентра везла водитель-нутрициолог. Она с ходу поставила диагноз, что причина моей травмы — хроническая усталость, отсутствие концентрации и разбалансированность, даже разрыв ментального поля. Она готова провести со мной исцеляющий онлайн-тренинг со сменой приоритетов и притягиванием позитивной исцеляющей энергии. Цена вопроса — 40 тысяч рублей:

— Результат гарантирую! Заштопаем ваше поле. Раскроются внутренние источники энергии, и она вас быстро поставит на ноги.

ПРОДАВЦЫ В МАГАЗИНАХ

Тоже сочувствуют. Помогают сложить продукты в рюкзак или пакет. Бросаются поднимать выпавшее из порвавшихся мешочков. Заводят разговоры за жизнь. Идут куда-то в подсобки и приносят продукты посвежее и повкуснее. Говорят, когда акции и на что скидки. Подкладывают в пакет корпоративные журналы с рецептами.

Так что спустя много лет я вновь вынужденно вернулся к методу включенного наблюдения. Жанр не обогатил, конечно. Но все лучше, чем новости-близнецы, переписанные пресс-релизы и псевдо-репортажи ни о чем, или — по ТЗ чиновников и политтехнологов.

Хотя, конечно, лучше «включаться» иначе, не через травмы.

Будьте здоровы и берегите себя!

